

# A GINÁSTICA BÁSICA E A SUA APLICAÇÃO NA POLÍCIA MILITAR DO DISTRITO FEDERAL

Cap. HEITOR DE ABREU SOARES

(Chefe do Departamento de Educação Física da PMDF)

A Polícia Militar do Distrito Federal, cuja criação data de D. João VI, em 1809, é uma Corporação que por suas funções, principalmente policiais, precisa encarar o problema do preparo físico de seus homens com muito carinho, porque êle representa um dos lados do triângulo equilátero da Instrução Básica na Corporação, onde os outros dois devem ser o tiro e a instrução policial intensa.

Cabe-nos aqui apreciar apenas o primeiro lado: o Treinamento Físico do Policial.

Apesar dos ingentes esforços de dedicados e competentes Diretores que têm passado pelo Departamento de Educação Física da Corporação, no sentido de se executar um treinamento adequado aos quadros e à tropa, quase nada se tem conseguido de positivo.

A escala de serviço dos homens que, em determinadas épocas lhe proporcionava apenas seis horas teóricas de folga (porque incluía o tempo em que o policial esperava a substituição no posto e se deslocava para o quartel, antes de se dirigir à sua residência), era a sua maior inimiga e, quando se insistia em programar, isto muitas vezes se tornava perigoso à saúde, ao invés de lhe ser um bem. Ressalvando-se as práticas desportivas, através de campeonatos internos e do treinamento físico ministrado nos diferentes cursos e Escola de Recrutadas, a prática nos Corpos ainda é deficiente, pelos motivos acima, acrescidos da escassez de espaço e, em algumas épocas, deficiência de uniforme apropriado, e de material.

Daí se conclui que não se tem podido cumprir a contento o que determina o Manual C 21-20 em vigor, inclusive em relação às Sessões de Ginástica Comum. Surgiu, entretanto, uma nova modalidade de trabalho físico, oriunda dos E. U. A. e capaz de dar uma nova feição ao treinamento físico dos nossos policiais.

O novo Manual — C-21-20, em preparação, orienta os trabalhos no sentido de melhorar o vigor físico do homem, tendo em vista a rudeza das guerras modernas. Para isso, tratou de desprezar certos princípios arcaicos da doutrina francesa, aliás, pelos próprios franceses já reconhecidos.

Não sendo mais instrutor da Polícia Militar, onde serviu como Diretor do Departamento de Educação Física, mas agindo como se ainda o fôsse e se a ela pertencesse, tal a afeição que lhe dedica, o Ten.-Cel. Jair, do EEFE, entrando em ligação com o autor dessas linhas, sugeriu que a nova modalidade de trabalho físico fôsse introduzida na Corporação.

Reconhecemos logo que, para a Polícia Militar, dadas as suas deficiências acima citadas, em contraposição com a necessidade de apresentar homens de bom vigor físico para o policiamento, a GINÁSTICA BÁSICA constitui um excelente meio de preparo físico. Não exigindo instalações especiais, pode ser realizada no pátio comum ou mesmo no alojamento; não sendo necessária a formação do grupamento homogêneo, permite reunir os homens de folga, indistinta-

mente e ministrar a sessão; a sua execução pode dispensar o uso do uniforme de treinamento físico, o que permite aos homens realizá-la em uniforme de instrução, retirando apenas a respectiva camisa.

Tratamos então de introduzi-la, juntamente com a Ginástica com Arma, no Plano Geral de Treinamento da EFO (Escola de Formação de Oficiais) e nos CFC, CFS e ER (Curso de Formação de Cabos, Curso de Formação de Sargentos e Escola de Recrutadas). Os resultados foram excelentes e surpreendentes, tendo se notado grande desenvolvimento físico, principalmente entre os alunos da EFO. Observou-se aumento geral e acentuado de peso, havendo casos de acréscimo de 12 quilos no ano letivo.

Presentemente nos Corpos estão sendo ministradas a GINÁSTICA BÁSICA e COM ARMA, aliadas ao JUDÔ, com relação principalmente a quedas, imobilizações e defesa pessoal.

Não resta dúvida que a GINÁSTICA BÁSICA, por si só, não atende a todas as necessidades do preparo físico de um bom policial militar; mas aliada, principalmente, à Ginástica Acrobática e ao Judô, sem desprezar totalmente outras modalidades como a corrida, os jogos militares e os desportos, ela veio, como que a propósito, resolver praticamente o problema do treinamento físico na Polícia Militar, garantindo a manutenção do preparo físico do homem, mesmo quando houver deficiência de tempo, local e material.