

ORIENTAÇÕES GERAIS

- CANDIDATOS CFOAv/ CFOInt/ CFOInf -

Estas orientações são um "up-grade" para a preparação do candidato ao Curso de Formação de Oficiais da Academia da Força Aérea (AFA), com dicas úteis que facilitem a adaptação às atividades militares e minimizem a ocorrência de lesões durante o estágio.

- 1) **Programe-se:** inicie sua preparação física, pelo menos, **6 meses** antes do ingresso na AFA. Quanto mais bem condicionado e preparado o candidato estiver, melhor será o seu aproveitamento durante o Estágio de Adaptação Militar (EAM). Esteja sempre orientado por um profissional de Educação Física.
- 2) Dedique-se aos **treinos de corrida**. Para iniciar o seu programa de treinamento, procure um educador físico que possa orientá-lo. Baseie-se em um teste de corrida de doze minutos, e aumente progressivamente a velocidade de distância de treinamento ao longo das semanas, até alcançar os padrões exigidos. Lembre-se, ainda, que a distância percorrida exigida no teste de 12 minutos aumenta durante a formação do cadete (o teste fica progressivamente mais difícil). Portanto, os parâmetros mínimos para o TACF inicial (do concurso) não serão suficientes ao longo do EAM e do Curso.
- 3) Orientado por um profissional da área, prepare a sua musculatura para as demandas do EAM. Procure realizar um **treinamento de força muscular equilibrado**, não se esquecendo dos grupos musculares que serão mais exigidos durante o estágio (estabilizadores de ombro; estabilizadores de tronco; musculaturas anterior, posterior, interna e externa de coxa; glúteos e panturrilhas). Vale ressaltar que o fortalecimento muscular realizado adequadamente ajuda a prevenir lesões que podem surgir com a repetição diária de atividades, como flexão e corrida.
- 4) Melhore a sua **flexibilidade**. Também com ajuda profissional, realize um programa de alongamentos e exercícios de flexibilidade, especialmente para a musculatura da cadeia posterior (coluna, posteriores de coxa e panturrilha), anterior de coxa e perna, interna e externa de coxa. A musculatura alongada, além de prevenir lesões, melhora a potência muscular durante a realização dos exercícios.
- 5) Mantenha-se com o **peso adequado**. Se necessário, procure auxílio de um nutricionista para não estar acima nem abaixo de seu peso ideal. Qualquer dos dois casos poderá dificultar a realização das atividades exigidas no EAM.

- 6) **Recupere-se** de qualquer tipo de lesão que possa ter ocorrido durante a sua preparação para o Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF). Não deixe a dor ou a lesão tornarem-se crônicas ou intensificarem-se. Procure ajuda profissional em caso de necessidade.

- 7) Durante os seus treinamentos e para o EAM da AFA, utilize um **tênis de corrida adequado**, confortável, estruturado e que priorize o amortecimento. Além de auxiliar a "performance", é muito importante para a prevenção de lesões, principalmente nos pés, canelas e joelhos. Alterações na pisada podem causar dores, desconfortos e lesões e, nestes casos, procure o auxílio de um fisioterapeuta, que poderá avaliar o seu pé, e indicar um modelo ideal de tênis.

- 8) **Empenhe-se**, pois além de melhorar a saúde do indivíduo e prevenir doenças crônicas, o treinamento físico do militar é de extrema importância para o desempenho das funções operacionais, e essencial ao cumprimento da missão da Força Aérea.

DIVISÃO DE SAÚDE GAP-YS

- Seção de Fisioterapia -