

EXERCÍCIOS FÍSICOS, APTIDÃO CARDIOPULMONAR E ESTADO NUTRICIONAL EM MILITARES DO SEGMENTO FEMININO DO EXÉRCITO BRASILEIRO

Geyson Rodrigo Rosa - Sgt Ex
Jair Peres - Sgt Ex
Jairo Linck - Sgt Ex
Jéferson A. de Moraes - Sgt Ex
Lauro Aristides Dias Carneiro - Sgt Ex
Marcelo Ferreira - Sgt Ex
Rafael A. de Souza - Sgt Ex
Ricardo da Luz - Sgt Ex
Eduardo de Almeida Magalhães Oliveira - Maj Ex

Escola de Educação Física do Exército(EsEFEx) - Rio de Janeiro - RJ

Resumo

Tendo em vista o crescente número de mulheres que ingressam no Exército Brasileiro, esta pesquisa procurou encontrar o perfil do treinamento físico realizado pelo segmento feminino, bem como suas inter-relações com o estado nutricional, expresso pelo Índice de Massa Corporal (IMC) e o condicionamento físico, expresso pela corrida de 12 minutos.

O trabalho teve como amostra o banco de dados gerados pelo "Projeto TAF 2001", através da anamnese de 1201 militares do segmento feminino, nas 36 maiores Guarnições Militares do Exército Brasileiro. Foi medida a massa corporal, juntamente com a estatura da avaliada. Além disso, foi mensurado indiretamente o consumo máximo de oxigênio (VO_{2max}) com base no teste de Cooper (12 minutos).

Levando-se em consideração a duração,

a freqüência e a intensidade, somente 43,7% das militares do segmento feminino executavam as sessões preconizadas pelo manual C 20-20. Com base no IMC, 27,2% apresentaram excesso de peso. A maioria das militares (54,0%) apresentou VO_{2max} classificado como razoável ou mediano, e 24,1% foram classificadas como detentoras de potência aeróbia fraca ou muito fraca.

A hipoatividade foi um fator comportamental importante no desenvolvimento do sobrepeso e obesidade, mostrando-se a atividade física um componente considerável para melhorar o VO_{2max} . As recomendações quanto à freqüência, duração e intensidade do exercício (30 a 60 min, 3 a 5 dias por semana e intensidade moderada) parecem atender às necessidades das militares, no que se refere à promoção da saúde.

Palavras-chave: Treinamento Físico, Mulheres, Militares, Atividade Física.

Recebido em 09/09/2005. Aceito em 03/10/2005.

PHYSICAL EXERCISE, CARDIOPULMONARY APTITUDE AND NUTRITIONAL STATE IN SOLDIERS OF THE FEMININE SEGMENT OF THE BRAZILIAN ARMY

Abstract

In view of the increasing number of women who enter the Brazilian Army, this study seeks to find the profile of physical training carried out by the feminine segment, as well as the inter-relation with the nutritional state, expressed by the Index of Body Mass (IBM) and physical conditioning, expressed by the 12 minute run.

The work has, as a sample, the data bank generated by "Project TAF 2001", through the records of 1201 soldiers of the feminine segment, in the 36 largest Military Garrisons of the Brazilian Army. The body mass was measured, together with the stature of the evaluated. As well as this, the maximum consumption of oxygen (VO_{2max}) was

measured indirectly, on the basis of the Cooper test (12 minutes).

Taking into consideration the duration, the frequency and the intensity, only 43.7% of the soldiers of the feminine segment carried out the sessions preconized by the C 20-20 Manual. Based on the IBM, 27.2 % presented excess weight. The majority of soldiers (54%) presented VO_{2max} classified as reasonable or average, and 24.1% were classified as having weak or very weak aerobic potency.

Hyperactivity was an important behavior factor in the development of overweight and obesity, showing physical activity as a considerable component in improving VO_{2max} . The recommendations regarding the frequency, duration and intensity of exercise (30 to 60 minutes, 3 to 5 days a week with moderate intensity) appeared to meet the needs of the soldiers, as far as promotion of health is concerned.

Key words: Physical Training, Women, Soldiers, Physical Activity.

INTRODUÇÃO

O aumento do número de mulheres que ingressam no Exército Brasileiro e sua participação em atividades físicas vêm impondo novos desafios à pesquisa dos efeitos dessa atividade no organismo feminino. Essas pesquisas devem nortear os profissionais da área em relação à prescrição de atividades físicas para as mulheres, assim como prevenir complicações e promover treinamentos mais adequados.

As equipes de avaliação médica e física devem trabalhar de forma multidisciplinar, oferecendo à mulher uma atividade física mais indicada, levando-se em conta sua faixa etária, sua condição física e patológica, bem como situações especiais como a osteoporose e o período de gestação.

Encontrar a dosagem ideal de exercícios para cada pessoa é uma tarefa muito difícil. Isso porque, se a intensidade é muito baixa, as praticantes não se beneficiarão completamente do programa. Entretanto, se esta intensidade for exagerada, entram em uma faixa com risco de lesões e de *overtraining*. O segredo é encontrar este ponto de equilíbrio.

A indicação dos exercícios aeróbios deverá estar relacionada, diretamente, à resposta obtida através do teste cardiovascular. Isso implica em uma observação detalhada sobre o nível de intensidade pelo qual a avaliada será exposta. A maior deficiência encontrada é a falta de relação entre a intensidade cardiovascular proposta e a obtenção real dos resultados previamente desejados.

Sendo assim, esta pesquisa procurou traçar o perfil do treinamento físico realizado pelo segmento feminino do Exército Brasileiro, bem como suas inter-relações com o estado nutricional, expresso pelo Índice de Massa Corporal (IMC) e o condicionamento físico, expresso pela corrida de 12 minutos.

Atividade física

Segundo a Organização Mundial de Saúde (World Health Organization, 2005), a prática de atividade física regular reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e de mama, assim como de diabetes tipo II. Atua na prevenção ou redução da