

TESTES DE APTIDÃO FÍSICA DE CADETES MULHERES DA ACADEMIA DA FORÇA AÉREA EM 35 SEMANAS DE TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

Thiago TELLES¹, Diego SALGUEIRO¹, Marcio BORGONOVO-SANTOS², Orival ANDRIES JUNIOR¹

Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil
Faculdade do Desporto – Universidade do Porto – Porto, Portugal

e-mail: tellesfef@gmail.com

Introdução: O treinamento físico militar (TFM) é obrigatório nas forças armadas, bem como obter desempenho satisfatório nos testes de aptidão física, que são avaliações do desempenho. Desta maneira, para que um cadete da Força Aérea obtenha aprovação, ele precisa obter notas satisfatórias nos referidos testes ao longo do ano. **Objetivos:** avaliar o desempenho nos testes de aptidão física em 35 semanas de treinamento físico militar em cadetes mulheres da Força Aérea. **Metodologia:** 13 cadetes do sexo feminino da Academia da Força Aérea com idade de $18,1 \pm 1,3$ anos participaram deste estudo. As participantes foram submetidas ao treinamento físico militar, ao longo de 35 semanas, distribuídos em cinco sessões por semana, com duração de 90 minutos. Foram realizados testes máximos de corrida de 12 minutos (COR), flexões (FLE) e abdominais (ABD) no início da 1^a, 5^a, 11^a e 35^a semana. Os dados foram expressos como média (\pm dp). A normalidade foi assegurada através do teste de Ryan-Joiner. Quando a normalidade não foi verificada, foi utilizada a transformação logarítmica. O modelo misto com medidas repetidas assumindo condição (1^a, 5^a, 11^a e 35^a 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:** Os testes mostraram os seguintes resultados, para a 1^a, 5^a, 11^a e 35^a semana, respectivamente: - COR: $2050,00 \pm 223,56$; $2264,62 \pm 240,85$; $2336,92 \pm 164,99$; $2395,38 \pm 189,32$ metros. - FLE: $31,00 \pm 11,86$; $44,90 \pm 7,71$; $49,30 \pm 7,02$; $42,50 \pm 7,72$ repetições. - ABD: $51,07 \pm 5,73$; $55,76 \pm 5,70$; $56,53 \pm 5,82$; $53,23 \pm 7,15$ repetições. Tanto no teste de corrida, quanto no de flexão, foram detectadas diferenças significantes das semanas 5, 11 e 35 em relação ao teste inicial. No ABD foram houve diferença significativa das semanas 5 e 11 em relação à 1. Não foram encontradas quaisquer diferenças significantes entre as semanas 5 e 11, 5 e 35, bem como 11 e 35, para todas as variáveis. **Conclusões:** Há melhora no desempenho físico ao longo do ano letivo. Por outro lado, ao longo da temporada de treinamentos, há manutenção dos resultados dos testes da 5^a semana. Mesmo que diferenças significantes não tenham sido notadas entre a 5^a, 11^a e 35^a semanas, há que se considerar que o número de repetições obtidos pelas cadetes pode significar mudança na nota obtida nas disciplinas de TFM. Deste modo, vemos oportunidade de melhora através do aumento da carga e do tempo destinado ao treinamento físico militar entre a semana 5 e 35.

Palavras chaves: treinamento físico militar, cadetes, forças armadas