ACADEMIA MILITAR DAS AGULHAS NEGRAS
ACADEMIA REAL MILITAR (1811)
CURSO DE CIÊNCIAS MILITARES

Laércio Raymundo Pereira Neto

A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA BÁSICA COMO UM TREINO DE CALISTENIA PARA O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

Resende
2019

Laércio Raymundo Pereira Neto

A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA BÁSICA COMO UM TREINO DE CALISTENIA PARA O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN, RJ), como parte dos requisitos para conslusão do curso de **Bacharel em Ciências Militares**.

Orientador(a): Fabrício de Sousa Carvalho Borges

Resende
2019

Laércio Raymundo Pereira Neto

A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA BÁSICA COMO UM TREINO DE CALISTENIA PARA O TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN, RJ), como parte dos requisitos para conslusão do curso de **Bacharel em Ciências Militares**.

Aprovado em_____de _____de 2019:

Banca examinadora:

_____

Fabricio de Sousa Carvalho Borges - Cap Eng
Orientador

_____

Paulo Tyago Villanova Cavalcante - 1º Ten Eng
Avaliador

_____

Pedro Wilson Paiva Ferreira - 1º Ten Eng
Avaliador

Resende
2019

Dedico este trabalho de conclusão de curso a minha família, primeiramente, por sempre estar comigo nos momentos diversos. Também aos meus amigos e namorada pelo grande apoio prestado ao longo desses 5 anos de formação. Por último e mais importante a Deus por me trazer tão longe, fazendo com que eu consiga cumprir meu grande objetivo de me tornar oficial do Exército Brasileiro.

.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a meu pai Antônio e minha mãe Fabiana e minha irma Krisley pelo apoio prestado ao longo da minha formação acadêmica, impulsionando a frente e me dando força. Agradeço também a todos os integrantes da turma 70 anos da vitória da FEB especialmente a Família Arranca-Toco (2017-2019) a qual faço parte com muito orgulho. Durante esses 3 anos de infantaria passamos por diversas situações que reforçam ainda mais o sentimento de unidade, companheirismo e espírito de corpo. Por último não posso deixar de agradecer a meu técnico e orientador Cap Fabrício por todo apoio e suporte prestado para realização deste trabalho e por me fazer ser campeão da navamaer por mais um ano. Agradeço a meus amigos e principalmente a minha namorada Isabela por ser um dos pilares de sustentação da minha formação.

RESUMO

Em um contexto onde a manutenção das condições físicas se mostra de extrema relevância para nossas tropas, levando em consideração as suas mais diversas formas de emprego e sua constância em operações de grande vulto, o condicionamento físico começa a despontar como um dos pilares essenciais para o alcance do bom resultado. O treinamento físico militar é a forma com a qual as tropas brasileiras se preparam no quesito condicionamento físico. Uma das mais diversas formas prescritas no manual de TFM é a ginástica básica que é executada com exercícios semelhantes a um treinamento de calistenia, sendo essa um treinamento adequado para o crescimento da massa muscular magra, ajuda no aumento da força, melhora a mobilidade, flexibilidade, agilidade e até mesmo a resistência. A ginástica básica é de extrema importância para o preparo e condicionamento físico dos militares dos mais diversos rincões do nosso país.

Palavras-chave: Ginástica básica. Calistenia. Treinamento Físico Militar. TFM. Condicionamento Físico.

ABSTRACT

In a context where the maintenance of physical conditions is extremely relevant for our troops, taking into consideration their different forms of employment and their constancy in large operations, physical conditioning begins to emerge as one of the essential pillars for the of good results. Military physical training is the way in which Brazilian troops prepare themselves for physical conditioning. One of the most diverse forms prescribed in the TFM manual is basic gymnastics which is performed with exercises similar to a calisthenics training, which is a suitable training for lean muscle mass growth, helps increase strength, improves mobility, flexibility, agility and even endurance. Basic gymnastics is of extreme importance for the preparation and physical conditioning of the military of the most diverse corners of our country.

Keywords: Basic gymnastics. Calisthenics. Military Physical Training. PT. Physical Conditionin

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Parada de apoio de frente 17
Figura 2 - Mata-borrão 18
Figura 3 - Flexão de braços combinada 18
Figura 4 - Flexão de braços combinada 2 19
Figura 5 - Flexão de braços combinada 3 19
Figura 6 – Tesoura 20
Figura 7 - Tesoura 2 20
Figura 8 – Agachamento 21
Figura 9 – Agachamento 2 21
Figura 10 – Sugado 22
Figura 11 – Sugado 2 22
Figura 12 – Sugado 3 23
Figura 13 - Agachamento a fundo 23
Figura 14 - Abdominal supra 24
Figura 15 - Abdominal supra 2 24
Figura 16 - Abdominal cruzado 25
Figura 17 - Abdominal cruzado 2 25
Figura 18 - Abdominal infra 26
Figura 19 - Abdominal infra 2. 27
Figura 20 – Polichinelo 27
Figura 21 – Polichinelo 2 28

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Militares que já praticaram ginástica básica.....32

Gráfico 2 – Qual exercício o cadete considera mais importante na ginástica básica.....33

Gráfico 3 – Percepção do cadete sobre a ginástica básica e seu rendimento no TAF.....33

Gráfico 4 – Militares que já praticaram calistenia.....34

Gráfico 5 – Percepção do cadete sobre a ginastica básica como um exercício de calistenia e seu rendimento no TAF.....34

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

TFM – Treinamento Físico Militar

FEB – Força Expedicionária Brasileira

cmt SU- Comandante Sub-unidade

OTFM – Oficial de Treinamento Físico Militar

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 12
1.1 OBJETIVOS 13
1.1.1 Objetivo geral 13
1.1.2 Objetivos específicos 13
2 REFERENCIAL TEÓRICO 14
2.1 GINÁSTICA BÁSICA 14
2.2 GENERALIDADES 15
2.3 CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO 16
2.4 EXERCÍCIOS 16
2.4.1 Primeiro exercício: Parada de apoio de frente 16
2.4.2 Segundo exercício: Mata-borrão 17
2.4.3 Terceiro exercício: Flexão de braços combinada 18
2.4.4 Quarto exercício: Tesoura 19
2.4.5 Quinto exercício: Agachamento 20
2.4.6 Sexto exercício: Sugado 22
2.4.7 Sétimo exercício: Agachamento a fundo. 23
2.4.8 Oitavo exercício: Abdominal supra 24
2.4.9 Nono exercício: Abdominal cruzado 25
2.4.10 Décimo exercício: Abdominal infra 26
2.4.11 Décimo - primeiro exercício: Polichinelo 27
2.5 CALISTENIA 28
2.6 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA CALISTÊNICA 29
3 REFERENCIAL METODOLÓGICO 31
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO 32
5 CONCLUSÃO 35
REFERÊNCIAS 36

1 INTRODUÇÃO

O exército vem sendo empregado nas mais diversas operações em todo território nacional, dentre elas destacamos as operações pipas, ágata, intervenção federal no estado do Rio de Janeiro, ações subsidiarias como obras de engenharia em diversas regiões do país, apoio de calamidades públicas, como em Brumadinho no início deste ano, entre muitas outras. Para que o militar esteja em condições de operar, sendo empregado com 100% de seu rendimento é necessário um excelente preparo e condicionamento físico, devido ao peso do equipamento, intempéries do tempo e o prolongamento das ações no campo de batalha

Levando em consideração essa linha de pensamento e conciliando com os tempos atuais, podemos confrontar a ginástica básica com a calistenia, técnica onde o militar usa do próprio peso do corpo para adequar massa e força. Isso nos leva ao questionamento se a ginástica básica é importante como um treino de calistenia para o militar. Quais exercícios o militar considera mais importante e mais o ajuda no combate propriamente dito? São todos os exercícios da ginástica de extremo benefício para o militar ou somente aqueles que se aproximam da prática calistênica?

São os questionamentos que abordaremos neste trabalho para que cheguemos a uma conclusão onde possamos obter um maior rendimento no treinamento físico militar para o soldado combatente.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo geral

O objetivo geral dessa pesquisa será analisar a importância da ginástica básica como uma atividade calistênica e sua influência no Treinamento Físico Militar (TFM) dos cadetes do 4º ano do curso de infantaria no ano de 2019.

1.1.2 Objetivos específicos

A importância dos exercícios neuromusculares realizados na ginástica básica para o treinamento físico militar;

A caracterização dos exercícios realizados na ginástica básica para o desenvolvimento neuromuscular do militar;

A percepção que os cadetes do 4º do curso de infantaria possuem sobre a realização da ginástica básica.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 GINÁSTICA BÁSICA

A respeito da ginástica básica exercida por todos as organizações militares no Brasil, seus benefícios por ser um treino calistênico são, segundo o site mundo boa forma, promover crescimento de massa muscular magra, auxilia no aumento da força, melhora a mobilidade, a flexibilidade a resistência e até mesmo a agilidade, favorecendo também a evolução da coordenação motora de quem a prática.

Os 4 tipos de exercícios calistênicos mais importantes são: flexão, barra, agachamento e abdominal sendo que destes 4, 3 são praticados na ginástica básica. Discorreremos a cerca destes exercícios abaixo.

A flexão de braços é um dos exercícios mais comuns para se fortalecer a parte superior do corpo, é composta de um grande número de variações que possuem como objetivos, reforçar, construir e até mesmo tonificar os músculos, este movimento exige que haja a participação de muitos músculos, tais como peitoral maior, deltoide anterior e tríceps.

Segundo o livro guia dos movimentos de musculação de Fréderic Delavier a execução das flexões de frente para o solo deve ser feita da seguinte forma: apoiado de frente para o solo, com os antebraços estendidos, as mãos afastadas na distância do ombro e os pés juntos ou ligeiramente afastados (DELAVIER, 2010, p.76). Sendo este exercício para o peitoral maior e para o tríceps branquial. Suas variantes são com os pés mais elevados localizando o trabalho sobre parte clavicular do peitoral maior, com tronco mais elevado localizando o trabalho sobre a parte abdominal do peitoral maior e também com as mãos mais afastadas ou mais aproximadas, localizando o trabalho sobre a parte lateral do peitoral maior ou sobre o esterno costal dos peitorais, respectivamente.

Levando-se em consideração o agachamento como um exercício presente na ginástica básica e também um treino calistênico, este exercício proporciona estímulos como ganhar massa muscular, fortalecimento do abdome, definição e tonificação dos quadríceps e glúteos, respectivamente.

Ainda segundo o livro de Delavier. O agachamento é o movimento número um da cultura física; solicitando grande parte do sistema muscular, também é excelente para o sistema circulatório, propicia boa extensão torácica e assim uma boa capacidade respiratória

(DELAVIER,2010, p.126)

O abdominal como um exercício possui benefícios tais como, redução de dores nas costas, por se tratar de um músculo de sustentação, melhoria na postura, ajuda no equilíbrio, ajuda na respiração, diminui riscos de doenças cardíacas, pressão arterial e colesterol altos e até mesmo na diabetes.

Delavier escreve que: diferente de outros movimentos de musculação, os exercícios para os músculos abdominais, particularmente para o reto do abdome, devem, imperativamente, ser trabalhados com o dorso arredondado (coluna vertebral flexionada), (DELAVIER,2010, p. 171).

2.2 GENERALIDADES

A ginástica básica se trata de um treinamento neuromuscular que possui como benefícios segundo o novo manual de treinamento físico militar.

> a) melhora do desempenho nas atividades de combate, nas atividades recreativas e no desporto; b) prevenção de lesões, pois a musculatura fortalecida suporta maior carga e permite melhor postura para as atividades diárias; c) melhora da composição corporal pelo aumento da massa muscular e diminuição da gordura corporal; d) diminuição da perda da saúde osteomuscular com a idade, prevenindo a degeneração neuromuscular e minimizando a redução da densidade mineral óssea, diminuindo o risco de fraturas por quedas; e) aumento da força e da resistência muscular; e f) diminuição do risco de doenças coronarianas e metabólicas. (BRASIL, 2015, p. 6-1).

Deve-se ressaltar a importância de os exercícios serem feitos de maneira correta, sendo observando as limitações e dificuldades individuais quando executados cada exercício.

A ginástica básica é um exercício neuromuscular realizada por meios de exercícios localizados e de intensidade variada, que tem por objetivo desenvolver a força, resistência muscular e coordenação. A aplicação da carga deve seguir os seguintes procedimentos: quando feita para iniciantes devem ser feitas somente 5 repetições. À medida que o treinamento for sendo realizado com mais frequência e houver uma adaptação ao treino, o número de repetições pode ser aumentado em 2 a cada treino, até atingir um número máximo de 15 repetições (MANUAL DE TREINAMENTO FÍSICO MILITAR, 2015).

Recomenda-se que seja observada a individualidade biológica de cada executante, sendo assim pode-se separar em grupos com militares que possuam resistência muscular semelhante, baseada na avaliação do Cmt SU/OTFM.

Admite-se ainda segundo o manual de Treinamento Físico Militar (2015) que durante período de instrução individual básica seja realizado com um máximo de 7 repetições por exercício, já durante o período de instrução individual de qualificação devido constância de treinamento, admite-se no máximo 11 repetições por exercício e no período de adestramento por ser o último período do ano e devido a carga de treinamento já realizada durante todo o ano de treinamento, admite-se que seja realizado o máximo de repetição por parte dos executantes.

A ginástica básica possui variações quanto a repetições e quantidade de passagens, sendo assim, se o OTFM julgar necessário, o mesmo pode diminuir o número de repetições, porém executar 2 passagens de cada exercício. É proibido a realização de 2 passagens somente quando a tropa já estiver executando todos os exercícios com o máximo de repetições previsto pelo manual.

2.3 CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

Quanto ao local da instrução, a ginástica básica deve ser realizada em um local adequado, de preferência plana, coberta por grama ou areia. Antes de começar a execução da ginástica básica propriamente dita, deve ser realizado o aquecimento dinâmico previsto no manual de TFM, posterior a isso deve ser realizado abertura do dispositivo nos mesmos moldes do aquecimento estático. Para que seja executado o próximo exercício, partir-se-á da posição final do exercício executado anteriormente (MANUAL DE TREINAMENTO FÍSICO MILITAR, 2015).

2.4 EXERCÍCIOS

2.4.1 Primeiro exercício: Parada de apoio de frente

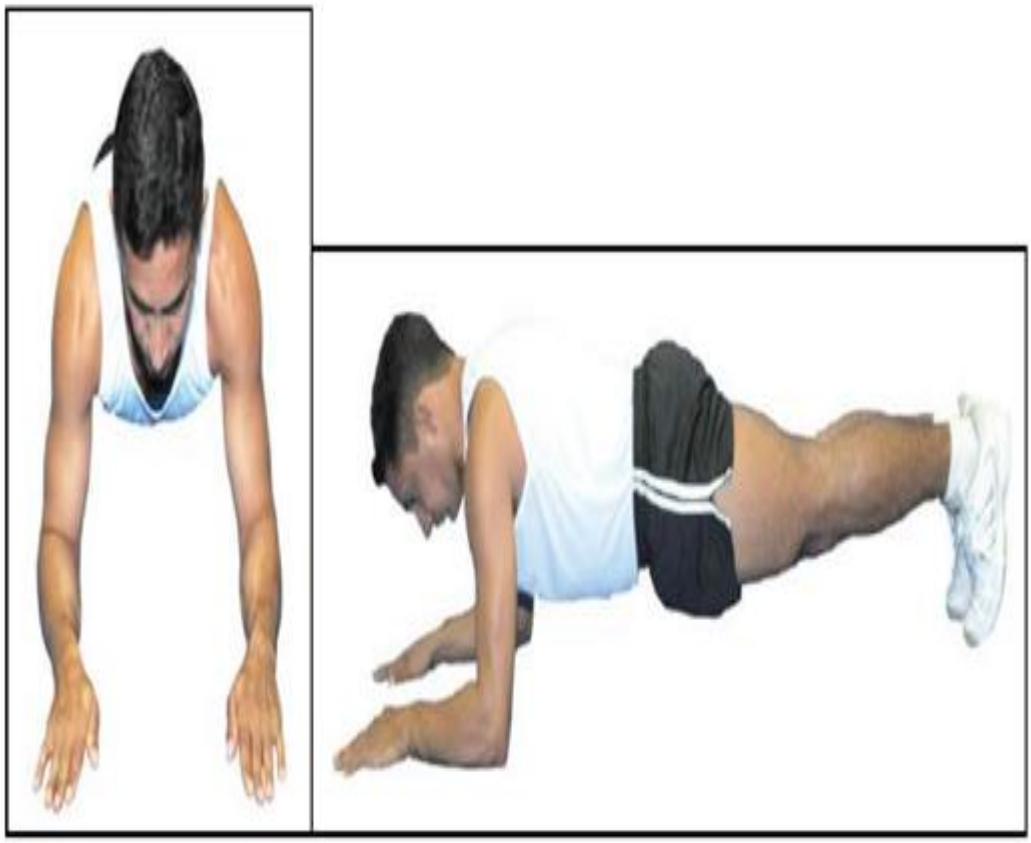
Sua prática é exercida da seguinte maneira:

> Posição Inicial: apoio de frente no solo. A tomada de posição é feita em um único tempo. Ao comando de POSIÇÃO INICIAL! colocar as mãos e antebraços chapados no solo, mantendo braços e antebraços flexionados em um ângulo de 90o (Fig 6-1.a), manter o corpo reto, com os joelhos e pés unidos (Fig 6-1.b). O pescoço deve se manter no prolongamento da coluna vertebral, em posição neutra (sem extensão nem flexão), com a visão apontada para baixo (MANUAL DE TREINAMENTO FÍSICO MILITAR, 2015, p. 6-3).

De acordo com o Manual de Treinamento Físico Militar (2015), executa-se

permanecendo na posição por 20 segundos e assim que for aumentando em 2 repetições este exercício, aumenta-se também 5 segundos de permanecia na posição.

Figura 1 – Parada de apoio de frente



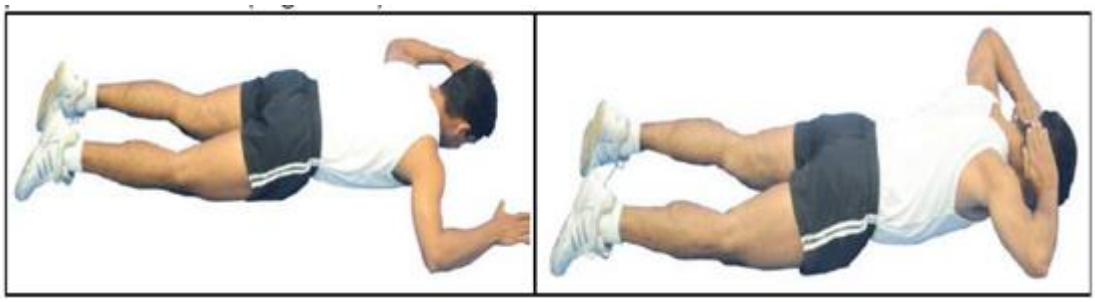
Fonte: Exército Brasileiro (2015)

2.4.2 Segundo exercício: Mata-borrão

Segundo o Manual de Treinamento Físico Militar (2015, p. 6-3): “Posição Inicial: A tomada de posição é feita em dois tempos. No primeiro, deitar de frente para o solo e, no segundo, ao mesmo tempo, levar as mãos à nuca, entrelaçando os dedos e elevar a cabeça, mantendo os braços paralelos ao solo.”

Conforme o Manual de Treinamento Físico Militar (2015), sua execução é realizada em 4 tempos, sendo que no primeiro tempo, levanta-se o tronco, eleva-se peitoral e pés, mantendo o pescoço alinhado com o tronco, no segundo tempo volta a posição inicial, já no tempo 3 repete-se o tempo 1 e no tempo 4 repete-se o tempo 2.

Figura 2 – Mata-borrão



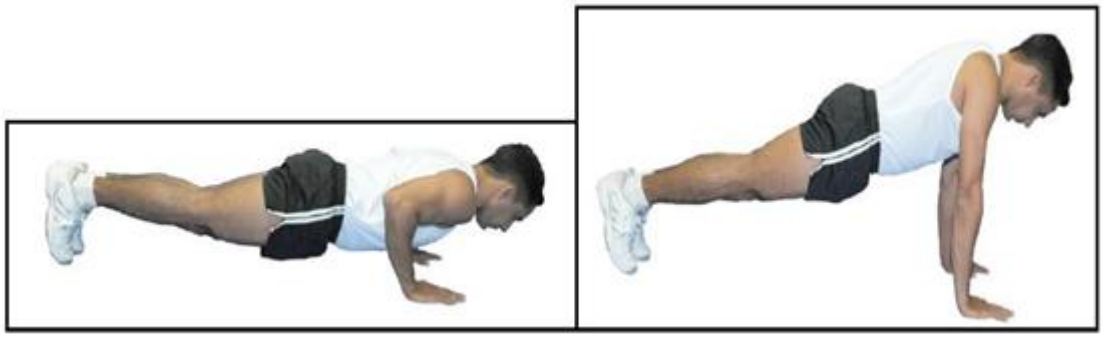
Fonte: Exército Brasileiro (2015)

2.4.3 Terceiro exercício: Flexão de braços combinada

Segundo o Manual de Treinamento Físico Militar (2015, p. 6-4), sua prática é exercida do seguinte modo: “Posição inicial: apoio de frente no solo. A tomada de posição é feita em dois tempos. No primeiro, levar as mãos ao solo, com a abertura dos braços na largura dos ombros e, no segundo, estender os braços, mantendo o alinhamento de pernas, quadril e costas.”

De acordo com o Manual de Treinamento Físico Militar (2015), é executada em 2 tempos, sendo que no primeiro tempo ocorre a flexão dos braços, observando os cotovelos para que estes passem a linha das costas , ao mesmo tempo que eleva-se a perna esquerda de modo que seja o suficiente para tirar o pé do solo , já no tempo 2 volta então a posição inicial.

Figura 3 – Flexão de braços combinada



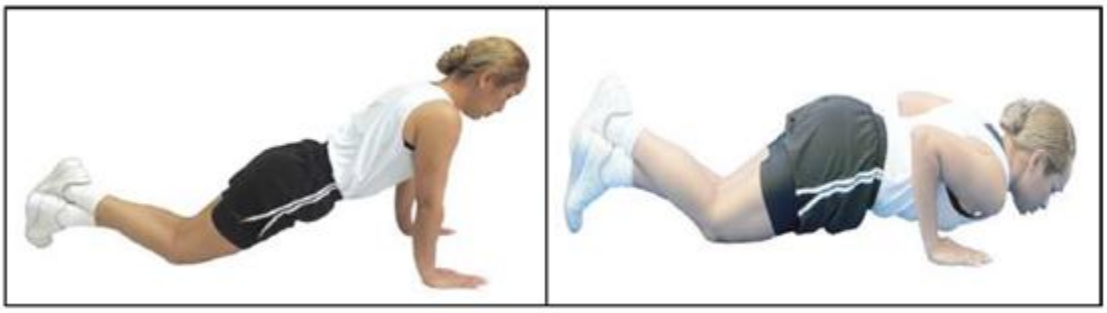
Fonte: Exército Brasileiro (2015)

Deve-se observar que este exercício somente deve ser executado ao comando de “ABAIXO” e “ACIMA” do instrutor que estiver conduzindo. Para cada execução feita, eleva-se a perna contraria à da execução anterior.

Conforme o Manual de Treinamento Físico Militar (2015), para as mulheres a realização

pode ser feita usando o apoio do joelho no solo visando diminuir a força que vai ser exercida, mas a execução desse exercício com os joelhos suspensos deve ser estimulado no máximo que for possível, complementando assim com os joelhos ao solo, lembrando-se de manter uma das pernas em suspensão.

Figura 4 – Flexão de braços combinada 2



Fonte: Exército Brasileiro (2015)

Figura 5 – Flexão de braços combinada 3

Fonte: Exército Brasileiro (2015)

2.4.4 Quarto exercício: Tesoura

Sua prática é exercida da seguinte maneira:

> Posição Inicial: afastamento lateral das pernas, braços na horizontal. A tomada de posição é feita em dois tempos. No primeiro, grupar o corpo flexionando as pernas e, no segundo, por salto, executar o afastamento lateral das pernas e dos braços, que devem estar paralelos ao solo, ficando as mãos voltadas para baixo. (BRASIL, 2015, p. 6-6).

Figura 6 - Tesoura

Fonte: Exército Brasileiro (2015)

Sua execução segundo o Manual de Treinamento Físico Militar (2015), é dada a 4 tempos, sendo o primeiro tempo estendendo os braços a frente do corpo, com o braço direito acima do esquerdo, já no segundo tempo mantém os braços a frente porém agora o braço esquerdo vai acima do direito, ou seja, inverte as posições dos braços. No terceiro tempo repete-se o que foi executado no primeiro tempo. No quarto e último tempo retorna a posição inicial .

Figura 7 – Tesoura 2

Fonte: Exército Brasileiro (2015)

2.4.5 Quinto exercício: Agachamento

Segundo o Manual de Treinamento Físico Militar (2015, p. 6-7), sua prática é exercida do seguinte modo: “Posição Inicial: pernas afastadas e mãos nos quadris. A tomada de posição

é feita em dois tempos. No primeiro, levar os braços na horizontal para frente do corpo e, no segundo, colocar as mãos nos quadris.”

Figura 8 - Agachamento

Fonte: Exército Brasileiro (2015)

Assim como na tesoura, segundo o Manual de Treinamento Físico Militar (2015), a sua execução é realizada também a 4 tempos , sendo que no primeiro tempo o indivíduo deve agachar nas pontas dos pés formando uma angulação de 90° entre a coxa e a perna, no segundo tempo o corre a extensão total das pernas, e no terceiro e quarto tempo repete-se o que foi feito no primeiro e segundo tempo, respectivamente.

Figura 9 – Agachamento 2

Fonte: Exército Brasileiro (2015)

2.4.6 Sexto exercício: Sugado

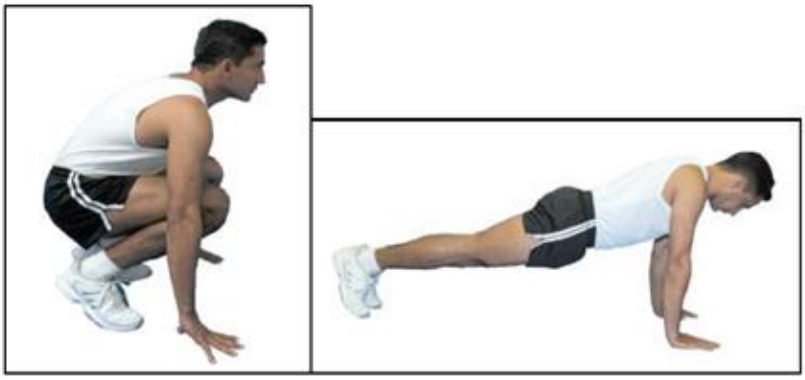
Segundo o Manual de Treinamento Físico Militar (2015, p. 6-8), sua prática é exercida do seguinte modo: “Posição Inicial: posição de sentido. A tomada de posição é feita em dois tempos. No primeiro, estender os braços e, no segundo, por salto, tomar a posição de sentido.

Figura 10 - Sugado

Fonte: Exército Brasileiro (2015)

Segundo o Manual de Treinamento Físico Militar (2015), é executado em 8 tempos, sendo o primeiro tempo a flexão de pernas, com joelhos unidos e mãos no solo apoiadas, já no tempo 2 estende-se as pernas, tomando assim a posição de flexão de braços, em seguida realiza a flexão de braços no terceiro e quarto tempo, simultaneamente, flexionando e estendendo os braços. No quinto tempo repete-se o terceiro, no sexto tempo repete-se o quarto e no sétimo tempo repete-se o primeiro, finalizando com o 8 tempo que é a retomada para a posição inicial.

Figura 11 – Sugado 2



Fonte: Exército Brasileiro (2015)

Figura 12 – Sugado 3

Fonte: Exército Brasileiro (2015)

2.4.7 Sétimo exercício: Agachamento a fundo

A posição inicial é a mesma do exercício anterior.

De acordo com o Manual de Treinamento Físico Militar (2015), sua execução é feita a 4 tempos e deve ser realizados movimentos mais lentos que os demais, cuidando para que haja o movimento com a execução correta, ou seja, tronco deve estar na posição vertical para realização do exercício. no primeiro tempo leva a perna esquerda mais a frente e flexiona a mesma em um ângulo de 90°, já no segundo tempo retorna para a posição inicial, no terceiro tempo, repete-se o movimento, porém levando ,agora, a perna direita a frente e flexionando também, em um ângulo de 90°, no quarto tempo retorna novamente a posição inicial.

Figura 13 – Agachamento a fundo

Fonte: Exército Brasileiro (2015)

2.4.8 Oitavo exercício: Abdominal supra

Sua prática é exercida da seguinte maneira:

> Posição Inicial: decúbito dorsal com as pernas flexionadas, braços cruzados sobre o peito e as mãos nos ombros opostos. Tomada de posição em dois tempos. No primeiro, por salto, sentar com as pernas cruzadas e, no segundo, deitar com as pernas flexionadas, cruzando os braços sobre o peito. (BRASIL, 2015, p. 6-11).

Figura 14 – Abdominal supra

Fonte: Exército Brasileiro (2015)

Sua execução segundo o Manual de Treinamento Físico Militar (2015) é dada da seguinte forma, flexiona o tronco, enrolando-o e retirando as escapulas do solo, depois retorna a posição inicial, executando este procedimento em 4 tempos.

Figura 15 – Abdominal supra 2

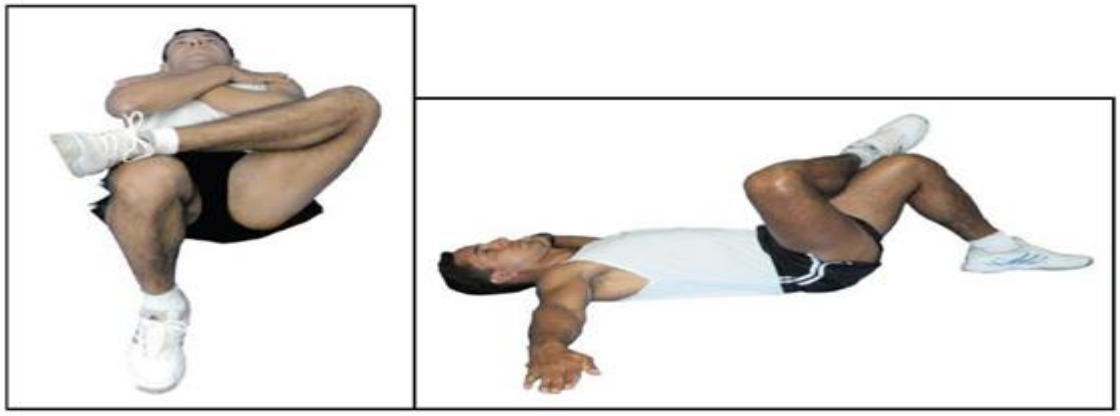
Fonte: Exército Brasileiro (2015)

2.4.9 Nono exercício: Abdominal cruzado

Sua prática é exercida da seguinte maneira:

> Posição Inicial: decúbito dorsal com as pernas flexionadas, a esquerda cruzada sobre a direita, o braço esquerdo estendido lateralmente e o direito flexionado, com a mão sobre a orelha. Tomada de posição em dois tempos. No primeiro, cruzar a perna esquerda sobre a direita e, no segundo, ao mesmo tempo que o braço esquerdo é estendido lateralmente, flexionar o direito, colocando a mão direita sobre a orelha, (BRASIL, 2015, p. 6-11).

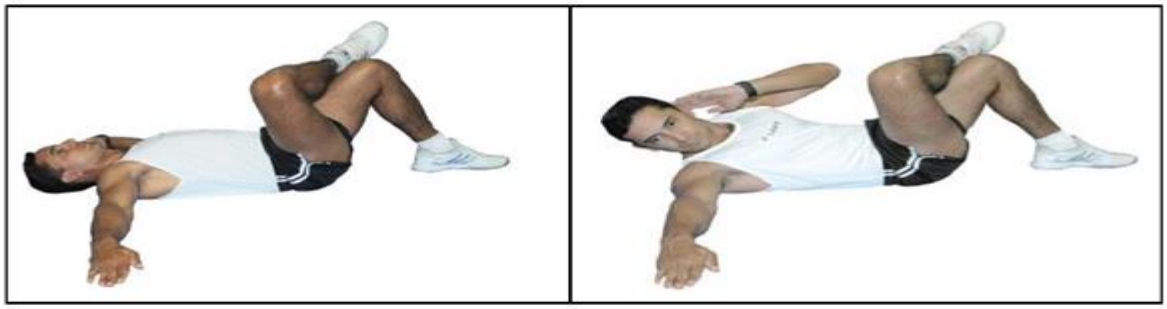
Figura 16 – Abdominal cruzado



Fonte: Exército Brasileiro (2015)

De acordo com o Manual de Treinamento Físico Militar (2015) executa-se em 4 tempos, sendo o primeiro tempo a elevação do cotovelo esquerdo até o encontro do joelho direito, flexionando o tronco de modo a tirar a escapula do chão, no segundo tempo retorna para a posição inicial, o terceiro tempo é idêntico ao primeiro e o quarto tempo retornar novamente a posição inicial.

Figura 17 – Abdominal cruzado 2



Fonte: Exército Brasileiro (2015)

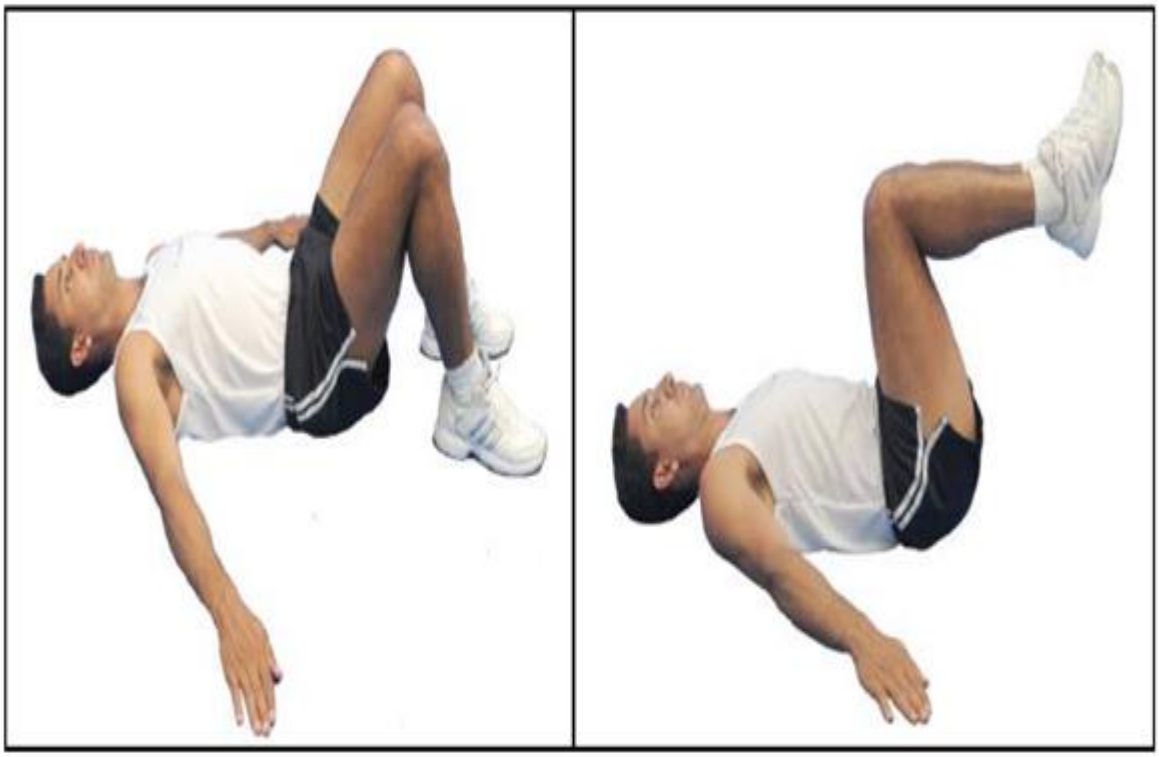
É importante frisar que, terminando este exercício, a posição dos braços é invertida, assim como a posição das pernas, em dois tempos, primeira às pernas seguidas dos braços e então se executa o exercício da mesma forma, só que neste caso, para o outro lado.

2.4.10 Décimo exercício: Abdominal infra

Sua prática é exercida da seguinte maneira:

> Posição Inicial: deitado em decúbito dorsal, com a cabeça apoiada no solo, as pernas flexionadas e dobradas sobre o quadril e os braços estendidos ao lado do corpo. A tomada de posição é feita em dois tempos. No primeiro, colocar os braços ao lado do corpo e, ao mesmo tempo, colocar as pernas flexionadas e paralelas, com os pés chapados ao solo e, no segundo, levantar as pernas, (BRASIL, 2015, p. 6-13).

Figura 18 – Abdominal infra



Fonte: Exército Brasileiro (2015)

Conforme o Manual de Treinamento Físico Militar (2015) este exercício é executado em 4 tempos, flexionando a coluna lombar, levando os joelhos até o peito, retirando assim, somente, os quadris do solo, e então retorna a posição inicial.

Figura 19 – Abdominal infra 2

Fonte: Exército Brasileiro (2015)

2.4.11 Décimo - primeiro exercício: Polichinelo

Segundo o Manual de Treinamento Físico Militar (2015, p. 6-14), sua prática é exercida do seguinte modo: “Posição Inicial: posição de sentido. A tomada da posição é feita em dois tempos: no primeiro, elevar o tronco, cruzar, flexionar as pernas e apoiar as mãos no solo, e, no segundo, por salto, ficar de pé na posição de sentido.”

Figura 20 - Polichinelo

Fonte: Exército Brasileiro (2015)

De acordo com o Manual de Treinamento Físico Militar (2015) sua execução é simples. Através de saltos abrem-se as pernas, e concomitante a isso se batem palmas acima da cabeça,

retornando novamente a posição inicial. É levado em consideração que a cada aumento de 2 repetições nos outros exercícios realizados, aumenta-se então 10 repetições no número de polichinelos realizados, alcançando assim um máximo de 80 polichinelos

Figura 21 – Polichinelo 2

Fonte: Exército Brasileiro (2015)

2.5 CALISTENIA

Para entendermos melhor o que é a calistenia, devemos olhar para o passado dessa palavra e sabermos de quando é seu surgimento e qual o seu propósito, devemos então criar uma linha de raciocínio lógico, abordando o significado histórico dessa palavra e o que envolve o seu conceito.

Ao buscar informações sobre o surgimento ou a história da calistenia, nos confrontaremos com uma sociedade antiga que buscava a perfeição entre o corpo e a mente, “mens sana in corpore sano”. Os gregos buscavam estabelecer uma ligação entre o físico e o espiritual, dizendo que a mente controla o seu espírito. Sendo assim iremos apelar para a origem da palavra calistenia ao pé da letra (CORRÊA, 2002).

De acordo com Corrêa (2002) ao pesquisar no dicionário etimológico de Antonio Geraldo da Cunha pode-se constatar que o “termo CB/ístenía vem do grego Kalllstenés, que significa "cheio de vigor" (Kallós- belo + sthenos- força. + sufixo ia).”.

Segundo Correa (2002) ao aprofundarmos os estudos e ler mais sobre o assunto podemos chegar a um raciocínio que a pratica da calistenia como era feita na época, segundo seus objetivos, e como é feita hoje, estão distorcidos, pelo fato de que a intenção do povo helênico era buscar uma combinação entre, beleza, saúde e força, ou seja, uma busca entre as qualidades físicas e intelectuais de forma harmônica.

De acordo com Corrêa (2002, p. 15):

> Cabe falar, que a ginástica aqui referida, também chamada de Calistenia, tinha como objetivo conseguir o aumento da força, sem deixar de lado a beleza e harmonia das formas corporais. Entretanto, não se pode dizer que esta prática era semelhante ao método ginástica que foi sistematizado no século XIX, e recebeu o nome Calistenia, contudo, serve para nos ajudar a entender melhor a origem e a essência da palavra. Dessa forma, fica claro que, na Grécia, buscava-se a unidade do ser humano, a união da beleza física e da beleza moral, pois, em um país.

Pode se concluir que atualmente a calistenia está estritamente ligada a uma visão estética, onde o praticante tem por objetivo atingir um nível de beleza corporal por meios mais saudáveis e naturais, usando dessa forma de seu próprio corpo para que esse objetivo seja alcançado.

2.6 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA CALISTÊNICA

O exercício calistênico, aborda inúmeras vantagens para quem o pratica, diferente do exercício convencional feito nas mais diversas academias, a calistenia consegue abordar um maior número de músculos e coloca-los todos em harmonia, não focalizando apenas no crescimento de um músculo especifico.

> De acordo com Marinho (s/d), os princípios de Ling permitiram a estruturação de um método ginástica composto por movimentos artificiais, racionais, analíticos, simples e localizados. Um sistema capaz de satisfazer às necessidades da alma e do corpo, assegurando a saúde, especialmente a respiratória, e a beleza, devido aos seus efeitos corretivos e ortopédicos (MARINHO [s/d], apud CORRÊA, 2002).

O praticante percebe diferenças não só no corpo como também na mente, essa prática faz com que a resposta corporal seja muito mais rápida e benéfica. Podem ser listados muitos benefícios da calistenia, como a melhora da física global. Tendo em vista que a calistenia trabalha todo o corpo, e abrange todos os grupos musculares, refletindo assim em uma excelente

tonificação corporal, segundo Farias & Ventura (2006): “A calistenia foi introduzida nas escolas americanas em 1860, e intitulado como “Nova Ginástica”. A “Nova Ginástica” dizia que o exercício ginástico deveria desenvolver não só a flexibilidade, mas, a graça, a agilidade e a saúde.”

Melhora a resistência muscular e ajuda na queima de gordura devido a sua intensidade**,** ajuda também na flexibilidade, tendo em vista que os exercícios levam o músculo até o ponto máximo, ajudando diretamente no combate a atrofia muscular e previne também o sedentarismo. Melhora a postura corporal e influencia nas articulações, fortalecendo as mesmas e melhorando sua ativação, implicando em menos risco de lesão.

> É importante também, nas aulas de ginástica, promover a melhora da auto-estima, ativação de sistemas e órgãos, fortalecimento do músculo cardíaco, o aumento do gasto calórico, o aumento da massa muscular, a melhora da postura e da capacidade aeróbica. Estes objetivos devem contribuir para o desenvolvimento psicomotor, cognitivo e afetivo e assim, levar a um bem-estar físico, mental e social (FARIAS & VENTURA, 2006, p. 12)

E pelo fato de ser um exercício físico a calistenia libera endorfina e serotonina produzindo uma sensação de bem-estar e felicidade, melhorando dessa forma, diretamente, o humor de quem a pratica.

> Pesquisas direcionadas à qualidade de vida têm evidenciado cada vez mais a importância da atividade física e do exercício físico à saúde mental. Além disso, estudos já demonstraram que a prática de exercício físico regular apresenta valor terapêutico na redução de sentimentos de ansiedade e depressão. Outros trabalhos explicam que durante a realização de tal prática, ocorre liberação de endorfina e dopamina pelo organismo, propiciando um efeito tranquilizante e analgésico no praticante regular, que, frequentemente, se beneficia de um efeito relaxante pós-esforço e, em geral, consegue manter um estado de equilíbrio psicossocial mais estável frente às ameaças do meio externo. (FERREIRA et. al. 2014)

Pode-se observar que há benefícios não só para o estado físico, mas, também para outras áreas da vida do indivíduo.

3 REFERENCIAL METODOLÓGICO

Neste trabalho foram realizadas pesquisas bibliográficas em normas nacionais e internacionais, bem como em artigos, publicações e manuais relacionados ao tema. Explorando o assunto para se obter embasamento teórico suficiente e assim verificar na prática o entendimento sobre esse contexto.

Foi ainda realizada uma pesquisa de campo com coleta de dados através de questionário na plataforma Google Forms, para obter informações a cerca da relevancia da ginástica básica para o rendimento no TAF. Essa pesquisa foi desenvolvida aos cadetes do 4º ano de Infantaria da AMAN.

A pesquisa não trará prejuízos a nenhum dos seus participantes, os questionários não possuem a identificação de seus respondentes todos os alvos das pesquisas concordaram com sua realização, sendo os questionários de caráter voluntário. O trabalho utilizou-se do método qualitativo e quantitativo para entendimento e obtenção de dados.

3.1 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população da pesquisa consiste em cadetes do 4º ano de Infantaria da AMAN, sendo utilizada uma amostra de 20 cadetes para a resposta ao questionário.

3.2 ANÁLISE ESTATÍSTICA

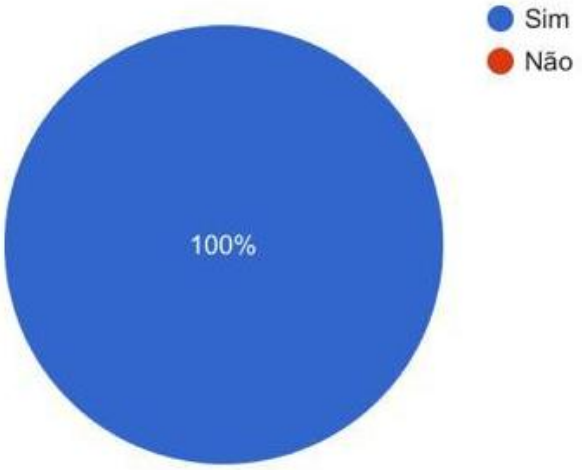
Foram realizadas a tabulação dos dados obtidos por meio de uma pesquisa realizada através da plataforma “google forms”, referentes a importancia da ginastica básica e sua relação com o rendimento dos cadetes no TAF, os resultados obtidos serão apresentados em forma gráfica,posteriormente, em resultados e discussõe

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi realizada uma pesquisa com 20 cadetes do 4° ano do curso de infantaria com a finalidade de obter informações sobre qual o pensamento dos cadetes em relação à ginástica básica e sua relação com a calistenia. Foi levantado ainda o questionamento, se dentro do grupo de pesquisa, esses cadetes acham relevante a prática da ginástica básica para o TAF (teste de aptidão física)

A primeira pergunta realizada foi "já praticou ginástica básica" e um total de 100% dos cadetes responderam "sim" como podemos observar na imagem abaixo.

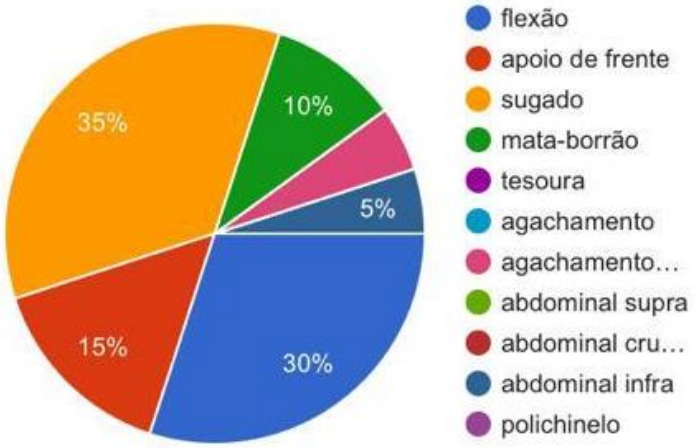
Gráfico 1 – Militares que já praticaram ginástica básica



Fonte: Autor (2019)

Seguindo com o questionário, foi realizada a seguinte pergunta "qual exercício considera mais importante", obtendo o seguinte resultado, 35% respondeu "sugado" totalizando 7 cadetes, 30% respondeu "agachamento" totalizando 6 cadetes, 15% respondeu "apoio de frente" totalizando 3 cadetes, 10% respondeu "mata-borrão" totalizando 2 cadetes e os exercício "agachamento a fundo " e "abdominal infra" recebeu 1 voto cada. Assim como podemos ver no gráfico abaixo.

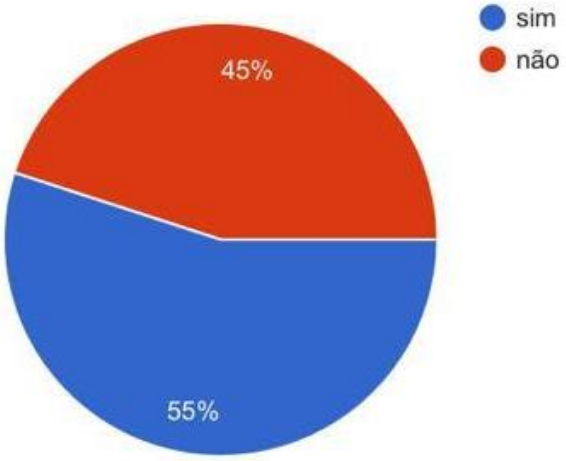
Gráfico 2 – Qual exercício o cadete considera mais importante na ginástica básica



Fonte: Autor (2019)

Em seguida foi realizada a seguinte pergunta “acredita que a ginástica básica favorece o rendimento no TAF?” e 55% dos cadetes responderam “sim” totalizando 11 cadetes, e 45% respondeu “não” totalizando 9 cadetes.

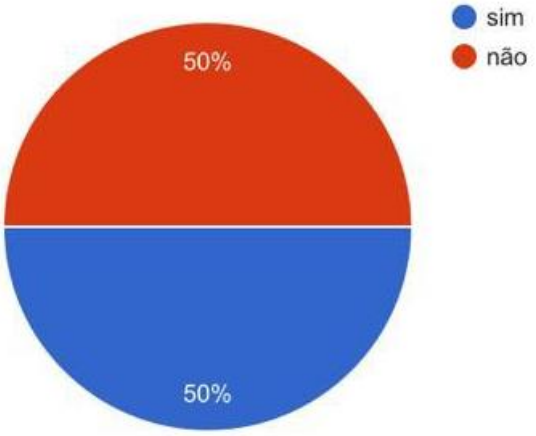
Gráfico 3 – Percepção do cadete sobre a ginástica básica e seu rendimento no TAF



Fonte: Autor (2019)

Foi perguntado ainda aos cadetes se já haviam praticado a calistenia e de um total de 20 cadetes, 10 já haviam praticado este tipo e exercício.

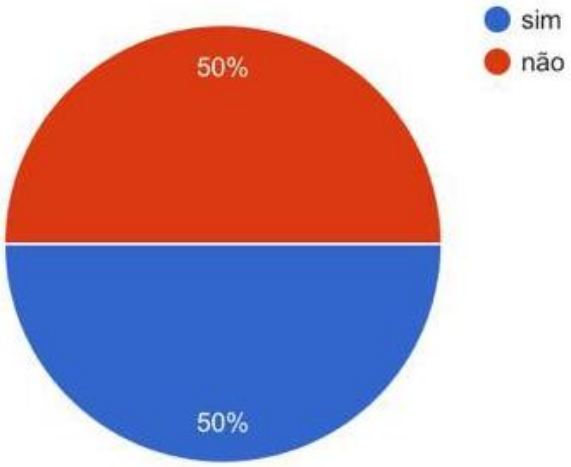
Gráfico 4 – Militares que já praticaram calistenia



Fonte: Autor (2019)

Por último foi feita a seguinte pergunta aos cadetes, “você acha que a ginástica básica é uma atividade calistênica que ajuda no rendimento do TAF?” E de um total de 20 cadetes, 50% acredita que a ginástica básica é uma atividade calistênica que influencia no resultado do teste de aptidão física.

Gráfico 5 – Percepção do cadete sobre a ginastica básica como um exercício de calistenia e seu rendimento no TAF



Fonte: Autor (2019)

5 CONCLUSÃO

Após a apresentação dos exercícios da ginastica básica e uma apresentação geral e histórica da calistenia, concluímos que a ginastica básica é um exercício calistênico, portanto apresenta benefícios tanto para o corpo quanto para a saúde do praticante. Porém no ponto de vista do cadete, este exercício não possui grande importância ou grande relevância para obtenção de resultados positivos no TAF.

Assim sendo, a ginastica básica é um treinamento físico militar válido, já que trabalha várias partes e músculos corporais em diferentes estados, auxiliando assim, o cadete, mas não se trata de um treinamento indispensável para que o militar obtenha os melhores resultados.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Defesa. Exército Brasileiro Estado-Maior do Exército. **Manual de Campanha: treinamento físico militar**. Brasília, 201.

CORRÊA, Lígia de Moraes Antunes. **Da beleza e vigor do corpo: Breve história da Calistenia**. 2002. Dissertação (Graduação) - Aluna, São Paulo, 2002. Disponível em: http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?view=000320777. Acesso em: 2 jun. 2019

DELAVIER, Frédéric. **Guia dos movimentos de musculação**. São Paulo: Manole, 2011.

FERREIRA, Lilian *et al*. **Avaliação dos níveis de depressão em idosos praticantes de diferentes exercícios físicos.** Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal, [*S. l.*], p. 405-410, 15 ago. 2014. Disponível em: https://www.redalyc.org/html/929/92932100011/. Acesso em: 2 jun. 2019.

VENTURA, Ana Paula; FARIAS, Edvaldo de. **Nível de utilização da avaliação funcional no dimensionamento de aulas de ginástica localizada na perspectiva de seus professores**. Rio de Janeiro, p. 1-25, 2006. Disponível em: http://www.edvaldodefarias.com/avaliacaoelocal.pdf. Acesso em: 2 jun. 2019.