

ANÁLISE DO DESEMPENHO FÍSICO DE 1500 HOMENS SAUDÁVEIS APÓS TRÊS MESES DE TREINAMENTO AERÓBIO.

Augusto, J.B; Macedo, D.V., Brenzikofer, R.

Laboratório de Bioquímica do Exercício (LABEX), Instituto de Biologia, Universidade Estadual de Campinas.

Projeto financiado pelo SAE/UNICAMP.

Introdução. Cada ano cerca de 500 jovens aspirantes a ingressar na carreira militar do Exército, permanecem em regime de internato por um ano na Escola Preparatória de Cadetes do Exército – EsPCEX. Dentre as matérias ministradas pela Escola, a Educação Física visa a desenvolver prioritariamente a capacidade física de resistência, imprescindível à carreira militar. **Objetivo.** O objetivo desse estudo foi avaliar a evolução do desempenho físico dos alunos das turmas de 2010, 2011 e 2012 da EsPCEX, através de testes físicos, realizados após três meses de treinamento aeróbio.

Metodologia. Cada ano os alunos ingressantes são submetidos a um treinamento físico predominantemente aeróbio com duração diária de 3 horas, durante cinco dias por semana. Para esta pesquisa as avaliações físicas ocorreram com a chegada dos alunos à Escola, em Fevereiro, e após os três meses de treinamento, em Maio. Os testes físicos aplicados foram: corrida máxima em 30m, avaliadas com barreiras fotoelétricas, e corrida de 3000m, cronometrada manualmente. Ambos os testes foram realizados em superfícies planas e duras. Para as significâncias estatísticas nas diferenças entre os testes foi aplicado o teste do sinal (com limite em $p=0.05$). **Resultados.** O teste de corrida de 3000m, que objetiva avaliar a capacidade de resistência, apresentou melhoras na velocidade em Maio em todos os anos. Observa-se que, somente 46 alunos, dos 1570 avaliados, apresentaram uma diminuição de desempenho nesta modalidade. A Tabela 1 abaixo apresenta os resultados na corrida 3000m.

TABELA 1. Velocidade (m/s) no teste de 3000m nos anos de 2010, 2011 e 2012

Ano	Número de alunos	Fevereiro (Média±DP)	Maio (Média ± DP)	Diferença Maio-Fevereiro Média±DP	% da diferença
2010	525	3,58±0,32	3,98±0,23	0,38±0,19	10,61%
2011	534	3,69±0,29	3,96±0,25	0,29±0,18	7,85%
2012	511	3,62±0,32	3,96±0,25	0,34±0,20	9,39%

Já o teste de velocidade máxima em 30m apresentou uma redução significativa do desempenho do grupo em cada ano, com uma diminuição média de $0,17±0,31$ m/s

(2,16%). Nessa amostra, dos 959 indivíduos, que participaram do teste nos dois momentos, 257 (26,8%) melhoraram e 702 (73,2%) diminuíram sua velocidade.

Conclusão. Como já mostrado por Platonov e Bulatova (2003), a partir da 8ª semana os indivíduos já apresentavam adaptações físicas geradas pelo treinamento aeróbio sistemático; verificou-se também, nesse estudo, que os indivíduos apresentaram adaptações em 12 semanas de treinamento aeróbio. Fica evidente que a magnitude da resposta adaptativa positiva gerada na capacidade de resistência, que utiliza fibras de contração lenta (tipo I), é muito maior do que a negativa gerada na velocidade máxima, que exige rápida contração muscular, utilizando prioritariamente fibras tipo IIx. Além disso, nos resultados da corrida de 3000m, verificou-se que as amostras são mais heterogêneas em Fevereiro, mas que tendem a se homogeneizar ao longo do treinamento, apresentando desvios padrões menores em Maio. **Referências.** PLATONOV, V.N.; BULATOVA M.M. **A Preparação Física.** Rio de Janeiro: Sprint, 2003.