

## ANÁLISE DO DESEMPENHO FÍSICO DE CADETES HOMENS DA ACADEMIA DA FORÇA AÉREA DURANTE 35 SEMANAS DE TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

Diego SALGUEIRO, Thiago TELLES, Orival JUNIOR

Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

e-mail: diegosalgueiro@gmail.com

**Introdução:** Na atividade militar, o componente físico possui uma importância elevada. O treinamento físico militar (TFM) visa capacitar militares para o desempenho de suas funções. Portanto, o monitoramento da performance física de cadetes é fundamental para se analisar o protocolo de treinamento físico empregado em militares ao longo do ano. **Objetivos:** Avaliar o desempenho nos testes de aptidão física em 35 semanas de treinamento físico militar em cadetes homens da Força Aérea. **Metodologia:** 159 cadetes do sexo masculino da Academia da Força Aérea Brasileira com idade média de  $18,5 \pm 1,4$  anos participaram deste estudo. Os participantes foram submetidos a um treinamento físico militar de 35 semanas distribuídos em cinco sessões semanais com duração de 90 minutos cada. Foram realizados testes máximos de corrida de 12 minutos (COR), flexões (FLE) e abdominais (ABD) no início da 1ª, 5ª, 11ª e 35ª semana. Os dados foram expressos como média ( $\pm$  dp). A normalidade foi assegurada através do teste de Ryan-Joiner. O modelo misto com medidas repetidas assumindo condição (1ª, 5ª, 11ª e 35ª semana) como fator fixo e os participantes como fator aleatório foram utilizados para cada variável dependente. O post-hoc de Tukey foi utilizado como ajuste no caso de valores-F significativos. O nível de significância foi estabelecido em  $P < 0,05$ . **Resultados:** Foram encontrados os seguintes resultados, para a 1ª, 5ª, 11ª e 35ª semana, respectivamente: – COR:  $2588,26 \pm 206,68$ ;  $2893,56 \pm 219,34$ ;  $2903,99 \pm 188,27$ ;  $2946,38 \pm 184,56$  metros. – FLE:  $47,80 \pm 13,19$ ;  $59,57 \pm 18,26$ ;  $55,68 \pm 11,23$ ;  $55,08 \pm 10,88$  repetições. – ABD:  $64,14 \pm 7,77$ ;  $66,10 \pm 6,82$ ;  $66,71 \pm 6,35$ ;  $65,61 \pm 5,43$  repetições. No COR foram detectadas diferenças significantes das semanas 5, 11 e 35 em relação ao teste inicial, bem como da semana 35 para todas as outras. No FLE foram detectadas diferenças significantes das semanas 5, 11 e 35 em relação ao teste inicial, assim como da semana 11 e 35 em relação à 5. No ABD foram houve diferença significativa das semanas 5, 11 e 35 em relação à 1, e da semana 35 em relação à 5. **Conclusões:** O aumento no desempenho físico dos cadetes ocorre, de forma mais acentuada, durante as primeiras semanas de treinamento, o que pode ser atribuído à maiores adaptações em indivíduos menos treinados. A medida em que o nível de condicionamento físico é elevado, mais difícil é aumentar o desempenho físico. Por outro lado, a diminuição nos resultados do teste de resistência de membros superiores e manutenção dos resultados do teste de membros inferiores indicam oportunidades de melhorias na especificidade do treinamento a ser utilizado, bem como no aumento das cargas de treinamento entre as semanas 5 e 35.

Palavras chaves: treinamento físico militar, cadetes, forças armadas.