

Caro candidato ao ingresso na Academia da Força Aérea,

Em primeiro lugar, os integrantes da Seção de Educação Física da AFA do Corpo de Cadetes da Aeronáutica parabenizam os nossos futuros Cadetes por sua jornada até o momento. A carreira escolhida pelos senhores e senhoras é grifada pelos grandes feitos da nossa Força Aérea e, certamente, lhes trará experiências de vida muito marcantes. Nesse sentido, vimos por meio desta demonstrar-lhes nossa preocupação e interesse no seu desempenho nesta fase inicial, trazendo-lhes algumas informações que serão interessantes no que diz respeito às exigências físicas inerentes aos cursos de formação de oficiais da FAB.

As atividades operacionais dos Oficiais dos quadros de Aviação, Intendência e Infantaria da Força Aérea implicam não somente em um bom condicionamento físico, mas também na capacidade de enfrentar condições adversas, como transposições de cursos d'água, situações de isolamento geográfico, emergências aéreas, grandes deslocamentos a pé, entre outros. Dessa forma, é importante que o candidato tenha consciência da importância de chegar à Academia com um nível de condicionamento físico adequado e com o desenvolvimento mínimo de algumas habilidades, como a natação.

Abaixo, listamos alguns pontos importantes em relação ao condicionamento físico dos recém chegados à AFA:

- **Adaptação à água, natação e flutuação:** durante os quatro anos de formação na AFA, diversas serão as oportunidades em que os Cadetes terão práticas desportivas e operacionais em ambiente aquático. Há exigências específicas de distância de nado e tempo de flutuação já no primeiro ano de formação. Por isso, estar adaptado ao meio aquático, sabendo a técnica mínima de natação e de flutuação, é primordial para o bom desenvolvimento dos cursos. Nesse sentido, se você não sabe nadar, tem receio do meio aquático ou alguma dificuldade maior em relação à água, utilize o tempo disponível até o início das atividades para desenvolver essas habilidades. Atente-se para sua segurança, treinando em locais adequados e com a supervisão de um profissional de educação física. E lembre-se: recomendamos que você traga consigo um bom óculos de natação e touca, pois nem sempre os fornecidos pela AFA adaptam-se bem a todos os formatos de rosto.

- **Condicionamento cardiorrespiratório:** atividades de marcha “mochilada” com deslocamentos, corridas em tropa, instruções específicas da formação, tempos de educação física regulamentares e o próprio teste de avaliação do condicionamento físico anual exigirão a capacidade cardiorrespiratória do Cadete. Dessa forma, é importante que o candidato tente melhorar tal capacidade aeróbia, se envolvendo em atividades repetitivas que envolvem grandes grupos musculares (corrida, natação e/ou bicicleta). Sugerimos que essas atividades sejam realizadas ao menos três vezes na semana. Procure um profissional de educação física para que sejam estabelecidos os melhores parâmetros de treinamento de maneira individualizada.

- **Condicionamento neuromuscular:** flexões, abdominais, barra e outros exercícios com o peso do corpo fazem parte da rotina do Cadete. Além disso, diversas atividades preparatórias operacionais necessitarão da força muscular do militar. Por isso é importante que você utilize seu tempo de treinamento também para ganho de força e resistência muscular. A melhor recomendação para isso é o envolvimento em um programa de musculação ou *crosstraining*, com uma frequência semanal de ao menos duas vezes por semana. Procure um profissional de educação física para a elaboração de um programa de treinamento adequado para o seu nível de condicionamento.

- **Prevenção de lesões:** o aumento de exigência física inerente ao início das atividades na Academia da Força Aérea pode, muitas vezes, sobrecarregar algumas partes do corpo. Isso acontece principalmente naqueles indivíduos com um condicionamento físico inferior ao ideal, bem como o uso de um tênis inadequado para atividade física, principalmente corrida. Todos os envolvidos nas atividades físicas dos Cadetes em adaptação tentam levar isso em consideração mas, às vezes, algumas pequenas lesões podem vir a ocorrer. É importante que você procure um condicionamento físico ideal antes de sua entrada na AFA, pois isso diminuirá significativamente a chance de lesões. As lesões mais comuns nos indivíduos destreinados que começam suas atividades na AFA são: fascite plantar, canelite, problemas no joelho e nos quadris, além de bolhas nos pés. A execução de um programa de condicionamento físico completo e o uso de calçado adequado, tendo como foco a prevenção dos problemas acima citados, certamente contribuirá para que a chance de eles ocorrerem com você seja menor. Procure um profissional de educação física

para a elaboração de um programa de treinamento adequado para o seu nível de condicionamento.

- **Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF):** a fim de mensurar o seu nível de preparo físico quando na apresentação aqui na AFA, e para acompanhar a sua evolução ao longo do estágio de adaptação, haverá dois TACF já no início do ano. O teste é similar ao que você já conhece (flexão, abdominal, circunferência da cintura abdominal e corrida de 12 minutos). Mantenha o foco nos treinos e anote as datas previstas: o 1º TACF está previsto para o dia 22 de janeiro e, o 2º TACF, para o dia 19 de fevereiro, podendo haver alteração nessas datas.

Esperamos que com as dicas acima você possa aproveitar melhor o tempo que tem disponível até o tão sonhado momento de entrada na AFA. Otimize seu tempo se preparando fisicamente para os dias de glória na Academia, lembrando sempre de procurar informações de profissionais habilitados e qualificados para tal. Fazendo isso, com certeza, sua brilhante jornada rumo ao oficialato será efetiva.

Aguardamos vocês!

Bons treinos!