

O TREINAMENTO FÍSICO NA POLÍCIA DO EXÉRCITO

(Subsídio para a Organização do Manual Técnico — O Treinamento Físico em Unidades Especiais)

Major EVANDRO GUIMARÃES FERREIRA

"Pela sua apresentação, o policial do Exército exemplifica a dignidade, a autoconfiança e o orgulho da sua Unidade". C-19-5

UM PROBLEMA NOVO

As missões atribuídas ao policial do Exército, pelos manuais especializados, impuseram a necessidade de encarar o seu treinamento físico sob um aspecto peculiar.

Desde as recomendações relativas a sua apresentação e ao seu porte, sentiu-se a necessidade de submetê-lo a um treinamento de características diversas das empregadas, para colocá-lo à altura das prescrições que lhe eram impostas.

Quanto a missão do policial, foram considerados os seguintes aspectos:

1.º — É cumprida, em tempo de paz, em relação à tropa amiga.

2.º — Mesmo em campanha, não é cumprida apenas em relação ao inimigo, mas, ainda aí, e em grande escala, em relação à tropa amiga.

3.º — A própria ação em relação ao inimigo, diz respeito ao inimigo aprisionado, o que dá características particulares ao caso.

4.º — A ação mais freqüente do policial, quer em relação à tropa amiga, quer em relação ao inimigo, não é matar nem destruir. Essa alternativa raramente deve ocorrer.

A necessidade de superioridade física do policial, vai naturalmente se impondo, após essas considerações, tornando-se ainda mais imperiosa ao se saber que o C-19-5, manual básico da Polícia do Exército, prescreve: "As armas de fogo nunca devem ser sacadas como ameaça e nunca devem ser disparadas, a não ser que seja necessário ferir ou matar".

E, mais adiante:

"Não se justifica o emprêgo de armas de fogo contra transgressores".

Mas a porta se abre para a solução conveniente, quando o C-19-5 concede:

"Justifica-se que o policial, ao efetuar uma prisão empregue a força necessária para dominar e deter o transgressor, subjugar sua resistência, impedir sua fuga e recapturá-lo, se escapar".

E o próprio detalhe da solução é dado, quando o C-19-5 completa:

"A habilidade na aplicação de golpes simples de judo constitui, freqüentemente, um grande recurso para o policial, ao subjugar transgressores rebeldes".

Nessas circunstâncias, sob o aspecto — Treinamento Físico — o Policial do Exército apresentava um problema diferente. Para que se atingisse o objetivo, a solução não podia ser a de rotina. Feita a clássica pergunta — de que se trata? — impunha-se a resposta:

Trata-se de preparar homens com suficiente adestramento e vigor físico:

— para que tenham autoconfiança;

— para que, pela simples apresentação, desistam de qualquer tentativa de reação que, se entretanto ocorrer, seja rápida e eficazmente dominada.

Eis, portanto, o problema. Vejamos, no caso vivido, como se procurou resolvê-lo.

A NECESSIDADE DE UMA SOLUÇÃO DIFERENTE

Os anos que passamos aplicando e fazendo aplicar o método de Educação Física de origem francesa, davam-nos a convicção de que o mesmo não seria capaz de proporcionar aos homens, o desenvolvimento muscular que julgávamos indispensável ao policial.

De fato, desde alunos da Escola Militar, onde o culto da "fôrça" sempre foi praticado por um grupo mais ou menos numeroso de cadetes, já podíamos observar o desenvolvimento dos homens mais robustos era obtido por meio de exercícios físicos, aconselháveis ou não, porém não preconizados pelo regulamento em vigor. Eram, certamente, exercícios mais violentos e praticados com forte intensidade.

Por outro lado, parecia-nos muito reduzido o número de exercícios regulamentares que exigiam um esforço compatível com a necessidade de provocar o desenvolvimento muscular desejável, embora não se possa negar seus benéficos efeitos, sob outros aspectos.

Essas observações foram completadas na tropa, quando pudemos constatar que a aplicação do método, com exercícios

preconizados pelo regulamento, não conduzia a resultados verdadeiramente compensadores. Submetiam-se os homens a uma série de flexionamentos e exercícios que nos pareciam incompatíveis com as possibilidades de sua idade. E se a sessão organizada pelo oficial de Educação Física não incluía alguns exercícios mais fortes, chegava-se ao final do trabalho sem que se conseguisse fazer a turma suar, o que, via de regra, só seguramente se conseguia com a execução da corrida.

A volta à calma tinha normalmente o caráter de formalidade, pois os ritmos cardíaco e respiratório estavam tão próximo do normal que, só por exigência dos instrutores, os instruídos faziam os exercícios respiratórios aconselháveis a uma verdadeira volta à calma.

Se os manuais impunham ao policial do Exército a necessidade de um acentuado desenvolvimento muscular, para que pudesse cumprir eficientemente sua missão, parecia-nos claro que tínhamos que submetê-lo a exercícios que lhe proporcionassem esse desenvolvimento. O que pedimos ao oficial de Educação Física (competente e rigoroso oficial de Educação Física) foi a organização de sessões de trabalho físico, com exercícios preconizados ou não, mais que dessem ao policial o desenvolvimento que precisava ter.

A SOLUÇÃO

Não dispondo, inicialmente, a unidade do material julgado necessário, foi organizada o que se chamou de SESSÃO ESPECIAL DE GINÁSTICA N.º 1, em que se empregaram apenas as barras fixas existentes e os tira-prosas. Tinha essa sessão a duração de 50 minutos e a repetição prevista para os exercícios, a serem aqui expostos, corresponde à intensidade fraca.

Após uma sessão preparatória comum, com a duração de 10 minutos, seguia-se a sessão propriamente dita, que mais particularmente nos interessa, com a duração de 35 minutos.

Eis o seu desenvolvimento:

- 1 — M — Marcha com o tronco flexionado (35m).
- 2 — M — Carrinho de mão (30m).
- 3 — P — Pescoço. Forçamento do pescoço, por um companheiro, para baixo, para cima e para os lados (m 10).
- 4 — Abd — Sentado no passadiço. Mão na nuca. Flexão e hiper-extensão do tronco. Tocar com o cotovelo no joelho oposto e, com a cabeça, no solo abaixo do passadiço. Um companheiro segura os pés e impede o levantamento dos joelhos (O passadiço tem cerca de 0,60 de altura e os homens sentam-se à altura de sua borda) (m 10).
- 5 — Costas — Deitado no passadiço (decúbito ventral). Mão na nuca. Tocar com a testa o solo abaixo do passadiço e forçar ao máximo a hiper-extensão do tronco. Um companheiro segura os pés. (Os homens deitam-se com os quadris na altura da borda do passadiço) (m 10).
- 6 — Trepar — Flexão e extensão dos braços na barra fixa (m 10).
- 7 — S — Agachamento, usando um companheiro montado nos ombros como péso. (O agachamento inclui a flexão das pernas e do tronco) (m 10).
- 8 — L — Apoio de frente no solo. Flexão e extensão dos braços (m 10).
- 9 — C — O canguru (m 10).
- 10 — Ant. B — Tira-prosa (m 10).
- 11 — LT — Levantar e transportar um companheiro montado nos ombros (30m).
- 12 — AD — Luta de tração — briga de cachorro (3 vezes).

Segue-se uma volta à calma de 5 minutos, ansiosamente esperada e realmente executada, desde que o Instrutor tenha feito a sua turma realizar efetivamente a sessão.

Considerado o reduzido material empregado, pareceu-nos que a sessão programada se enquadrava exatamente dentro do objetivo proposto, sendo de notar que não incluía exercícios complicados, que exigem numerosas sessões de estudo para serem corretamente executadas, e que um pequeno aumento na repetição dos exercícios aumentaria sensivelmente a intensidade da sessão.

Procurando dar um cunho essencialmente objetivo ao trabalho físico, a verificação dos seus efeitos também foi feita

objetivamente. Assim é que, nas verificações de instrução de fim de período, para a parte de Educação Física, foi, entre outros aspectos tratados, organizado a que se chamou de **TESTE DE VIGOR FÍSICO**.

Visava este **TESTE** avaliar o efeito da execução dos exercícios no vigor e no desenvolvimento muscular dos homens. Foi organizado com exercícios constantes da **SESSÃO ESPECIAL** acima exposta. Como verificação, o **TESTE** deveria ser realizado em 30 minutos, com intensidade maior, conforme se verá. Para executá-lo, sorteava-se um dos Pelotões de cada companhia.

Eis o **TESTE**. Sessão preparatória a cargo do Com. Pol. (não verificada).

TESTE propriamente dito:

- 1 — Carrinho de mão (60m).
- 2 — Abd (exercício 4 de **SESSÃO**) (20 vêzes).
- 3 — Costas (exercícios da **SESSÃO**) (20 vêzes).
- 4 — Trcn. Flexão e extensão dos braços na barra fixa (15 vêzes).
- 5 — Salt. Agachamento com um companheiro montado nos ombros (15 vêzes).
- 6 — L — Apoio de frente no solo. Flexão e extensão dos braços (20 vêzes).
- 7 — C — O canguru (20 vêzes).
- 8 — Ant. B. — Tira-prosa (10 vêzes).
- 9 — LT — Companheiro montado nos ombros (60m).
- 10 — AD — Briga de cachorro (3 vêzes).

A aplicação desse **TESTE** serviu para mostrar claramente a diferença do preparo físico entre as sub-unidades. Observamos Pelotões que conseguiam levar praticamente todo o seu efetivo até o último exercício, dentro do tempo previsto, consequência de uma instrução bem conduzida. Outros, entretanto, iam-se desfalcando dos elementos que, não suportando o esforço, tinham que se retardar ou, até, que abandonar a sessão, evidenciando que não estavam suficientemente preparados.

Passando a Unidade a ser dotada de pranchas, pesos de 5 e de 30 kg. e cordas de pular, pôde ser organizada uma **SESSÃO ESPECIAL DE GINÁSTICA N.º 2**, em que esse material veio a ser utilizado.

Constava de uma Sessão Preparatória, com duração de 6 minutos, assim organizada:

- 1 — At — Vivacidade.
- 2 — Br — Boneco de mola (Elevação alternada dos braços no plano vertical. punhos cerrados).
- 3 — Pr — Dobradiça (Flexão do tronco, seguida de flexão das pernas e elevação dos braços na horizontal).
- 4 — Tr — Remador. (Deitado, flexão simultânea das pernas e do tronco, com elevação dos braços no plano horizontal).
- 5 — Cxt — Com os braços estendidos.

Para a Sessão Propriamente Dita, com duração de 31 minutos, a Escola se dividia em 6 turmas que iniciavam, em 6 oficinas, os exercícios a elas correspondentes. O rodízio era feito mediante sinal e cada turma executava, em cada oficina, duas passagens ou mais, quando treinadas. Eis a Sessão:

1 — PRANCHA INCLINADA

1.^a passagem — Pés no apoio. Mão na nuca. Flexão e extensão do tronco.

2.^a passagem — Mão no apoio. Elevação das pernas estendidas, até tocar com os pés atrás da cabeça.

(O apoio consiste de uma alça de corda presa à extremidade da prancha que fica voltada para cima. A prancha é utilizada com uma inclinação aproximada de 45°).

2 — PESOS DE 5 KG

1.^a passagem — Crucifixo supino (deitado, braços abertos).

2.^a passagem — Impulso por cima (Deitado, elevar os braços estendidos no plano vertical, até tocar o solo atrás da cabeça).

3 — BARRA FIXA

1.^a e 2.^a passagens — Flexão e extensão dos braços em séries comandadas com intervalos para relaxamento.

4 — CORDA DE PULAR

1.^a passagem — Saltitar com os pés unidos.

2.^a passagem — Saltitar com os pés alternados.

5 — TIRA-PROSA

1.^a e 2.^a passagem — Enrolar e desenrolar.

6 — PESOS DE 30 KG

1.^a passagem — rôsca direta.

2.^a passagem — rôsca inversa.

7 — APOIO DE FRENTE NO SOLO (Final-todos) — Séries comandadas com intervalos para relaxamento.

Com estas duas **SESSÕES ESPECIAIS** procurou-se particularmente, dotar o policial de vigor físico que o cumprimento de sua missão exige. Mas deve-se dizer que não se limitou a essas sessões o seu treinamento físico. As Sessões de Ginástica Acrobática, que são também de incalculável valor no preparo e no aprimoramento do policial foram largamente desenvolvidas.

Visando ainda atender às prescrições impostas pelos próprios manuais, constaram e parece que devem continuar a constar do plano de treinamento físico da Polícia do Exército, as Sessões de Atacar e Defender-se, que habilitam o policial a agir eficientemente contra transgressores, criminosos e prisioneiros, sem fazer uso de armas de fogo. Assim sendo, parece que deve ser mantido nessas sessões o caráter desportivo que lhes é peculiar, por atender, desse modo, às finalidades previstas.

Com o objetivo de desenvolver nas sessões de Atacar e Defender-se um cunho essencialmente prático e do máximo realismo, as verificações de instrução incluíam uma parte em que um grupo de soldados previamente escolhidos e instruídos aplicava "para valer", nos instruendos a serem verificados, pontapés, bofetadas, gravatas, pauladas, etc., para que as respectivas defesas fôssem executadas. É claro que uma turma sem o devido preparo sofriria sanções pesadas, que serviam, contudo, para alertá-la sobre o que poderia acontecer aos seus integrantes se, sem o devido treinamento, fôssem empenhados no serviço de Polícia.

O COMPLEMENTO DA SOLUÇÃO

Postas em prática, parecem-nos que as medidas tomadas atendiam à finalidade prevista. Sentimos, porém, que precisávamos, também, interessar, diretamente, os instruendos na obra. Para isso, além da motivação feita no decorrer das próprias sessões de treinamento, foram tomadas duas outras medidas.

A primeira foi colocar, sempre, à disposição de todos, os pesos, halteres, tira-prosas, cordas, etc., do mesmo modo que já estavam à disposição as barras fixas, as paralelas e, o que de agrado da maioria, as bolas de basquete e voleibol.

A segunda foi instituir uma competição entre as sub-unidades, que se fariam representar com equipe de 25 homens, para cada um dos exercícios:

1.^o — Apoio de frente no solo. Flexão e extensão dos braços.

2.^o — Barra fixa. Suspensão alongada. Flexão e extensão dos braços.

Para maior incentivo, medalhas aos 6 primeiros colocados de cada exercício e, para a sub-unidade vencedora (a que somasse maior número de flexões para todos os concorrentes), o prêmio denominado "Troféu Tarzan".

O entusiasmo que a competição despertou foi muito grande. Os soldados se empenhavam para integrar as equipes de suas sub-unidades e os comandantes estimulando-os ao máximo de rendimento.

Considerando o grande número de candidatos à Esc.E.F.E. que anualmente não atingem o índice estabelecido para a prova de subida na corda, tínhamos, por outro lado, a certeza de estar trabalhando, com essas competições, por um desenvolvimento muscular comprovadamente deficiente entre nós.

Embora fôsse devidamente considerada a importância da motivação no valor do trabalho a ser realizado, temos que reconhecer que o exemplo dado por um grupo de oficiais e sargentos foi de valor inestimável.

É muito difícil a um instrutor convencer os instruendos das vantagens e da necessidade de um exercício, se ele não o pratica. É muito difícil que um instruendo se convença da importância de ser fisicamente robusto, se o instrutor que lhe diz isso não é nem quer ser robusto.

Eis porque o exemplo silencioso, mais eloquente, desses instrutores fisicamente fortes da Polícia do Exército, valia mais que os melhores argumentos verbais. Sua frequência às barras, aos pesos e aos halteres contribuíram largamente para que os soldados fizessem o mesmo e para que se criasse e desenvolvesse o culto da força, em proporção que ultrapassou à expectativa.

CONCLUSÃO

Não tivemos, e nem temos, a pretensão de ter dado a melhor solução ao nosso problema. Esta reclamaria conhecimentos mais profundos e observações mais demoradas. O tempo, entretanto, não era nosso aliado. O contingente estava incorporado e devia estar em condições de cumprir suas missões, em curto prazo.

Pelo que podemos observar, entretanto, a solução dada, embora não tenha sido a melhor, atendeu aos aspectos principais do problema. Ainda mais: sem ter sido dado com essa intenção, serviu para constituir este subsídio para a organização do MT — O Treinamento Físico em Unidades Especiais, que colocará, certamente, à disposição de todos, na realidade, a melhor solução.