

Novos Rumos Para a Ginástica no Exército

Pelo Professor 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 mesma Escola;

— Diplomado pelo Reich — Academie de Berlin;

— Introdutor no Brasil de várias formas de trabalhos físicos, onde se destacam a ginástica acrobática metodizada e a ginástica de balanceio;

— Professor Emérito do Instituto de "San Francisco", na Argentina;

— Pioneiro da ginástica pela Televisão;

— Atleta biolímpico, campeão sul-americano, brasileiro e carioca do arremesso do peso;

— Atual Diretor de Desportos Terrestres da Confederação Brasileira de Desportos;

— Atual Diretor do Departamento de Certames do "Jornal dos Sports".

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 a serem adotados na tropa. Nestas condições, passamos a publicar os documentos básicos que regularão a doutrina em experiência. Trata-se de um trabalho à parte, sem prejuízo da doutrina oficial.

M.G. — D.G.E. — D.A.E. — Es.F.F.E.

Matéria: Pedagogia da Educação Física.

Assunto: Modalidades de Trabalho Físico.

Instrutor-Chefe: Cel. Pereira Lira.

Instrutores: Maj. Ayres Bicudo de Castro e Caps. Ox Paschoal Filho, Acrisio Figueira, Osiris Labatut Rodrigues e Mário Doernte.

CONTRÔLE MÉDICO

Cel.-Méd. Dr. José de Almeida, Maj.-Méd. Dr. João Pires Teixeira, Cap.-Méd. Dr. José Cyriaco do Nascimento e 1.º Ten.-Méd. Dr. Ivani Martins de Mello.

DOCUMENTO N.º 1

DAS ATIVIDADES FÍSICAS

a — Para atingir seus objetivos com segurança e rapidez, a Educação Física da tropa será conseguida pela prática das seguintes atividades físicas: ginástica pura e atividades de fundo ginástico e de fundo desportivo. Tais atividades, esquematicamente, podem ser classificadas em duas categorias: "básicas" e "complementares".

1 — AS ATIVIDADES BÁSICAS, materializadas pela prática da ginástica pura, serão aquelas que poderão proporcionar ao combatente, em cada sessão de trabalho físico, postura correta, estímulo orgânico, flexibilidade articular e muscular, coordenação de movimentos, harmonia de formas e das propor-

ções, trabalho intensivo das grandes funções orgânicas, principalmente da respiratória e circulatória e aumento de capacidade vital, tudo de modo a cooperar para o aperfeiçoamento do seu físico e saúde. Compreenderão exercícios de correção da postura, exercícios de aquecimento, exercícios analíticos ou de efeitos localizados (flexionamentos), exercícios sintéticos ou de efeitos gerais e, finalmente, exercícios para a caixa torácica.

A ginástica pura adotada será a calistênica em uso nas Associações Cristãs de Moços do mundo inteiro, com as adaptações que se fizeram necessárias, como, por exemplo, a introdução dos exercícios de caixa torácica, dos exercícios de aquecimento, das novas denominações dadas aos grupos musculares trabalhados de cada vez, da contagem feita pelo guia e repetida pela tropa, para substituir a música (piano) e finalmente, pela eliminação dos exercícios de equilíbrio. Estes exercícios praticados em ritmo lento vinham quebrar, na sessão, a marcialidade adotada. Eles passarão a ser praticados com frequência nas Atividades Complementares.

A adoção ao Exército da ginástica calistênica das Associações Cristãs de Moços, naturalmente com as adaptações que se fizeram necessárias, tem a vantagem de uniformizar, no mundo civil e militar, a prática do exercício físico. Por outro lado, por ser inconteste a sua eficiência e atração, cremos não encontrar nenhum obstáculo para sua aplicação nas forças armadas do Brasil.

A ginástica calistênica será praticada:

— Com as mãos livres;

— com halteres de madeira;

— com bastão de madeira.

2 — AS ATIVIDADES COMPLEMENTARES, materializadas pelas atividades de fundo ginástico e de fundo desportivo, são aquelas que cooperam também para a obtenção da flexibilidade articular e muscular, destreza e agilidade do combatente, desenvolvendo porém, particularmente, a sua força muscular e resistência orgânica. As qualidades morais como sejam: espírito de disciplina, camaradagem, sentido de cooperação, solidariedade, etc. . . . são, outrossim, aperfeiçoadas no âmbito das atividades complementares, quando da prática dos grandes jogos e dos desportos individuais e coletivos.

b — As atividades complementares de fundo ginástico compreendem as seguintes ginásticas:

— Ginástica com toros de madeira (Trabalho individual);

— Ginástica com toros de madeira (Trabalho coletivo);

— Ginástica com pesos alçados (Até 10 quilos);

— Ginástica de solo: séries olímpicas e livres;

— Ginástica clássica de aparelhos: cavalo, barra fixa, paralela, argola;

— Ginástica acrobática com e sem trampolim: saltos livres, cambalhota (Lagarta dupla, triplice, etc.);

— Ginástica acrobática com e sem trampolim sobre obstáculos: cavalo com e sem alça, carneiro, plinto, paralelas com as barras em planos diferentes, outros aparelhos ou obstáculos;

Os exercícios de correção da postura constarão de marchas corretivas para melhorar o porte e o andar, servindo também para iniciar o aquecimento corporal e "incitar" a turma para o trabalho.

Os de aquecimento, de uma corrida em andadura moderada e do exercício de corrida denominado "mo-lejo". São exercícios apropriados para aquecer o corpo, particularmente, as pernas e provocar o estímulo orgânico, colocando o praticante em condições fisiológicas para o trabalho que se segue.

Os exercícios de efeitos localizados (analíticos) que serão, obrigatoriamente, executados em ritmo balanceado ou em ritmo calistênico, constarão de flexionamentos de espáduas, braços, tronco, pernas e dos exercícios para a região dorso-lombar e abdominal.

A Sessão, entretanto, poderá ser organizada contendo exercícios realizados em ritmo balanceado e em ritmo calistênico.

Os exercícios para as espáduas ajudam a elevar os ombros, a endireitar as costas e a manter o peito e a cabeça em posição correta. Em outras palavras, são exercícios também para correção da postura da parte superior do corpo, evitando particularmente o "peito fundo". São, em suma, exercícios especiais para corrigir a cifose.

Os exercícios para os braços devem sempre constar de flexões e extensões em apoio inclinado sobre o solo, pois são os únicos exercícios que, praticados sem aparelhos ou com aparelhos neutros (caso da calistenia), são de fato eficientes, em virtude de entrar em ação o peso do corpo. A eficiência mais se caracteriza pelo fato das massas musculares, na execução dos movimentos, encontrarem, automaticamente, resistências e oposições a vencer. Nestas condições estes exercícios, além da flexibilidade muscular e mobilidade articular procurada, cooperam também para o desenvolvimento da força muscular.

Os exercícios de tronco, de um modo geral, são especiais para dar mobilidade e flexibilidade a coluna vertebral, pelos variados movimentos de flexão, inclinação lateral, rotação e torção combinada com flexão.

O movimento de flexão frontal é particularmente apropriado para corrigir os casos de lordose. Além deste efeito de caráter estrutural eles provocam, funcionalmente, um estímulo geral no conteúdo da cavidade abdominal, particularmente, pela melhoria das condições circulatórias da região.

As inclinações laterais, rotações e torções do tronco são exercícios que interessam de perto os grandes e pequenos oblíquos do abdômem, quadrado lombar e retos abdominais, em síntese, trabalham especialmente a cintura.

Fisiologicamente são exercícios que através da pressão e tensão intra-abdominal, estimulam mecânicamente os intestinos a uma peristalse mais vigorosa.

Pelas inclinações laterais corrige-se, principalmente, as escolioses.

Da mesma forma que os exercícios de braços, os exercícios de pernas devem sempre constar de flexões e extensões, para contar também com a ajuda do peso do corpo e conseqüentes resistência e oposições a vencer.

Os exercícios dorso-lombares são exercícios especiais para trabalhar os músculos das costas e os músculos posteriores da articulação dos quadris, atuando particularmente sobre a coluna vertebral.

Os exercícios abdominais atuam principalmente para desenvolver a parede abdominal, de modo a evitar hérnias e ptoses viscerais. Estes exercícios, fisio-

logicamente, também estimulam os movimentos peristálticos, contribuindo para curar ou evitar as prisões de ventre. São exercícios que ainda cooperam para a correção da postura, pela diminuição da curva lombar.

Os exercícios de efeitos gerais (sintéticos) constarão de exercícios que atuem, principalmente, sobre a função circulatória e respiratória, como por exemplo, os saltitamentos variados.

Os exercícios para a caixa torácica, finalmente, constarão de inspirações e expirações profundas, combinadas com peculiar movimentação dos braços, com a finalidade de aliviar as costelas e clavículas, visando aumentar, respectivamente no sentido lateral e longitudinal, a amplitude torácica (desenvolvimento da capacidade vital).

Estes exercícios devem ser feitos começando por uma expiração. As inspirações e expirações devem ser completas e se suceder sem parar.

Os exercícios para a caixa torácica agem principalmente sobre as articulações das costelas, músculos da respiração e sobre os fixadores das espáduas para trás.

Os exercícios de efeitos localizados (analíticos) devem ser ministrados na seguinte ordem e posições iniciais:

— Exercícios para as espáduas, na posição de pé;

— Exercícios de braços, em apoio inclinado sobre o solo, posição apropriada para um trabalho mais eficiente dos membros superiores;

— Exercícios de tronco (flexão frontal, inclinação lateral, rotação, torção com flexão), na posição de pé;

— Exercícios de pernas (flexão e extensão), na posição de pé;

— Exercícios especiais para a região dorso-lombar, de pé, em decúbito ventral ou em apoio inclinado sobre o solo;

— Exercícios especiais para o abdômem, na posição sentado, em decúbito dorsal ou deitado de costas sobre os antebraços;

— Exercícios de efeitos gerais (saltitamentos), na posição de pé com as mãos nos quadris ou com os braços acima e abaixo ("Polichinelo");

— Exercícios para a caixa torácica, na posição de pé, em afastamento lateral e com os dois movimentos peculiares: com elevação dos braços flexionados e circundação dos braços flexionados (exercícios do método francês).

No que respeita a escolha dos exercícios para os diferentes grupamentos dos exercícios de efeitos localizados (analíticos), o instrutor, segundo sua habilidade e conhecimento de anatomia, os selecionará livremente, com a obrigação, porém, de que entrem em ação, de cada vez, os músculos da região eleita para ser trabalhada, segundo a ordem preconizada no esquema da sessão preparatória.

Nos exercícios de efeitos localizados, as massas musculares maiores serão contempladas com maior número de exercícios (ver sessões padrões).

A Escola fornecerá documentos com sessões padrões e outros com a relação de exercícios para atender aos diferentes grupos musculares, pormenorizando quais os que devem ser praticados com as mãos livres, com halteres e com bastões.

Dispondo das relações referidas, os instrutores poderão organizar novas sessões de trabalho físico, desde que sigam, naturalmente, a doutrina e as prescrições contidas nos documentos básicos.

2 — SESSÃO PRÒPRIAMENTE DITA

Esta Sessão terá a duração de 15 ou 20 minutos.

A Sessão Pròpriamente Dita será de 20 minutos, quando se tratar de uma atividade de fundo desportivo e será de 15 minutos, no caso de atividade de fundo ginástico.

Para as atividades de fundo ginástico com toros de madeira e pesos alçados, a escolha dos exercícios deve obedecer ao critério de serem graduados em ordem de intensidade e dificuldade crescentes.

Os exercícios da Sessão Pròpriamente Dita destas modalidades deverão obedecer a ordem estabelecida para os exercícios de efeitos localizados das Sessões Preparatórias (ver as sessões padrões das modalidades em tela, organizadas pela Escola).

Para as demais Sessões de fundo ginástico seguir-se-á, na seleção dos exercícios, uma escala progressiva em dificuldade e complexidade crescentes. É o caso das ginásticas acrobática e de aparelhos.

Quando a atividade complementar fôr de fundo desportivo, ao terminar a Sessão Preparatória, entra-se diretamente, na sua execução, sem necessidade de qualquer aquecimento ou prática de educativos. Estes têm razão de ser quando da prática dos desportos individuais e coletivos, praticados fora das horas da instrução.

Para determinadas atividades de fundo desportivo será necessário que haja progressão no esforço a ser dispendido pelos executantes, de modo a que a resistência orgânica se faça presente pelo treinamento progressivo. Este é o caso das corridas através campo, que, no início, devem ser praticadas com a introdução de percursos de marcha. É também o caso dos percursos natatórios, que deverão ir aumentando progressivamente.

Os tempos parciais das diversas partes da Sessão de Trabalho Físico do Dia deverão ser obedecidos com flexibilidade (um minuto a mais ou a menos, não influirá na curva de esforço físico).

Em princípio, quando a atividade básica fôr feita com as mãos livres, a atividade complementar de fundo ginástico deverá ser feita com aparelhos e vice-versa.

3 — VOLTA À CALMA

Esta parte da Sessão constará do seguinte: Movimentos respiratórios, Marcha com canto ou assobio e Exercícios de ordem unida.

MOVIMENTOS RESPIRATÓRIOS

Estes movimentos respiratórios têm por fim fazer desaparecer o cansaço e devem ser executados com o mínimo de contrações musculares. Devem ser executados da seguinte maneira: expirar pela boca levando as espáduas para frente; inspirar pelo nariz levando as espáduas para trás, os braços caídos naturalmente, ligeiramente afastados do corpo e endireitando a coluna vertebral.

MARCHA COM CANTO OU ASSOPIO

Atividades praticadas dentro dos exercícios de ordem unida para verificar se não existem mais traços de sufocação. Os homens devem cantar naturalmente, sem forçar a voz.

EXERCÍCIOS DE ORDEM UNIDA

Estes exercícios são feitos para que o instrutor coloque novamente a "turma da mão", particularmente, depois das práticas desportivas levadas a efeito durante as Sessões Pròpriamente Ditas.