

# Novos rumos para a ginástica no Exército

Pelo Prof. TEN.-CEL. PEREIRA LIRA

- *Atual Comandante, Diretor de Ensino e Chefe das Cadeiras de Ginástica Geral e Pedagogia da Escola de Educação Física do Exército;*
- *Ex-Diretor da Escola Nacional de Educação Física e Desportos da Universidade do Brasil e Professor Catedrático da Cadeira de Metodologia da Educação Física da mesma Escola;*
- *Diplomado pelo Reich — Academie de Berlim;*
- *Introduzidor no Brasil de várias formas de trabalhos físicos, onde se destacam a ginástica metodizada e a ginástica de balanceio;*
- *Professor Emérito do Instituto de "San Fernando" na Argentina;*
- *Pioneiro da ginástica pela Televisão;*

*Atleta biolímpico, campeão sul-americano, brasileiro e carioca do arremesso do peso.*

A ESCOLA de Educação Física do Exército, através das cadeiras de Ginástica Geral e de Pedagogia, está trabalhando, ativamente, a fim de propor ao Estado-Maior do Exército a renovação dos processos de trabalho físico adotados na tropa.

Tomou esta resolução a Escola pelo fato de seu regulamento interno, no artigo primeiro, letra e, determinar que lhe cabe: "estudar as modificações a serem introduzidas nos regulamentos de educação física, a fim de provocar o aperfeiçoamento do método em prática no Exército".

No número anterior fizemos uma série de considerações sobre a ginástica americana sem arma adotada no Exército dos USA e concluímos que a referida ginástica é excelente para preparar, em curto prazo, o soldado para as necessidades urgentes da guerra, pois tem a ação direta no desenvolvimento da sua resistência orgânica. Ao nosso pensar para o tempo de paz, o soldado precisa é de praticar, na SESSÃO PREPARATÓRIA, uma ginástica que atue diretamente sobre as suas articulações e sobre os músculos que as comandam, a fim de obter, particularmente, correção da postura e flexibilidade articular e muscular, qualidades obtidas através das marchas corretivas e dos exercícios de efeito localizados, que constituem a chamada ginástica pura.

Possuidor de flexibilidade articular e muscular, o soldado adquire a destreza, que é uma das qualidades essenciais para o combatente.

A resistência orgânica e a força muscular devem ser procuradas através de outras modalidades de trabalho físico ministradas na Sessão Própriamente Dita, conforme veremos a seguir.

A Sessão Preparatória, a Própriamente Dita e a Volta à Calma, constituirão a Sessão de Trabalho Físico do Dia.

As modalidades de trabalho físico que constituirão a Sessão Própriamente Dita podem ser de fundo ginástico ou desportivo:

1) — De fundo ginástico:

- *Ginástica com massas;*
- *Ginástica americana com arma;*
- *Ginástica com toros de madeira (individual e coletiva);*

- *Ginástica com pesos alçados (10 quilos);*
- *Ginástica com pesos redondos (7 quilos);*
- *Ginástica com medicine-ball (10 quilos);*
- *Ginástica de solo (série e paradas, individuais e coletivas);*
- *Ginástica sobre a cama elástica;*
- *Ginástica clássica de aparelhos* ( — cavalo  
( — barra fixa  
( — paralela  
( — argola  
( — saltos livres
- *Ginástica acrobática com e sem trampolim* ( — cambalhotas.  
( — cavalo com e sem alça  
( — carneiro
- *Ginástica acrobática com e sem trampolim* ( — plinto  
( — paralela com barras em planos  
( — inclinados  
( — outros obstáculos
- *Ginástica em espaldares;*
- *Ginástica utilitária (exercícios de marchar, trepar, saltar, equilíbrio, levantar e transportar, lançar, atacar e defender e correr).*

2) — De fundo desportivo:

- *Pequenos jogos (reunidos em sessões);*
- *Jogos militares;*
- *Corrida através campo, fora do quadro de atletismo;*
- *Natação utilitária, fora do quadro dos desportos aquáticos.*

Quanto a constituição da Sessão Própriamente Dita não haverá dúvida pois os Métodos de ginástica são unânimes em introduzir nela, seja uma modalidade de fundo ginástico, seja de fundo desportivo, conforme já mostramos. A questão no momento, está em se escolher qual a ginástica pura que deve constituir a Sessão Preparatória. Ao nosso ver, uma das ginásticas mais atraentes e apropriadas para o soldado brasileiro é a calistênica de Strstrom e de Wood, adotada, com modificações, pelas ACM da América do Sul.

Somos partidário da ginástica calistênica, porque constitui forma de trabalho já experimentada e consagrada no mundo inteiro.

É a mais atraente das ginásticas puras, pois pode ser praticada com as mãos livres, com bastões ou com halteres de madeira. Ambos os aparelhos pesando apenas 250 gramas e de preços baratíssimos.

É um prazer, para quem pratica e para quem assiste, uma aula de calistenia com bastões e com halteres.

A batida coletiva dos halteres comanda o ritmo, favorecendo aos praticantes na execução perfeita e simultânea dos movimentos.

Para o Exército, uma das grandes vantagens da calistenia é poder ser ministrada sem a música do clássico piano encontrado nos ginásios das ACM.

Outra grande vantagem da calistenia é poder ser praticada, por homens, mulheres e crianças. Nestas condições, o Exército, que prepara seus instrutores e monitores para ministrar ginástica aos três grupos de instruendos citados, poderá matar, com uma só cajadada, três coelhos de uma só vez.

Nenhum método localiza melhor no corpo os exercícios do que o calistênico. As massas musculares são abordadas de per si, de acordo com a seqüência dos exercícios. Dez regiões do corpo foram eleitas para serem trabalhadas separadamente a saber:

- I — Marchas;
- II — Exercícios de braços e pernas;
- III — Exercícios para a parte póstero-superior do corpo;
- IV — Exercícios para a parte póstero-inferior do corpo;
- V — Exercícios laterais do tronco;
- VI — Exercícios de equilíbrio;
- VII — Exercícios abdominais;
- VIII — Exercícios gerais de ombros e costas;
- IX — Pequenos saltos;
- X — Acelerado e marcha final.

Com a prática dos dez grupos de exercícios acima enumerados, teremos uma Sessão Preparatória completa com exercícios de correção da postura, exercícios de aquecimento, exercícios de efeitos localizados sobre tôdas articulações e massas musculares e, finalmente, exercícios de efeitos gerais para as grandes funções, principalmente a circulatória e respiratória.

Na Sessão Própriamente Dita o Método Calistênico preconiza a prática de um desporto qualquer.

Nestas condições, nós da Escola — que pretendemos seguir a doutrina geral de que na Sessão Preparatória deve-se cuidar, particularmente, da parte morfológica do corpo e na Sessão Própriamente Dita, principalmente, da parte fisiológica — encontramos no Método Calistênico o método ideal para o soldado brasileiro.

Naturalmente precisaremos fazer algumas adaptações do método ao regime militar, bem como introduzir os exercícios respiratórios que é uma das tradições da nossa Escola, pois somos da escola que preconiza estes exercícios para fazer voltar à calma.

No próximo número apresentaremos as adaptações já introduzidas com grande sucesso no Método Calistênico.