



Educação Física

Das diretrizes de instrução da I. D. /1 para o ano 1939-1940

Pelo Gen. HEITOR AUGUSTO BORGES

Cmt. da I. D. 1

1.^a NOTA DE INSTRUÇÃO

I — A grande atração da atualidade pelo assunto, exige uma séria advertência no que concerne à sua objetividade. Trata-se de um meio e não de um fim. Como tal deverá ser encarada com o bom senso e a inteligência precisos para que não se conserve num compartimento estanque no meio dos outros ramos da instrução e para que seu desenvolvimento exagerado não venha prejudicar as outras instruções.

Para constituição de um bom soldado é necessário e indispensável ter-se um homem sadio e forte, não há dúvida; a Educação Física é, assim, a instrução básica que levará o combatente ao objetivo final que é — a guerra. Mas, o homem forte e sadio pouco ou nada produzirá se não contiver em si os reflexos do campo de batalha que somente pode fornecer a instrução de combate, instrução principal, primordial e indispensável, e que não deve ser prejudicada.

Sem dúvida, o aparecimento do Oficial Regimental de Educação Física nos corpos de tropa veio dar uma alta idéia de sua importância e finalidade. Mas convém repor as coisas em seu verdadeiro pé; o Oficial de Educação Física é um técnico que tem a finalidade precípua de harmonizar o que já se fazia empiricamente outrora, com as pesquisas científicas oriundas da atual concepção. Sua existência não vai a ponto de considerar êsse ramo da instrução como uma coisa à parte, uma espécie de tabú no qual os não iniciados não possam tocar. Ao contrário, todos os oficiais devem investir-se das necessárias luzes para, num futuro próximo, se libertarem

pouco a pouco do Oficial de Educação Física como órgão regimental.

Assim, esta instrução deverá ser desenvolvida tendo em vista:

- a) que o Oficial Regimental de Educação Física não é instrutor do contingente, mas um conselheiro técnico junto ao comando, um consultor à disposição dos Cmts. de Sub-Unidades. Seu auxílio consiste, sobretudo, em ministrar instruções aos oficiais instrutores e sargentos monitores das sub-unidades e, para harmonizar a instrução dentro de cada corpo, sua ação poderá ir até a organização de lições de educação física para as Cias., mas êsse fato não retira a responsabilidade dos Cmts. de Cias. sobre a instrução de educação física, a exemplo do que se passa com as demais instruções do contingente;
- b) as medidas biométricas e exames morfo-fisiológicos deverão processar-se de modo a não prejudicarem o tempo consagrado à própria instrução e, muito menos, aos outros ramos da instrução.
Se as condições de chegada dos convocados e voluntários e os atropêlos do serviço não permitirem um exame prévio, como mandam as instruções de 5-XII-1934, isto não impede que se inicie e processe normalmente essa instrução, tendo em consideração que êsses homens já foram examinados por uma junta médica que os julgou aptos para todo o serviço ativo do Exército, o que equivale dizer — aptos para os exercícios de combate e todos os mistéres e funções de guerra e para os quais, positivamente, é necessário dispender mais esforços e energia do que na execução de uma simples lição de educação física;
- c) por outro lado, a Educação Física, deverá ter em conta, também, o esforço e energia dispendidos não só nos outros ramos da instrução como também nos diversos serviços da caserna. Daí, a necessidade de, ultrapassando os limites de educação física, estudar as reações dessas atividades da vida militar sobre o educando, de maneira a entrosá-las convenientemente com aquelas provenientes da educação física.

2.^a NOTA DE INSTRUÇÃO

II — O exame morfo-fisiológico compreende uma série de medidas e exames que dizem respeito, de um lado, à organização e desenvolvimento dessa instrução e, de outro, à determinação do bio-tipo nacional.

As da primeira espécie são as que nos interessam de perto; com elas é que vamos estabelecer a classificação dos homens e verificar o desenvolvimento e resultados da educação física ministrada aos mesmos homens.

III — Nos casos, porém, de atropêles do serviço, escassez de meios, chegada tardia dos conscritos, etc., e que são os mais comuns, não permitindo o cumprimento das Instruções de 28-IX-934, convém estabelecer uma ordem de urgência, para o que compete ao Médico e ao Oficial Regimental de Educação Física definí-las com precisão. E' evidente que as medidas e exames interessando ao bio-tipo nacional e que se destinam à E. E. F. E. onde se busca fixar o tipo médio brasileiro, poderão ser executadas paulatinamente durante o ano.

IV — Apesar de reduzidas, como acima ficou dito, as mensurações relativas à classificação dos homens, o tempo gasto neste mistér não é pequeno, levando mais de dois meses para um regimento de 1.500 homens.

Como agir, então para executá-las nas datas prescritas pelas citadas Instruções ?

Utilizando-se de meios empíricos e aguardando a confirmação pelo processo normal científico, se houver tempo.

V — Com efeito, de que se trata ?

De início, trata-se de formar grupamentos de homens tão homogêneos quanto possível, no ponto de vista físico. Em geral, três grupamentos que correspondem mais ou menos à antiga classificação — fortes, médios e fracos.

Um olhar experimentado não teria dificuldade de fazer a escolha. Na vida comum estamos muito habituados a atribuir tal ou qual trabalho ou serviço a êste ou aquele homem de acôrdo com sua robustez física.

Entretanto, para não parecer uma heresia aos cânones da Educação Física, pode-se empregar o processo abaixo e que responde a possibilidade de uma classificação, utilizando-

-se somente três medidas — o pêso, a altura e a capacidade vital.

VI — Para isto, combinam-se essas três medidas pela soma dos pontos relativos a cada uma delas, tirados de uma tabela adrede preparada e que vai anexa à presente Nota de Instrução.

Assim, um homem que pesa 70 kgs., a tabela fornece 18 pontos; se mede 1m,68, tem mais 19 pontos e se sua capacidade vital é 3.800 tem ainda 13 pontos, somando tudo 50 pontos.

Procedendo-se dessa forma para todos os homens, anotam-se os resultados segundo uma ordem decrescente. Basta, depois, repartir em turmas na conformidade do item anterior.

VII — Todo o homem cuja soma de pontos não atingir 35 será enviado ao médico a-fim de ser examinado, o mesmo acontecendo com aquele que apresentar uma diferença maior de 5 pontos em duas das medidas do processo (Poupados?).

VIII — O que importa, e é imprescindível, é ter as sub-unidades repartidas em turmas homogêneas, sendo a maneira de realizar êsse grupamento, função das possibilidades da unidade em meios pessoais e materiais, circunstâncias de tempo e serviço, etc..

Pelas respostas à minha Nota de Instrução n. 3 de 10 de mês p. passado verifiquei que essas possibilidades e circunstâncias eram variáveis para cada corpo da I. D..

Nestas condições, cada comâdo adotará um dos processos abaixo, apresentado em ordem de complexidade crescente, conforme o caso:

- a) a ôlho;
- b) pelas 3 medidas (contagem de pontos);
- c) pelas 3 medidas e mais a prova de 200 ms. (medida de circulação);
- d) pelo perfil da ficha (sem a parte do bio-tipo);
- e) pelo perfil da ficha completo (ficha com bio-tipo).

O ideal seria, naturalmente, o último processo desde que o tempo o permita e não fiquem prejudicados os outros ramos de instrução.

IX — Qualquer que seja o processo, porém, desde que estejam organizadas as turmas, estas não devem ter mais de 30 homens e não funcionarão com menos de 15. Neste último

caso, os homens serão distribuídos pelas outras turmas que não deverão ultrapassar de 35 homens.

X — No caso mais desfavorável e na hipótese do médico não ter tido tempo de examinar os homens, não há motivo para não incluí-los nas lições de educação física. O Cmt. da Cia. não deve se arrepear de educar fisicamente seus homens pelo fato destes não terem passado pelo médico regimental. Todos eles já foram examinados pela junta médica de incorporação que, permitindo seu ingresso no Exército como aptos para o serviço ativo, isto é, capazes de todos os esforços e trabalhos da guerra moderna, que são incomparavelmente mais pesados que as lições de educação física, assumiu inteira responsabilidade do caso.

XI — Mas, os homens não ficam assim desamparados da assistência médica. A determinação dos poupados se fará por uma forma empírica, mas prática e segura. Trata-se de fazer uma colheita daqueles que apresentarem alguma alteração durante ou após os exercícios de educação física — um homem que ficou muito pálido depois de uma corrida; um outro que desmaiou no começo da lição; aquele outro que se cansou num exercício de pouco esforço, etc..

Esses homens são imediatamente enviados ao médico e registradas suas alterações; serão os poupados.

XII — Penso mesmo que esse processo deveria ser normal, porque é difícil o médico descobrir certas deficiências nos homens que lhe são apresentados em massa, nós, é verdade, mas em repouso e descansados (exceto a prova de 200^m). Há mesmo grande número de estados patológicos que um simples exame médico não consegue definir a não ser ajudado pelas indicações do próprio examinando ou por meio de provas complicadas e exames de laboratório — haja visto o que diz respeito aos epiléticos e aos asmáticos fora dos acessos.

Para obter-se algum resultado aproveitável é indispensável examinar o homem em pleno movimento ou após o dispêndio de esforços e trabalhos, exatamente como se examina uma máquina que é necessário pôr a andar para descobrir seus defeitos.

XIII — Chegando ao caso do poupado convém nos determos alguns momentos perquirindo o conceito dessa palavra.

Todo mundo sabe que não temos regulamento de educação física; guiamo-nos pelo regulamento francês, traduzido

Poupado, que corresponde ao **homme a menagér** do regulamento francês, realmente, é uma palavra que pode ser tomada como tradução daquela expressão. Entretanto, lá na França a significação geralmente aceita é a de: — o homem que é preciso ter-se cuidado com êle.

Nesta acepção, que é aquela que defendo, o seu conceito ultrapassa os limites da lição de educação física e abarca todos os ramos da instrução e mesmo tôda a atividade da caserna: o homem que atira mal — é um **homme a menagér**; aquele que não tem jeito para cavar o chão — da mesma forma será a **menagér**; êste outro que tem tanta dificuldade para executar um lance — é um **homme a menagér**. São homens que precisam de cuidados.

Entretanto, só a Educação Física ficou com o **poupado**; aquele que não pode fazer certos esforços neste ramo de instrução e, não obstante, é obrigado a executar outros exercícios, em outros departamentos da instrução, onde vai dispendir esforços muito maiores.

O **poupado**, a meu ver, não traz necessariamente a idéa de doente ou de **defeituoso**. A semiótica da junta de saúde não poderia permitir o seu ingresso no Exército ativo — sem embargo, pode sê-lo momentaneamente. E' o caso do atleta que está gripado, que luxou o pé, etc..

XIV — Estas considerações têm por fim principal esclarecer que a Educação Física não pode viver à parte no meio dos outros ramos de instrução; ela deve ser ministrada pelos quadros da companhia exatamente como os demais assuntos da instrução do contingente, que se beneficiarão de suas vantagens e desenvolvimento, assim como ela própria terá o benefício das reações que seu exercício despertar naqueles ramos da instrução.

A Educação Física não deve ser adorada como um ídolo somente nos 45 minutos das lições diárias, mas ter uma extensão muito maior. Tudo o que é repouso pertence ao seu domínio e assim será ela que vai ritmar tôda a vida vegetativa e material da tropa.

XV — Finalizando reitero a observação já feita várias vezes. A Educação Física não tem por fim fazer atletas; seu objetivo é:

Tornar o homem fisicamente apto para a guerra.

*
* *
*

Tabela de pontos para organizar o grupamento homogêneo com 3 elementos apenas: ALTURA — PÊSO — CAPACIDADE VITAL:

Ponto	Altura	Pêso	Capacidade vital
25	1m,98	91 Kg.	5,500
24	1m,95	88 "	5,300
23	1m,92	85 "	5,100
22	1m,89	82 "	4,900
21	1m,86	79 "	4,700
20	1m,83	76 "	4,500
19	1m,80	73 "	4,300
18	1m,77	70 "	4,100
17	1m,74	67 "	3,900
16	1m,71	64 "	3,700
15	1m,68	61 "	3,500
14	1m,65	58 "	3,300
13	1m,62	55 "	3,100
12	1m,59	52 "	2,900
11	1m,56	49 "	2,700
10	1m,53	46 "	2,500
9	1m,50	43 "	2,300
8	1m,47	40 "	2,100
7	1m,44	37 "	1,900
6	1m,41	34 "	1,700
5	1m,38	31 "	1,500

EXEMPLO DE CLASSIFICAÇÃO

mais de 50 pontos: muito fortes (atleta?)
 de 45 até 50 (inc.) pontos: fortes
 de 40 até 45 (inc.) pontos: médios
 de 35 até 40 (inc.) pontos: fracos
 menores de 35 pontos: muito fracos (poupados?)

3.^a NOTA DE INSTRUÇÃO

XVI — Nas minhas Diretrizes para o corrente ano de instrução preconizei para a classificação física dos homens do contingente, os seguintes processos:

- a) a ôlho;
- b) pelas três medidas;
- c) pelas três medidas e mais a prova de 200 ms.;
- d) pelo perfil das fichas (sem a parte do bio-tipo);
- e) pelo perfil da ficha completo.

E acrescentei: — “O ideal seria, naturalmente, o último processo desde que o tempo o permita e não fiquem prejudicados os outros ramos da instrução”.

XVII — As idéias acima, ou por fugirem aos preconceitos existentes ou, talvez, por não estarem bem expostas, causaram estranheza a alguns oficiais. E, mesmo, um dêles, e dos melhores, teve ocasião de declarar-me que a expressão “a ôlho” o havia chocado.

Ser-me-ia muito fácil fugir a responsabilidade de ter indicado ou aconselhado um processo tão rudimentar e tão pouco canônico. A simples leitura da alínea considerada, me absolveria de qualquer pecado, pois o processo “a ôlho” não é ali exigido e, sim, tolerado quando impossível a execução dos outros.

XVIII — Entretanto, tendo em vista os resultados reais da experiência, estou convencido de que é êle o melhor processo.

Com efeito:

- a) Satisfaz indiscutivelmente à finalidade visada, com a grande vantagem de depender apenas dos quadros da Cia.;
- b) é o mais rápido; nenhuma medida a tomar. Divide-se uma Cia. em três turmas em pouco tempo;
- c) é o mais barato; nenhum material a empregar.

XIX — E' óbvio que “a ôlho” não quer dizer sem critério, sem padrão, sem norma ou inteiramente ao acaso. Muito pelo contrário, principalmente quando fôr executado por olhos **interessados** e que saibam olhar com os **olhos da experiência**; experiência **creada** e desenvolvida pelo trabalho atento e pelo estudo cuidadoso na instrução da tropa.

E foi essa experiência que, nos corpos de tropa da I.D., tem demonstrado que nem sempre a classificação obtida pelas medidas bióticas corresponde à realidade. Muitos homens

classificados numa determinada turma, por êsse processo, foram transferidos para outra por não corresponder sua atividade física à sua classificação. E não só na I. D. tem isto acontecido; na própria E. E. F. E. tem havido essas transferências de turmas promovidas pelo "ôlho experimentado" do instrutor, a-pesar da classificação resultar de medidas rigorosas tomadas com todo o capricho.

XX — E' por todos êstes motivos que resolvo determinar que o processo "a ôlho" seja adotado em todos os casos.

Ele pode ser assim executado:

- a) Após os primeiros contactos dos quadros com os novos recrutas, contactos êstes tomados não só nas diversas instruções como em tôda a movimentada vida no quartel, o Cap. reunirá êsses últimos em calção de ginástica;
- b) Informado pelos tenentes, pelos sargentos e pelos cabos que já terão "olhado" suficientemente os homens e guiado por suas próprias observações, o Cap. separará todos os homens que já tenham apresentado alguma deficiência de ordem física. Êstes constituirão a turma 3;
- c) Serão ainda separados, pelo mesmo processo, os recrutas que se tenham revelado mais fortes nas diferentes atividades do quartel. Formarão a turma 1. Os restantes vão constituir a turma 2;
- d) Depois de constituídas, assim, as três turmas, o Cap. procurará igualá-los, quanto aos efetivos, usando sempre o mesmo processo.
- e) Quando o efetivo da Cia. fôr bastante elevado que leve à formação de turmas de mais de 30 homens, será organizado um maior número de turmas, 4, 5, etc., mas sempre pelo mesmo processo.
- f) Cumpre salientar que aqui, como no outro processo, alguns homens, no decorrer da instrução, serão transferidos de turma devido a possíveis modificações no estado físico, observadas pelo **ôlho atento** do instrutor.

XXI — As expressões turmas de fortes, médios e fracos, embora sejam relativamente verdadeiras devem ser usadas com parcimônia e substituídas pela denominação — turma 1, 2 e 3 ou turma A, B e C a-fim de que os componentes da turma 3 não se sintam diminuídos pelo título de fracos. Nunca é de-

mais lembrar que o mais fraco dos homens da turma 3 é, por definição, um forte, pois é um soldado apto para todo o serviço da guerra moderna.

XXII — Com êsse processo, o **poupado** ficará absorvido na turma mais fraca e definitivamente excluído da instrução de Educação Física.

Entretanto, o homem cujo estado físico requeira cuidados do instrutor e do médico, continuará a ser objeto de pesquisas tal como se indica no n. X da Nota de Instrução de Educação Física, sem porém, ficar adstrito a esta instrução; em qualquer ramo de instrução o “ôlho” experimentado do instrutor estará sempre atento a qualquer anormalidade de ordem física para as necessárias providências junto ao médico ou às autoridades.

XXIII — Conquanto adotado o processo “a ôlho”, as medidas biotípicas continuarão a ser tomadas, mas, paulatinamente, durante o ano, sem que o tempo gasto nesse mistér possa prejudicar qualquer instrução.

Os resultados obtidos serão objeto de estudo, não só do processo em sí, como servirão de base estatística para o biotipo nacional.

Êste ano foi feita uma experiência na Escola de Educação Física do Exército, na qual ficou constatado o valor deste processo.

Os homens do curso de monitores, em numero de 47, foram grupados paralelamente pelo Departamento Médico e pelo “a olho” e as diferenças encontradas foram tão diminutas que não permitiram afirmar a superioridade de um processo sôbre o outro.

Todavia não há dúvida que o processo “a olho” é mais vantajoso quanto a economia de tempo e material.