

AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO NO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA (TAF), FLEXIBILIDADE E NA AVALIAÇÃO FUNCIONAL DE MOVIMENTO (FMS) DOS MILITARES DO 1º BATALHÃO DE FORÇAS ESPECIAIS (1º BFEsp) APÓS REALIZAÇÃO DE TREINAMENTO FUNCIONAL

MOREIRA, Venício de J¹;BORGES, Viviane Manoel da Silva ²

Do momento em que acordamos até a hora que vamos nos deitar, estão inseridas inúmeras atividades que dependem de amplitude de movimento e equilíbrio muscular, sendo observada a funcionabilidade do movimento como importante fator a ser considerado. Visando verificar os resultados com Treinamento Funcional, formaremos dois grupos com dez militares cada (funcional - FN e controle - CRL) do 1º Batalhão de Forças Especiais (1º BFEsp), em Goiânia-GO, com idade entre 30 e 45 anos que executam mesma atividade física e funções administrativas e operacionais, como salto de paraquedas e outras. Ambos serão avaliados no primeiro e no último dia com o teste de aptidão física (TAF), com Bioimpedância Tetrapolar, Avaliação Funcional dos Movimentos (FMS, COOK - 2006) e com protocolo segundo Wells e Dillon (1952). O grupo FN receberá intervenções funcionais no período de oito semanas três vezes semanais e o grupo CRL continuará em suas atividades físicas de costume. Gosset al (2009) realizou intervenções funcionais em militares sequelados nos combates e obteve bons resultados, permitindo a maioria dos militares voltarem a atividade com maior autonomia e para aqueles com perdas maiores lhes proporcionou novas possibilidades funcionais que antes das patologias não pareciam tão difíceis e importantes. Em outro estudo o treinamento funcional foi utilizado com objetivo de ressaltar seu efeito sobre as funções onde os glúteos participam como agonista ou sinergista, dando ênfase a importância de se trabalhar essa região do corpo que geralmente se é exercitado somente com intuito de melhorar estético. Quando tratamos de um grupo específico como o dos militares do 1º BFEsp torna-se ainda mais relevante a atenção para esses fatores devido a peculiaridade e rigor de suas atividades diárias. Mesmo encontrando poucas referências que direcionassem para uma atividade de TAF, FMS e Bioimpedância, acreditamos que as intervenções com treinamento funcional irão proporcionar melhor flexibilidade das cadeias musculares e melhores resultados nos protocolos utilizados.

-
1. Acadêmico do curso de Especialização em Treinamento Funcional - Educador Físico – borisscai@yahoo.com.br
 2. Mestre Universidade Federal de Goiás -coordenacao.edfisica@ceafi.com.br