

EFEITO DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO FUNCIONAL DE ALTA INTENSIDADE SOBRE A APTIDÃO FÍSICA, SINTOMAS MUSCULOESQUELÉTICOS E DE FADIGA NOS INSTRUTORES DE T-27 DA ACADEMIA DA FORÇA AÉREA BRASILEIRA

RESUMO

A rotina de ministrar instrução de voo na aeronave T-27 da Academia da Força Aérea (AFA) é fisicamente desgastante. Isso ocorre devido à grande quantidade anual de voos e à realização frequente de acrobacias com elevadas cargas G. Na aviação militar, esses são fatores que predispõem ao acometimento de sintomas musculoesqueléticos (SME), destacando-se a região lombar, e também sintomas de fadiga (SFA), que podem afetar o desempenho dos pilotos. O treinamento físico específico (TFE) vem sendo considerado, nos poucos estudos já produzidos, uma alternativa efetiva no combate a esses sintomas, dependendo, entretanto, de implementação adequada. Na AFA, não existe um protocolo de TFE. Os instrutores são orientados a realizar o tradicional treinamento físico profissional militar (TFPM) e são periodicamente avaliados pelo Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF). Assim, a presente dissertação, objetivando investigar o efeito de um treinamento funcional de alta intensidade (TFAI) sobre a aptidão física, SME e SFA, apresenta o desenvolvimento de dois estudos originais: 1) Estudo transversal observacional que visa analisar as relações entre a aptidão física medida pelo TACF com a prevalência de SME e SFA. Nesse estudo, a amostra foi constituída por todos os 80 instrutores da AFA. Após triagem, 50 foram avaliados pelo TACF nos testes de quantidade máxima de flexão de braço, abdominais e teste de Cooper de 12 minutos de corrida. Também preencheram o Questionário Nórdico Musculoesquelético (QNM) e Escala de Avaliação de Fadiga (FAS) para determinar a prevalência dos sintomas. 2) Estudo experimental longitudinal com o objetivo de comparar os efeitos de intervenções com TFAI e TFPM sobre o TACF, QNM e FAS em instrutores de voo. A amostra foi constituída de 42 instrutores divididos em três grupos: grupo experimental (GE; n=18), que participou voluntariamente do TFAI; grupo controle ativo (CA; n=21) que não realizou TFAI, mas praticou TFPM; grupo controle inativo (CI; n=11), que não praticou atividade física. As intervenções tiveram 16 semanas de duração, com duas sessões semanais.

Palavras-chave: aviação militar, dor lombar, fadiga, exercício físico.