



B0298

### **ANÁLISE DO DESEMPENHO FÍSICO, AO LONGO DE UM ANO LETIVO, DOS CADETES DA ESCOLA PREPARATÓRIA DE CADETES DO EXÉRCITO, A PARTIR DE TESTES FÍSICOS**

Júlia Barreira Augusto (Bolsista SAE/UNICAMP), Mauro Alexandre Pascoa, Flaviani Abreu Guimarães Papaléo, Denise Vaz de Macedo e Prof. Dr. René Brenzikofer (Orientador), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

A Escola Preparatória de Cadetes do Exército seleciona anualmente 500 alunos para ingressarem na carreira militar. Dentre as matérias ministradas, a Educação Física visa desenvolver prioritariamente a capacidade física de resistência. O objetivo desse estudo foi avaliar, através de testes físicos, o desempenho físico de 500 alunos da EsPCEEx, durante um ano de treinamento aeróbio. Durante 10 meses foi realizado um treinamento físico aeróbio, de 3 horas diárias, durante cinco dias na semana. As avaliações físicas ocorreram em Fevereiro, Junho e Outubro. Os testes físicos aplicados foram: arremesso de Medicine Ball, salto horizontal, Labex Teste (teste de velocidade e esforço máximo repetitivo), corrida de 3000m, número de repetições na barra e natação (50m). As avaliações físicas que avaliaram as capacidades de resistência, como Barra, Natação e Corrida de 3000m, apresentaram melhora, em Maio e Outubro, quando comparadas a Fevereiro. Já, os testes de velocidade máxima e potência de membros apresentaram piora. Verificou-se que a partir da 8ª e 10ª semana os indivíduos já apresentavam adaptações físicas geradas pelo treinamento aeróbio sistemático. O treinamento gerou adaptações negativas em atividades de rápida contração muscular e melhora em atividades relacionadas à resistência.

Avaliação - Capacidade física - Cadetes