

INSTRUÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

(QUESTIONÁRIO SOBRE O C-21-20)

A — INTRODUÇÃO AO QUESTIONÁRIO

Tendo em vista o lançamento do C-21-20 na tropa, a Escola de Educação Física do Exército solicita que lhe sejam prestadas pelo Oficial de Educação Física (nome dado pelo R I S G para este Oficial especializado) e através dos Comandantes de Corpos as informações abaixo, dentro do relatório de fim de ano, previsto no próprio C-21-20.

O questionário tem por finalidade dar corpo à idéia do próprio C-21-20, encontrada na página 14, no número (11) da letra c, do n.º 15, do Cap. 2:

— “Cabe ao Oficial de Treinamento Físico — Enviar à Es. E. F. E., por intermédio do Comandante da Unidade, um relatório anual sobre as atividades físicas, constando obrigatoriamente do mesmo as deficiências e dificuldades observadas na aplicação do presente manual e outras ligadas às atividades físicas sob o ponto de vista pedagógico e material, e bem assim, quaisquer sugestões que possam redundar em medidas que beneficiem o aperfeiçoamento do sistema do trabalho em vigor.”

É preciso que os Oficiais de Educação Física tomem conhecimento de que a própria Escola compreende a grande dificuldade de ser o C-21-20 cumprido integralmente na tropa e que isto já foi dito, por escrito, ao E. M. E. Em consequência, é necessário que os mesmos Oficiais especializados não se sintam como que faltosos, por não terem podido cumprir tudo o que preceitua o dito Manual e, por isso, passem a responder o questionário sempre afirmativamente, com receio de missão não cumprida. Não, a Escola deseja e precisa é da colaboração consciente, honesta, embora laboriosa, dos Oficiais de Educação Física e dos Médicos de cada Unidade, designados para atender a Educação Física (Cap. 2 — letra b, (9) do n.º 16, pág. 16: “Cabe ao Médico de Educação Física — Cooperar com o Oficial de treinamento físico na organização do relatório anual, anexando ao mesmo, se fôr o caso, as suas conclusões sob o ponto de vista médico”).

O E. M. E. em seu ofício n.º 174/C (Secreto), de 31 Maio/57, dirigido ao D. G. E., determinou que a Escola colhesse dados com a tropa sob o novo C-21-20 e, de posse dos mesmos, se fôsse o caso, elaborasse um anteprojeto de um novo Manual.

A Escola, nos dois últimos anos, já realizou experiências com duas turmas de alunos seus e duas da Escola de Artilharia de Costa, com a tropa da Fortaleza de São João, bem como com os Oficiais e Sargentos estagiários do

I Exército e, por duas vezes, com os estagiários das Escolas da D. A. E. e está convencida da necessidade de elaboração de um anteprojeto de C-21-20, que possa ser cumprido com facilidade pela tropa, depois de, naturalmente, aprovado pelo E. M. E. Neste ano de 1959 está continuando com o mesmo trabalho de pesquisa, do qual faz parte o presente questionário, que, por isso, tem importância capital para a conclusão dos seus estudos. Em consequência, deve o citado questionário ser respondido com o máximo de interesse e lealdade pelos Oficiais encarregados da educação física na tropa, os quais passarão a funcionar como peças mestras da rede de pesquisa.

Cada pergunta feita tem sua razão de ser e, por isso, todas são importantes, todas devem ser respondidas com as respectivas justificativas e, somente através dos monossílabos — *sim* e *não*, quando fôr o caso. Esta é a colaboração que a Escola solicita dos Médicos e Oficiais de Educação Física, através dos Comandantes de Corpos, das Unidades do Exército.

O apoio dos Comandantes de Corpos a esta solicitação é mais do que importante. A Escola está convencida que contará com êle para levar adiante a missão que lhe foi dada pelo Estado-Maior do Exército, tendo em conta o espírito esclarecido dos atuais Comandantes de Corpos, todos Oficiais de elite e à altura de compreenderem a árdua missão da Escola, prevista também no seu regulamento básico, nos itens que se seguem:

- a) — Letra e do art. 1.º: “estudar as modificações a serem introduzidas nos regulamentos de educação física, a fim de promover o aperfeiçoamento do método em prática no Exército”.
- b) — Letra b do mesmo artigo: “cabe à Escola orientar a educação física e a sua prática no Exército”.
- c) — Número 3 do artigo 75: “zelar para que o ensino acompanhe o desenvolvimento da técnica mais aperfeiçoada e das ciências aplicadas à educação física e seja permanentemente mantido dentro da unidade de doutrina necessária ao Exército”.
- d) — O n.º 15 do citado artigo 75: “corresponder-se diretamente, sobre os assuntos que interessam à Escola, com autoridades militares e civis, quando não fôr exigida a intervenção da Inspeção Geral de Ensino”. hoje D. G. E. e D. A. E.).

O apoio que a Escola deseja dos Comandantes de Corpos poderá ser ma-

terializado no sentido de que os S3 de cada Unidade façam cumprir o PP-21-1 (2.ª e 3.ª partes) no que se refere à educação física.

O apoio que a Escola solicita é que o C-21-20 seja pôsto realmente em execução, não importando as dificuldades que apresente; estas serão relacionadas no presente questionário, se fôr o caso.

No que respeta ao I Exército, sabemos que foi difícil a certas Unidades, que incorporam em janeiro, cumprir o que determinou o seu Boletim Interno n.º 6, de 8 Jan. 59, em face de algumas Grandes Unidades terem mandado diretivas especiais para a instrução de educação física. A Escola acredita, pelas ligações que irá fazer que, para a incorporação de junho deste ano, este inconveniente será sanado, uma vez que solicitará sejam escaladas certas Subunidades, para pôr em prática as novas formas de trabalho físico organizadas pela Escola e autorizadas, a título de experiência, pelo Comandante do I Exército, ficando outras Subunidades com a missão de seguir à risca o PP-21-1 e, consequentemente, o C-21-20, a fim de que o questionário possa ser respondido na íntegra.

O questionário proposto pela Escola é, antes, um roteiro e, uma vez seguido por todos os Médicos e Oficiais de educação física, servirá para disciplinar o trabalho e dar à Escola a oportunidade de tomar a opinião abalizada de muitos técnicos sob cada assunto em pauta.

O questionário, por sua vez, virá facilitar aos Oficiais de educação física o conhecimento perfeito do C-21-20, uma vez que as perguntas foram organizadas também com essa finalidade.

Até através do questionário são ainda mostrados todos os desajustes e discordâncias entre o C-21-20, o PP-21-1 e o R. I. S. G.

Como é natural, a Escola ainda aceitará, com prazer, “as sugestões que possam redundar em medidas que beneficiem o aperfeiçoamento do sistema de trabalho em vigor”, conforme prevê o C-21-20.

Pelo questionário, anexo, compreender-se-á que o C-21-20 vem sendo estudado profundamente na Escola e que as formas de trabalho físico em experiência constituem um trabalho à margem, sem prejuízo do que é oficial.

B — QUESTIONÁRIO PROPRIAMENTE DITO REFERENTE AO C-21-20

Nota: —

- 1 — O grande número de perguntas não deve assustar os Oficiais de Educação Física. A grande maioria delas foram feitas com a finalidade de facilitar a in-

interpretação dos textos do C-21-20, para os quais a Escola deseja sentir as reações da tropa. São perguntas que podem ser respondidas com um *sim* ou *não*.

2 — O presente questionário poderá ser respondido integralmente pelos Corpos de Tropa que vão incorporar em junho, à proporção que for desencadeando a instrução.

3 — Os Corpos de Tropa que incorporaram em janeiro e não tiveram tempo de aplicar o C-21-20 poderão responder, apenas, parte das perguntas.

DIREÇÃO E PLANEJAMENTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

1 — Os trabalhos referentes à Educação Física, inclusive os que dizem respeito a uma parte médica, foram trazidos para o âmbito das Subunidades, com a responsabilidade dos Capitães Comandantes, de acordo com o que prescreve o n.º 3 da pág. 11 e a letra c do n.º 14 da pág. 12, bem como segundo o Plano Geral de Treinamento organizado pelo Comando da Unidade (n.º 24, da pág. 21 do C-21-20 e os números 92 e 96 do R. I. S. G.)? Sabe que é indispensável que se abandone os artigos 118 e 199 do R. I. S. G., para se poder cumprir o que prescreve o C-21-20 no que respeita ao Médico de Educação Física da Unidade?

TRABALHOS E PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA 1.ª SEMANA

2 — Na 1.ª Semana do Período de Adaptação foram realizados pelas Subunidades os trabalhos abaixo citados, referentes à educação física, bem como foram praticadas as formas de trabalho físico previstas para a 1.ª Semana do Período de Adaptação (Quadro 1 — pág. 35 — Dado a título de exemplo)?

TRABALHOS

- (1) — Tomada de peso de toda a tropa da Subunidade — letra b, do n.º 156, pág. 415?
- (2) — Tomada de altura de toda a tropa da Subunidade — letra b, do n.º 156, pág. 415?
- (3) — Determinação do biotipo por inspeção — letra b, do n.º 156, pág. 415?
- (4) — Após a tomada do peso e altura, bem como da classificação do biotipo, foi iniciado o gráfico da ficha, registrando-se, primeiramente através de um ponto azul, a altura e depois o peso padrão (dado pela tabela da pág. 420), na linha correspondente à da altura encontrada (letra a, do número 157, pág. 419)?
- (5) — Foi o peso real registrado através de um ponto vermelho?
- (6) — Foi o gráfico interpretado de modo a que o educador físico saiba, na 1.ª semana, se cada soldado está supernutrido, desnutrido ou eutrófico?
- (7) — Foi feita e colocada na Subunidade a relação prevista na página 423, para conhecimento dos soldados e onde devem ficar registrados, de cada homem, o seu biotipo, altura e peso padrão, de modo a que cada um possa acompanhar a

sua própria curva de peso e altura nos demais meses do ano de instrução?

- (8) — Foram realizados os cinco (5) testes de aptidão física (letra a, do n.º 162, pág. 424)?
- (9) — Foi realizada uma palestra sobre a necessidade da boa postura (letra c, do n.º 146, pág. 394)?
- (10) — A verificação periódica da postura correspondente à 1.ª semana foi realizada (letra e, do n.º 146, pág. 396)?
- (11) — Foram os resultados da verificação da postura passados para a ficha?
- (12) — Considerando que o PP-21-1 (2.ª parte) manda fazer a classificação em natação no Período de Adaptação, bem como que a letra b, do n.º 25, do C-21-20, pág. 21, manda praticar a natação utilitária desde as quatro (4) primeiras semanas, pergunta-se: — foram realizados, também nesta 1.ª semana, os testes para classificar os nadadores em não nadador, nadador regular, bom nadador, nadador selecionado, ou foram deixados para outra semana do período?

FORMAS DE TRABALHO FÍSICO

- (13) — Ainda nesta 1.ª semana foram iniciados a ginástica básica, a corrida rústica, os jogos da ginástica de combate e a natação utilitária (letra b, do n.º 25, da pág. 21)? Após a classificação da postura houve possibilidade de ser iniciado o treinamento da postura, previsto no PP-21-1? Sabe que os exercícios de vivacidade não começam na 1.ª semana?

CONCLUSÃO

- (14) — Já meditou que dentro do tempo reservado para a educação física — (50 minutos) somente as formas de trabalho físico, citadas imediatamente acima, é que devem ser praticadas nas horas normais da educação física e isto mesmo com exceção do treinamento da postura e da natação utilitária? Notou que o restante trabalho tarefaado para a 1.ª semana deve ser feito em horas extras? Não acha que, por isso, é a educação física na tropa recebida com reservas pelos Comandantes de Subunidades que, de antemão, sabem que todo tempo extra-programa terá que ser tomado pelos trabalhos teóricos da 1.ª semana, que se prolongam pelo ano adentro, bem como pelas atividades suplementares desta instrução, como por exemplo: o curso de força, os exercícios de treinamento da postura, a natação utilitária e desportiva, o atletismo e os desportos coletivos (representação da Unidade)? Acha que o nosso jovem soldado suportará trabalhar fisicamente na parte da manhã e da tarde, todos os dias, em prática de ginásticas violentas como sejam: a básica, como arma,

curso de força e pistas de obstáculos, etc?

PERÍODOS DE INSTRUÇÃO

3 — Consultou a Progressão do Treinamento, n.º 25, pág. 21, e os Quadros 1, 2 e 3 situados, respectivamente, nas páginas 35, 36 e 37 do C-21-20, bem como o Quadro da Divisão do Ano de Instrução do PP-21-1 (1.ª Parte), para compreender o entrosamento dos Períodos da Instrução de Educação Física com os períodos das demais outras instruções?

4 — Qual a solução que deu na questão da divergência, inclusive de nomes, entre os Programas Padrões e o C-21-20, no que respeita à divisão dos períodos de instrução (número 25, pág. 21)?

5 — Depreendeu que o Período de Adaptação do C-21-20 tem o mesmo nome e o mesmo número de semanas do que o Período de Adaptação do PP-21-1 (1.ª Parte — Quadro da Divisão do Ano de Instrução), sendo portanto o único que coincide integralmente nos dois documentos?

6 — Entendeu que o Período de Preparação do C-21-20 é de oito (8) semanas, pois começa na 5.ª e termina na 12.ª semana e que, por isso, corresponde dentro do Período de Formação do PP-21-1 (1.ª Parte — Quadro da Divisão do Ano de Instrução) — ao tempo em que se ministra a instrução básica militar?

7 — Compreendeu que o Período de Manutenção do C-21-20 vai da 13.ª semana ao fim do ano de instrução, correspondendo à instrução básica da qualificação e ao Período de Aplicação?

8 — Compreendeu que a partir da 25.ª semana terá que haver novo planejamento da educação física?

9 — Entendeu que este novo planejamento é feito pelo Comandante da Subunidade, tendo em vista porém o plano de treinamento da Unidade?

10 — Percebeu que a idéia do C-21-20 é mesmo de tornar diferentes os nomes dos períodos, pois o pensamento do legislador foi de, primeiramente, adaptar e preparar o homem, para, depois manter o seu estado físico, durante o restante ano de instrução (letra d, n.º 25, pág. 22)?

11 — Se os Períodos de Instrução do C-21-20 e do PP-21-1 coincidissem em nome e em tempo seria ou não mais prático e evitaria diferentes interpretações no que concerne ao entrosamento dos mesmos?

12 — Acha conveniente que os Períodos de Instrução do C-21-20 continuem desentrosados dos Períodos de Instrução do PP-21-1?

13 — No Período de Adaptação, que é o único que coincide em nome com o do PP-21-1 (1.ª Parte), foram realizados os exercícios de vivacidade, os jogos de ginástica de combate, a corrida rústica, as sessões de ginástica básica e a natação utilitária? Foi possível nas horas extras praticar os exercícios de treinamento da postura previstos?

14 — O plano geral de treinamento previsto no número 29, pág. 27, para os diferentes Períodos de Instrução foi cumprido, inclusive com a realização dos testes iniciais e trabalhos biométricos?

15 — Notou que o Plano de Treinamento do C-21-20, pág. 35, estabelece para o período de adaptação 5

horas, quando o PP-21-1 — 2.^a Parte, atribui, 6 horas para a Educação Física? Como procedeu? Não acha que a supressão de uma hora por semana para a Educação Física põe em situação difícil o C-21-20, que deveria zelar para que a Educação Física fôsse diária, como acontece nos demais exércitos do mundo?

16 — No Período de Manutenção do C-21-20, utilizou três (3) ou quatro (4) horas por semana para a prática da Educação Física, conforme prevê o Plano de Treinamento na pág. 27?

BIOTIPO POR INSPEÇÃO E PÊSO PADRÃO

17 — Entendeu o que significa biotipo por inspeção? Entendeu que é a classificação do homem em normolíneo, longilíneo e brevilíneo, feita a "simples vista" (ôlo biométrico)?

18 — Compreendeu que o C-21-20 ensina a determinar o biotipo a "simples vista" porque para se usar a mesa de viola (aparelho ideal) levar-se-ia muito tempo com cada homem, razão aliás porque a referida mesa foi abandonada?

19 — Sabe para que serve a classificação do homem segundo o seu biotipo, ou, seja, em normolíneo, brevilíneo e longilíneo? Sabe que sem esta classificação não se pode entrar na tabela da pág. 420, para se obter o *pêso padrão*?

20 — Sabe o que é *pêso padrão*? Sabe que *pêso padrão* é o *pêso* que o indivíduo deveria ter teoricamente, de acordo com a sua altura e o seu biotipo?

21 — Sabe para que serve o *pêso padrão*? Estudou o caso do soldado José da Silva Frota, na ficha, pág. 432 (ver também o n.º 157, pág. 419)?

22 — Sabe que se tendo o *pêso padrão* poder-se-á saber se o soldado precisa engordar ou emagrecer ao iniciar o trabalho físico na tropa ou, em outras palavras, se está *desnutrido*, *supernutrido* ou *eutrófico*?

23 — Estudou a curva de *pêso* e altura da ficha, pág. 433 e atinou que o soldado Frota teve para *pêso padrão* 67 quilos, embora tenha na realidade 68.400 gramas, donde se deduz que precisa emagrecer com o trabalho físico, pois está *supernutrido*? Notou, pelo traçado da curva, que o referido soldado foi baixado de *pêso* e se aproximando do seu *pêso padrão*?

24 — Sabe que o *pêso padrão* do soldado Frota (67 quilos) foi dado pela tabela da pág. 420, uma vez que é (B) ou, seja, praticamente brevilíneo e tem 1m70? Notou que no 10.º mês o soldado Frota cresceu um centímetro porém que pela tabela referida, o *pêso padrão* continuou o mesmo, uma vez que a tabela só altera o *pêso padrão* de dois em dois centímetros? Notou que no 10.º mês o soldado Frota atingiu o seu *pêso ideal*, pois chegou ao *pêso padrão* correspondente à sua altura atual, aproximadamente 1m71?

25 — Concluiu portanto da importância do biotipo do homem? Atinou que se o soldado Frota não fôsse (B) brevilíneo poderia ter *pêso padrão* diferente? Assim, pela tabela da pág. 420, se fôsse (N) normolíneo — teria 63 quilos — e se fôsse (L) longilíneo — teria 60 quilos, dando a apreciável diferença, na última classificação, de 7 quilos?

26 — Será que a classificação do biotipo em normolíneo, brevilíneo e

longilíneo, que precisa ser tão perfeita como foi demonstrado, é, pelo menos, *regularmente precisa* quando feita a "simples vista"? Leu o artigo do Médico Chefe da Seção Médica desta Escola na nossa última Revista de Educação Física n.º 90, em que ele assegura a necessidade de se continuar a usar as medidas biométricas para se poder classificar, *precisamente*, o homem, segundo o seu biotipo?

27 — Acha que o Comandante ou um seu auxiliar na Subunidade está em condições de determinar o biotipo por inspeção? É de opinião que este trabalho deveria ser feito pelo Médico de Educação Física do Regimento, como prescreve o RISG?

28 — Conseguiu entender as duas figuras da pág. 419 (figura 250) do C-21-20? Conseguiu compreender como se classifica o homem na posição de quatro?

29 — Conseguiu determinar o biotipo de todos os homens das Subunidades, conforme prescreve o C-21-20 no número (3), do parágrafo 156, do art. II, pág. 416? Que tempo levou por pelotão? Em que horas trabalhou? Sabe que na letra b, do n.º 156, pág. 415, está prescrito que a determinação do biotipo por inspeção deve ser feita sem prejuízo da educação física?

Finalmente, quais as dificuldades que encontrou para realizar a classificação do biotipo por inspeção?

TESTES PARA VERIFICAÇÃO DO TREINAMENTO FÍSICO

31 — Foi possível verificar o treinamento físico, durante o ano, através dos seis (6) testes previstos no número 150, pág. 411, com suas 40 operações, desdobradas em 58 suboperações? Não acha que o C-21-20 se preocupou mais com a verificação do trabalho físico, do que mesmo com este?

32 — Entre os testes abaixo citados quais os que deixaram de ser aplicados e as razões que motivaram a não aplicação? Foi, por falta de tempo nos programas de instrução, ou pelo elevado número dos mesmos?

33 — No caso de aplicação dos testes, foi possível seguir as regras preconizadas para a sua realização, previstas no número 151, pág. 412?

34 — Diante do que diz o C-21-20 na letra b, do n.º 151, pág. 412: — "Os Juizes devem ter a experiência necessária para julgar com justiça e precisão" — "Os participantes não devem ser utilizados como verificadores", conseguiu arranjar pessoal nas condições exigidas?

PESAGEM MENSAL

Teste n.º 1

35 — Considerando que o *pêso* do indivíduo comparado com o *pêso padrão* dado pela tabela da pág. 420 deixa perceber se está *êle*, no início da instrução, *super* ou *subnutrido*; mas considerando, também, que o *pêso padrão* não é obtido com precisão, uma vez que a classificação do "biotipo por inspeção" é falha, pergunta-se: compensa fazer a *pesagem mensal* para compará-la com um *pêso padrão* irreal? Aquel convém explicar que o *pêso padrão* dado pela tabela seria real se a classificação do biotipo fôsse feita pela mesa de viola,

o que traz o inconveniente de levar muito tempo, razão porque o referido aparelho foi abandonado.

36 — Considerando, porém, que o *pêso* do indivíduo, isoladamente, é um excelente meio de verificar o seu estado geral e, muitas vezes, auxilia a testar os resultados do trabalho físico sobre o seu organismo, não acha que a *pesagem* deve continuar, mesmo não sendo usada para cálculo do *pêso padrão*? Neste caso, ao seu ver, quantas *pesagens* anuais seriam necessárias?

37 — Considerando que a altura é elemento básico para chegar-se ao *pêso padrão* porém que, isoladamente, não oferece outro resultado que não seja o de dar a conhecer que o homem cresceu 1 ou 2 centímetros durante o ano, pergunta-se: — compensa fazer-se a tomada de altura, mesmo não sendo usada para cálculo do *pêso padrão* e considerando que já foi tomada no PR? É esta a sua opinião ou, ao contrário, pensa em calcular o *pêso padrão* e traçar a curva de *pêso* e altura e para isso necessita das tomadas de altura, das *pesagens* mensais e da classificação do biotipo por inspeção, tudo como determina o C-21-20? Justifique neste último caso a sua opinião para que sirva de base para novos estudos da Escola de Educação Física do Exército.

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

Teste n.º 2

38 — Foi possível realizar os testes de Aptidão Física na 1.^a, 5.^a e 12.^a semanas de inscrição e, daí por diante, de 3 em 3 meses, cabendo uma verificação uma ou duas semanas antes do exame de recrutas (letra a do n.º 162, pág. 424)?

39 — Sabe que o C-21-2z, no número 164, pág. 425, determina que os testes de Aptidão Física sejam realizados no mesmo dia?

40 — Sabe que a letra b do n.º 162, pág. 424, determina que os testes acima sejam realizados "durante o tempo normalmente previsto para o treinamento físico"?

41 — Na 1.^a semana, empregou para a realização dos testes supracitados os 50 minutos previstos pelo C-21-20, Quadro 1, pág. 35, ou as duas horas reservadas no PP-21-1 (Quadro da Distribuição Geral do Tempo — 2.^a Parte)?

42 — Mesmo com as duas horas do PP-21-1 reservadas unicamente para o 2.º dia da 7.^a semana foi o tempo suficiente para o trabalho em tôdas as Subunidades, com os seus pelotões orgânicos?

43 — Foram os testes de Aptidão Física realizados obrigatoriamente para os Oficiais e praças até a idade de 30 anos, dentro da Subunidade (letra b do n.º 162, pág. 424)?

44 — Foram os homens classificados em *excelentes*, *muito bons*, *bons*, *regulares* e *insuficientes*, de acordo com o que prescreve a letra b do n.º 162, pág. 424 e com o auxílio da tabela para avaliação da aptidão física, encontrada nas páginas 434, 435 e 436 (letra b do n.º 1752, pág. 413)? Foi a classificação feita a lápis para ser alterada na 5.^a, 12.^a e 23.^a e, finalmente, na 35.^a semana, de modo a que o instrutor possa constatar o progresso obtido?

45 — A tabela supracitada foi copiada do FM 21-20 (Regulamento Americano) e, por isso, deve ter sido

calculada para o homem americano e não para o nosso soldado. Considerando a inconstância física do tipo brasileiro, convém manter a tabela em pauta?

46 — Achou facilidades em formar as cinco oficinas para a realização dos cinco testes de Aptidão Física no que respeita ao material e pessoal, considerando que o C-21-20 proíbe que os participantes sejam utilizados como verificadores?

47 — Dispõem os nossos soldados de nível intelectual e físico para realizar os testes em pauta ou os mesmos apresentam dificuldades de compreensão e de execução, na realização de cada prova física, principalmente no teste realizado na 1.^a semana do *Período de Adaptação*? Medite sobre esta pergunta antes de responder, pois ela é muito importante.

48 — Que tempo médio levou cada pelotão ou turma para realizar os testes de Aptidão Física?

49 — Qual a sua opinião sobre a necessidade destes testes de Aptidão Física? Não acha que estes testes são mais apropriados para os países onde, durante os rigorosos invernos, não se pode trabalhar ao ar livre, como, por exemplo, a grande maioria do território dos Estados Unidos?

TESTES DE VALOR MECÂNICO

Teste n.º 3

50 — Foram os testes de valor mecânico realizados na 13.^a semana e daí por diante de 3 em 3 meses, cabendo uma realização na 24.^a semana, para todos os Oficiais e praças até a idade de 30 anos (letra a do n.º 165, pág. 430)?

51 — Notou que estes testes, de preferência, devem ser feitos na semana seguinte à dos testes de Aptidão Física (letra a do n.º 165, pág. 430)?

52 — Foi o tempo de 50 minutos diários (3 dias consecutivos) suficiente para realização dos testes, considerando que pelo novo C-21-20 são os mesmos realizados sob a forma de competição, o que toma muito mais tempo? Atinou que além do caráter de competição, ainda o C-21-20 determina que sejam feitas 3 provas diárias 1.º e 2.º dia) dentro dos mesmos 50 minutos previstos? Notou que no exemplo dado pelo próprio C-21-20, pág. 37, os dias não são consecutivos?

Entendeu que no salto em altura a prova deve começar com 1 (um) metro, podendo ir até 1m70, caso encontre soldados que saltem esta altura, ou baixar de 1 (um) metro, caso algum soldado não passe esta medida? Compreendeu que cada soldado tem direito a duas tentativas para cada marca? Responda que tempo médio levou um pelotão nesta prova? Calculou o tempo que será gasto com a corrida de 100 (cem) metros, partindo cada homem individualmente?

54 — Na prova de subir na corda entendeu que aperta-se o cronômetro quando o homem inicia a subir e trava-se quando uma das mãos atinja 4m50? Entendeu que, caso o homem não atinja 4m50, a cronometragem deixa de valer para a contagem de pontos e passa a valer o número de metros subidos (ver tabela)?

55 — Aprendeu a manejar a tabela para a contagem de pontos? Entendeu o exemplo da ficha? Entendeu o que prescreve a letra b do n.º 152, pág. 413?

56 — Percebeu que também a tabela supracitada foi copiada do FM 21-20 (Regulamento Americano) e que, por isso, deve ter sido calculada para o homem americano e não para o soldado brasileiro? Atinou na inconstância física do tipo brasileiro?

TESTE DE PERCURSO NA PISTA BÁSICA

Teste n.º 4

57 — Na 17.^a semana foi realizado o teste da Pista Básica? Foram os resultados registrados na ficha (letra b do n.º 107, pág. 274)?

58 — Tem a Unidade a Pista Básica e a Pista de Combate? No caso da Unidade não ter as referidas pistas, as Subunidades procederam como determina a letra d do n.º 105, pág. 273?

59 — Usou o uniforme, equipamento e armamento como prescreve o n.º 106 da pág. 274?

60 — Os percursos nas duas pistas foram feitos na base de um (1) por semana, naturalmente depois da 17.^a semana (letra a do n.º 107, pág. 274)?

61 — Esclarecendo o C-21-20, na letra a do n.º 104, pág. 272, que os adereços nas pistas de obstáculos "constituem uma síntese objetiva da preparação do soldado para a guerra" e considerando mais que todo o trabalho é feito com uniforme, equipamento e armamento, não acha que se trata de uma instrução de combate e não de educação física?

62 — Não acha que o trabalho foga, cada vez mais, do campo da educação física pelo fato do C-21-20 recomendar que os percursos na pista de combate sejam feitos com explosões de bombas, obstáculos batidos pelo fogo, combate a baioneta e tiro em silhuetas (letra a do n.º 111, pág. 293)?

63 — Não acha que o próprio nome "pista de combate" define tratar-se de instrução de combate e não de educação física?

64 — Notou que o Quadro 3, pág. 37, dá a título de exemplo, 50 minutos para o trabalho matinal, dividindo este tempo entre a pista de obstáculos e uma sessão de ginástica básica ou ginástica com arma?

65 — Será que o jovem recruta brasileiro suportará tamanho esforço, considerando que ambas as ginásticas citadas (arma e básica) já exige um enérgico trabalho físico e um grande desgaste fisiológico? Não será uma temeridade exigir que o nosso soldadinho pratique, pela manhã, durante 50 minutos, uma ginástica básica (idealizada para o homem dos Estados Unidos da América do Norte), ou uma ginástica com arma ainda combinada, seja com um percurso em pista de obstáculos, seja com uma corrida rústica ou ainda com uma ginástica de combate e, pela tarde, passe a praticar uma sessão de curso de força, seja uma sessão de natação utilitária (quando for o caso), seja uma sessão de exercícios de correção da postura, sejam os desportos coletivos e individuais, tudo como prevê o ... C-21-20? Não acha demasiado trabalho físico para o nosso recruta, ainda em período de desenvolvimento?

TESTE DE NATAÇÃO

Teste n.º 5

66 — Entendeu que os testes de natação têm a finalidade de classi-

ficar os nadadores em: *nadador regular, bom nadador, nadador selecionado e nadador excepcional*?

67 — Entendeu que, primeiramente faz-se a triagem, separando os homens que não sabem nadar e depois faz-se a prova para *nadadores regulares* com os que sabem nadar e que só estes podem concorrer ao teste de *bom nadador*? Compreendeu que só os *bons nadadores* podem concorrer ao teste de *nadadores selecionados* e que só estes podem aspirar ao título de nadador excepcional (n.º 116, pág. 300)?

68 — Entendeu que cada Subunidade, em princípio, deve organizar uma ou mais turmas de nadadores iniciantes (inclusive os não nadadores), outra de nadadores regulares, outra de bons nadadores e finalmente a de nadadores selecionados (letra c do n.º 115, pág. 298)? Compreendeu que para se organizar as turmas acima citadas há necessidade de, primeiramente, realizarem-se os tests?

69 — Acha que os não nadadores devem constituir uma turma à parte e não receberem instrução juntamente com os nadadores iniciantes, como prescreve o C-21-20, na letra c do n.º 115, pág. 298? Qual a sua idéia a respeito?

70 — Acha que foram prescritos testes em excesso para esta instrução?

71 — Acha que o número de turmas (grupamentos homogêneos) é muito grande para as possibilidades de instrução de qualquer Subunidade do Exército Brasileiro que disponha de mar, rio ou piscina, para ministrar a natação?

72 — Não acha que a natação, por sua importância deveria fazer parte das *atividades complementares* e nesta qualidade serem praticadas pelas Unidades que tivessem possibilidades e não como prescreve o C-21-20 que a classifica em *atividade suplementar* e a manda praticar sem prejuízo do treinamento físico, na base de uma (1) ou mais sessões por semana (letra c do n.º 112, pág. 296)?

73 — Considerando que o C-21-20, ora manda iniciar a instrução de natação no Período de Adaptação (letra b do n.º 24, pág. 21), ora no 2.º mês de instrução (letra c do n.º 112, pág. 296), como procedeu?

74 — Descobriu que o PP-21-1 (2.^a Parte) manda iniciar a referida instrução no Período de Adaptação e, por isso, não restará dúvida de que a natação deverá ter início neste período, se assim tiver possibilidades a Unidade?

TESTE DE EXAME DE POSTURA

Teste n.º 6

75 — A verificação periódica da postura foi realizada na 1.^a e 13.^a semanas e, daí por diante, de 3 em 3 meses (letra e do n.º 146, pág. 396)?

76 — Compreendeu que o trabalho é feito na base da comparação de homem por homem com as figuras da página 391? Foi fácil o trabalho?

77 — Pensou no tempo que deverá levar esta verificação da postura?

78 — Registrou na ficha a classificação de cada homem?

79 — Acha que poderá haver correção da postura sem a prática dos exercícios constantes do n.º 147, pág. 396, para os casos muito acentuados? Caso ache que os exercícios físicos citados são indispensáveis para que

haja um certo grau de correção da postura nos casos supracitados, pergunta-se: adianta saber os testes sem ter tempo de praticar estes exercícios?

80 — Para que os exercícios de correção da postura produzam bons resultados, quantas vezes por semana precisam ser praticados? Ao seu ver, invalida para o Exército o defeito postural de um soldado que já foi examinado por uma Junta Médica?

81 — O PP-21-1 (2.^a Parte), tendo em vista o que prescreve o C-21-20, determinou que a verificação da postura seja feita no Período de Adaptação, bem como esclarece que o *treinamento da postura* seja feito nas horas disponíveis. Pergunta-se: — será fisiológica a prática dos exercícios em tabela considerando que, diariamente, já deve ter havido uma sessão de educação física de 50 minutos? Não acha que o trabalho físico previsto pelo C-21-20 para ser executado nas horas normais da educação física já é demasiado para o jovem soldado brasileiro, podendo mesmo atingir as suas condições de saúde, principalmente considerando que nos 50 minutos reservados para a educação física deve-se praticar a ginástica básica, ou com arma-formas de trabalho físico demasiadamente fortes — combinadas, seja com a corrida rústica, seja com a ginástica de combate ou, ainda, com as pistas de obstáculos? Não acha também demasiado o trabalho preconizado para as horas extras: duas sessões de curso de força, prática dos exercícios de correção da postura, prática da natação e dos desportos individuais e coletivos, tudo dentro de uma semana? Será que o nosso soldado suportará trabalhar fisicamente pela manhã e pela tarde todos os dias úteis, levando em conta as outras tarefas que terá de cumprir?

FICHA DE TREINAMENTO FÍSICO

82 — Estudou detalhadamente a ficha idealizada para registro dos resultados dos seis (6) diferentes testes?

83 — Pensou no tempo que se levará para manter em dia a referida ficha?

84 — Constatou que, durante todo o ano, os testes terão que ser reallizados e escriturados, bem como feitos os trabalhos teóricos complementares para se chegar à classificação temporária da aptidão física, do valor mecânico e do valor prático?

85 — Atinou nos trabalhos teóricos que deverão ser executados para se chegar ao *pêso padrão*?

86 — Pensou no traçado mensal da curva de Pêso e Altura da ficha e, conseqüentemente, nas pesagens que deverão ser realizadas todos os meses, bem como nas tomadas de altura marcadas para os 1.^o, 5.^o e 10.^o meses, extensivas a toda a tropa?

87 — Pensou na utilização da ficha de cada soldado no que se refere à Seleção Desportiva e Militar e Observações Gerais?

88 — Atinou o que seja classificar as Subunidades pelos valores práticos obtidos pelos homens?

89 — Some todo o tempo gasto para manter a ficha em dia e responda se é possível realizar todos os trabalhos tarefas, levando-se em conta as demais missões dos Oficiais e Sargentos das Subunidades? Não acha que devemos suprimir testes e trabalhos

cujos registros na ficha não compensem para efeito de avaliar o valor físico do homem? Não acha que a ficha, em conseqüência, deve ser grandemente simplificada?

EXAME DE RECRUTAS

90 — Ficou a par que do exame de recrutas constará também exame do fichário (n.^o 155, pág. 414)?

CLASSIFICAÇÃO DA TROPA

91 — As Subunidades no âmbito da Unidade foram classificadas pelos resultados obtidos ou, melhor, pela soma dos valores práticos? Qual o número de homens confrontados em cada Subunidade (n.^o 154, pág. 414)?

EXERCÍCIOS DE VIVACIDADE

92 — No Período de Adaptação foram os *Exercícios de Vivacidade* praticados "fora do treinamento físico propriamente dito", ou completando as sessões de ginástica básica (letra b do n.^o 140, pág. 379)?

93 — Nos demais períodos foram os referidos exercícios praticados no quadro da sessão da ginástica de combate, substituindo os exercícios de correr (letra b do n.^o 140, pág. 379)?

94 — Compreende porque foram estes exercícios trazidos do Regulamento de Maneabilidade C-75 para o C-21-20? Não acha que devemos esconder da educação física tudo o que, doutrinariamente, pertença a outras instruções?

CURSO DE FORÇA

95 — Estudou que para a execução deste curso de força há necessidade de "um conjunto de sete (7) locais aparelhados" (letra d, n.^o 138, pág. 387)?

96 — Sabe que o curso de força deve começar a partir da 13.^a semana?

97 — Entendeu que se trata de "uma série de exercícios *energícos e pesados*", capazes de exercerem uma ação intensa sobre o sistema muscular?

98 — Terá o Exército Brasileiro possibilidades de obter aparelhos para dotar cada Unidade de tropa?

99 — Não serão estes exercícios demasiadamente violentos para o nosso soldado que, pela manhã, já deve ter praticado uma ginástica básica ou uma ginástica com arma combinada com um percurso na pista de obstáculos ou ainda com uma corrida rústica ou mesmo com uma ginástica de combate? Lembra-se que o C-21-20 manda praticar nas horas extras outras atividades além do Curso de Força?

100 — Não serão estes exercícios praticados pelo Exército Americano porque durante o inverno não podem os soldados trabalhar ao ar livre?

JOGOS MILITARES, DESPORTOS COLETIVOS E INDIVIDUAIS

101 — Percebeu que nos quadros números 2 e 3, das páginas 35 e 36, são encontrados os Desportos Coletivos? Não acha que os Desportos Coletivos deveriam ser praticados na parte da tarde e na hora da educação física os Jogos Militares?

102 — Atinou que, caso os esportes fossem praticados na parte da tarde, como acontece em todos os Exércitos do mundo, deveriam ser suprimidos o curso de força e demais atividades

previstas no C-21-20, para serem praticadas fora das horas normais da instrução, naturalmente com exceção da natação que passaria para atividade complementar?

103 — Atinou que é quase impossível que "todos" os soldados pratiquem os desportos coletivos, conforme determina a letra c do n.º 99, pág. 259? São os campos de desportos suficientes para atender tôdas as Subunidades?

104 — Não acha uma boa idéia que os desportos coletivos sejam praticados pelos homens selecionados para representar as suas Subunidades e a Unidade fora das horas regulamentares e que a totalidade dos soldados pratiquem os jogos militares (grandes jogos), nas horas da educação física?

105 — Entendeu porque o C-21-20 tratou da natação em setenta e uma (71) páginas e de todos os desportos coletivos em, apenas, doze (12)? Por que a preferência?

106 — Não acha que os desportos individuais e coletivos devem ser tratados em Manuais à parte e fora do Regulamento de Educação Física?

107 — Sabe que a Escola de Educação Física do Exército está atualizando os diferentes manuais desportivos para pedir ao Estado-Maior do Exército sua publicação e lançamento na tropa?

GINÁSTICA DE COMBATE

108 — Compreendeu que a ginástica de combate nada mais é do que as aplicações militares do antigo C-21-20?

109 — Compreendeu que os exercícios da ginástica acrobática, derrubada pelo atual C-21-20, forneceram uma nova família com seus exercícios de equilibrar, de modo que passamos a ter 8 famílias, em lugar de sete (7), nossas conhecidas?

110 — Não acha que devíamos retirar da ginástica de combate os exercícios sem atração, como sejam a marcha rastejante, as corridas por lances e o lançamento das granadas, por pertencerem os mesmos à instrução de combate, de maneabilidade e armamento?

111 — Não acha impróprio o nome de Ginástica de Combate, para um Manual de Educação Física?

GINÁSTICA ACROBÁTICA

112 — Sabe que o novo C-21-20 derrubou a ginástica acrobática, grande conquista da Escola, que conseguiu introduzi-la no último C-21-20?

113 — Qual a sua opinião sobre esta ginástica e sobre sua supressão do novo C-21-20?

CORRIDA RÚSTICA

114 — Considerando as grandes vantagens da introdução da corrida rústica no novo C-21-20, pergunta-se — é de opinião que esta prova seja feita, às vezes, com cortuno e outras vezes com uniforme e equipamento de combate?

115 — Não acha que devemos firmar pé de que a educação física seja feita dentro das condições de higiene previstas no próprio C-21-20, na letra d do n.º 33, página 30 ou seja em uniforme de ginástica? O C-21-20 faz exceção quando manda realizar os percursos nas pistas de obstáculos com uniforme de combate, o que não tem importância porque as pistas ci-

tadas não devem fazer parte da instrução de educação física, mas sim da de combate. É esta também a sua opinião?

APROVEITAMENTO DO TEMPO

116 — Concorde em que o voltelo, na Cavalaria, as instruções ativas de combate, na Infantaria e os trabalhos de OT, na Engenharia, devem substituir a ginástica diária (n.º 23, da pág. 20)?

117 — Não acha que este preceito regulamentar dará motivo para que a educação física deixe de ser praticada na tropa?

GINÁSTICA BÁSICA E GINÁSTICA CALISTÊNICA DAS A C M

118 — Sua tropa já praticou a ginástica básica do C-21-20?

119 — Notou que esta ginástica atua particularmente sobre a função respiratória e circulatória, isto é, que esta ginástica foi idealizada para dar à tropa, em pouco tempo, resistência orgânica (fôlego), uma vez que os seus exercícios são, na maiorla, de efeitos gerais?

120 — Percebeu que não tem ela uma curva de esforço crescente, uma vez que o primeiro exercício de qualquer das duas séries, pode ser classificado como de efeito geral, pois é da categoria de saltar? Já pensou numa curva de esforço crescente numa sessão de ginástica que começa pela categoria de saltar, categoria que, em qualquer método universal toma o último lugar? Não acha que, por isso, trata-se de uma ginástica violenta para as possibilidades do nosso jovem recruta?

121 — Notou que a ginástica básica derrubou toda a metodologia existente até hoje, uma vez que, praticamente, aboliu os exercícios de efeitos localizados?

122 — Atinou que a sessão de ginástica básica não cogita de exercícios de correção da postura?

123 — Percebeu que não existe uma só palavra no C-21-20 que ampare fisiologicamente a ginástica básica, ou diga do efeito dos exercícios sobre o organismo, o que é básico em qualquer método de ginástica?

124 — Comparou as condições físicas do recruta americano com o recruta brasileiro? Pensou na pouca idade que tem o nosso conscrito? Pensou no seu estado alimentar deficiente (de um modo geral no território Nacional)? Sabe que para os jovens entre 17 e 19 anos o melhor trabalho físico é aquêle que lhe proporcione flexibilidade muscular e mobilidade articular e que isto só pode ser obtido com os exercícios de efeitos localizados, abolidos da ginástica básica?

125 — Não acha que devemos ouvir os europeus, que são os mestres em matéria de educação física? Não acha que devemos ouvir os alemães, os franceses, os ingleses e especialmente os suecos? Sabe que os Exércitos desses povos jamais retiraram da sessão de ginástica os exercícios de efeitos localizados, bem como jamais esqueceram os exercícios de correção da postura e de efeitos gerais, trabalhadores, estes últimos, da função respiratória e circulatória?

126 — Conhece a ginástica calistênica adotada nas Associações Cristãs de Moços do mundo inteiro? Sabe que jamais esta ginástica sofreu qual-

quer crítica nos Congressos Mundiais de Ginástica? Sabe que esta ginástica não era adotada nos meios militares porque necessitava de piano (música) para ser praticada com atração? Sabe que a Escola de Educação Física do Exército Brasileiro, para ritmar os exercícios, introduziu nesta científica e fisiológica o processo de "contagem" da ginástica americana, com excepcionais resultados?

127 — Está a par de que o novo C-21-20 derrubou o método francês?

128 — Já compreendeu que o novo C-21-20, em lugar da ginástica francesa, lançou a ginástica básica? Pois bem, em face dos argumentos apresentados, não acha que em virtude da violência desta ginástica deveríamos adotar uma outra mais suave, porém de eficiência comprovada? Sabe que foi isto o que fez a Escola de Educação Física do Exército, escolhendo a ginástica calistênica praticada, com interesse, por mais de um milhão de crianças, jovens e adultos de tôdas as nacionalidades nas Associações Cristãs de Moços do mundo inteiro? Sabe que praticando o Exército a ginástica calistênica não haverá mais solução de continuidade entre o ginasta civil e o militar, uma vez que nos clubes civis pratica-se, de preferência, a ginástica calistênica?

129 — Sabe que a ginástica calistênica com a "contagem" da ginástica americana para ritmá-la, está em experiência há mais de dois anos na Escola de Educação Física do Exército, na Escola de Artilharia de Costa e na Fortaleza de São João, com excelentes e excepcionais resultados? Tem conhecimento de que duas (2) turmas de estagiários da Diretoria de Aperfeiçoamento e Especialização (Oficiais e Sargentos) e uma turma de estagiários (Oficiais e Sargentos) do I Exército, praticaram a ginástica calistênica e responderam a um questionário em que a ginástica básica perdeu de muito, em eficiência, uma vez que comparada com a ginástica calistênica, ora em experiência? Nestas condições, pergunta-se: — foi na sua Unidade praticada a ginástica básica e a ginástica calistênica, ou somente a ginástica básica? No caso de ter sido somente praticada a ginástica básica, mande suas impressões no que respeita aos pontos abordados nas perguntas anteriores. No caso de ter sido praticadas as duas ginásticas, responda às perguntas abaixo, referentes a ambas:

- (1) — Qual das duas ginásticas é a mais atraente e praticada com maior prazer? Notou que o próprio C-21-20 confessa que a ginástica básica não é atraente (letra b do n.º 49, pág. 61)?
- (2) — Qual a que tem curva de esforço definida?
- (3) — Qual das duas ginásticas cuida do aquecimento progressivo do corpo e do organismo?
- (4) — Qual das duas ginásticas atua sobre massas musculares definidas?
- (5) — Qual das duas ginásticas zela melhor pelos exercícios de correção da postura?
- (6) — Qual das duas ginásticas cuida destacadamente dos exercícios de efeitos localizados?
- (7) — Qual das duas ginásticas procura ampliar e desenvolver a caixa torácica?

- (8) — Qual das duas ginásticas é melhor amparada pelos princípios fisiológicos correntes?
- (9) — Qual das duas ginásticas faz parte de um método universalmente conhecido?
- (10) — Qual a ginástica que não constitui propriamente um método científico, mas sim se resume na seleção de duas séries de exercícios especiais para agir particularmente sobre a função respiratória e circulatória?
- (11) — Qual das duas ginásticas pode ser praticada por indivíduos de todas as idades, a partir dos 7 anos, uma vez que age pela ação da repetição do movimento e não pelo esforço que cada exercício provoca no organismo?
- (12) — Qual das duas ginásticas pode empregar dois ritmos, o alemão (balanceado) e o clássico que lhe é peculiar?
- (13) — Qual a ginástica que obriga os praticantes a memorizar os exercícios e qual a que manda a tropa trabalhar imitando o gaula que, por ser graduado, está em melhores condições de decorar as séries?
- (14) — Qual das duas ginásticas obriga à prática, na passagem de um exercício para outro, de verdadeiros exercícios de vivacidade?
- (15) — Qual das duas ginásticas é mais violenta e sufocante?
- (16) — Qual das duas ginásticas é mais cansativa fisiologicamente?

- (17) — Qual das duas ginásticas é mais marcial e condizente com o meio militar, depois de ter sido abandonada a música e adotada em seu lugar a "contagem" da ginástica americana?

130 — Lembre-se das condições do nosso Exército em tempo de paz e dê sua opinião: qual será melhor para o nosso jovem conscrito, ainda em período de desenvolvimento e raramente ginasticado — uma ginástica cansativa e fadigante por não obedecer a uma curva de esforço crescente e ter seus exercícios classificados como agentes provocadores de grande desgaste físico, como seja a *ginástica básica*, ou outra ginástica que inicialmente aqueça o homem, despertando-lhe o apetite orgânico, cuide de corrigir a postura, tenha ação sobre as diferentes articulações e sobre as massas musculares que comandam, amplie e desenvolva a sua caixa torácica, seja adotada no mundo inteiro e, finalmente, aja também sobre a função respiratória, tudo processando com esforço progressivo e sem grande fadiga, com é o caso da *ginástica calistênica* das Associações Cristãs de Moços do mundo inteiro, depois de adotar a contagem da ginástica americana?

131 — Está de acordo com todas estas idéias ou pensa de modo diferente, achando que a ginástica básica é melhor para o nosso recrutado do que a calistênica? A Escola deseja a sua opinião sincera, porém desde que sua tropa tenha praticado ambas as ginásticas, pois só desta forma po-

derá haver uma comparação judiciosa. Neste ponto cremos que está de acordo conosco, não é verdade? Caso discorde das idéias da Escola, justifique a sua para que sirva de base para novos estudos. Não esqueça que no momento o Oficial de Educação Física e todos os Oficiais que ministram a instrução fazem parte da cadeia de pesquisa da Escola. Concorda?

GINÁSTICA COM ARMA

132 — Não acha que a arma deve ser poupada e só usada para a ginástica, como meio de fortuna, na guerra ou nas manobras?

133 — Não acha que há um pequeno inconveniente em usar-se a arma, uma vez que exige de um braço um esforço maior?

134 — Sabe que a ginástica calistênica pode ser praticada com as mãos livres, com bastões e halteres e que estes últimos aparelhos podem substituir a arma?

135 — Caso veja a necessidade de fazer exercícios mais fortes, por que não usar a ginástica com toros de madeira (8 quilos)? Estes toros são usados pelo Exército Alemão e substituem, com mais eficiência, o fuzil ou o mosquetão. No Brasil poderão constituir forma de trabalho complementar.

136 — Sabe que como forma de trabalho físico complementar capaz de substituir a ginástica com arma, ainda podemos empregar a ginástica com pesos alçados, também praticada pelo Exército Alemão?