

CADERNO DE INSTRUÇÕES: TREINAMENTO FÍSICO PARA PILOTOS DE CAÇA

Renato de Oliveira Massaferr¹, André Brand Bezerra Coutinho¹, Thiago Teixeira Guimarães¹

¹Instituto de Medicina Aeroespacial (IMAE), RJ, Brasil.

RESUMO

A FAB trabalha diuturnamente para controlar, defender e integrar milhões quilômetros quadrados de espaço aéreo sobre o território nacional e sobre as águas internacionais. Para tal, esta conta com uma frota extensa de vetores aéreos, que vão desde as aeronaves de caça supersônicos com capacidade de implementar uma carga sustentada de cerca de 11G, aeronaves de transporte/inteligência vigilância e reconhecimento (transporte/IVR), como o recém credenciado KC-390 e as asas rotativas representadas por diversos modelos, como por exemplo, o H-50, H-36, entre outros tantos. Para realizar as atividades-fim, os pilotos são exigidos fisicamente por esses vetores de diferentes formas. Exigências essas que, ao longo do tempo, podem sobrecarregar e causar lesões em diversos sistemas orgânicos e, em última instância, podem comprometer a segurança de voo. Além das questões relacionadas à cronicidade da sobrecarga imposta ao corpo dos pilotos, existe a necessidade de um preparo pontual para que certas atividades operacionais sejam realizadas a fim de melhor a eficiência das missões. Um exemplo bem claro dessa demanda, é a sustentação de carga G, necessária para pilotagem das aeronaves de alta performance. Se o piloto não tiver treinado para realizar as manobras AGSM (*anti-G strain maneuvers*), provavelmente haverá um aumento da incidência de episódios de *gray-out* (visão cinza/perda de visão periférica), *blackout* (visão escura) e até mesmo *G-LOC* (G-induced Loss of Consciousness/Perda de consciência induzida pela força G). Outro problema clássico apresentado pelos pilotos de transporte/IVR e de asas rotativas é a fadiga de voo, circunstância que possui causa multifatorial e que por isso exige ações múltiplas e complexas para ser mitigada. Para isso, esse caderno foi elaborado com o objetivo de orientar os pilotos de caça, de transporte/IVR e de asas rotativas em um treinamento físico adicional, visando o aprimoramento das tarefas operacionais específicas de cada um. Ele é composto de três capítulos, cada qual voltado para as aviações supramencionadas. Essa divisão foi necessária em decorrência das peculiaridades de cada aviação e seus efeitos no organismo dos pilotos.

No prelo:

Massaferr¹, R.; Coutinho, A.; Guimarães, T. Caderno de instruções: treinamento físico para pilotos de caça. Norma do Sistema do Comando da Aeronáutica (NSCA) 54-5. No prelo.