



B0320

### **RELAÇÃO ENTRE RESULTADOS DE TESTES FÍSICOS E CARACTERÍSTICAS DO TREINAMENTO FÍSICO OBRIGATÓRIO MILITAR E DO TREINAMENTO FÍSICO DE 10 MODALIDADES ESPORTIVAS**

Júlia Barreira Augusto (Bolsista SAE/UNICAMP), Denise Vaz de Macedo e Prof. Dr. René Brenzikofer (Orientador), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Para o início da carreira militar, 500 alunos ingressam por ano na EsPCEEx, onde realizam um ano de treinamento físico militar (TFM) de caráter aeróbio. Alguns também participam de treinamentos em 10 modalidades esportivas para representarem a EsPCEEx nas Olimpíadas Esportivas. O objetivo desse estudo foi verificar as adaptações físicas promovidas por 3 meses de TFM, e se o treino extra nas 10 modalidades gerou adaptações específicas. As turmas de 2010 a 2012 realizaram treinamento aeróbio de 2 horas/5 dias na semana. As avaliações físicas realizadas foram: massa, IMC, % de gordura, Labex Teste (velocidade 30m e aceleração 6m máximas) e corrida de 3000m. As turmas foram analisadas separadamente, e testes estatísticos não paramétricos foram aplicados para avaliar as alterações. Após 3 meses de TFM, os alunos apresentaram melhoras nos 3000m, diminuições da velocidade e aceleração máximas sem alterações na composição corporal. Nas modalidades, responderam de maneira uniforme aos treinamentos extras, sem diferenças significativas entre elas. O TFM promoveu melhora na capacidade de resistência e diminuição nas capacidades de força e velocidade. O treinamento aeróbio em grande volume superou as adaptações específicas que poderiam ser geradas pelos treinamentos esportivos específicos.

Avaliação física - Treinamento de resistência - Modalidades esportivas