

## RESUMO - FITNESS, WELLNESS E DESEMPENHO FÍSICO

### PERFIL DA PRÁTICA DE ATIVIDADES CARDIORRESPIRATÓRIAS ENTRE PILOTOS DA FORÇA AÉREA BRASILEIRA

*Thamiris Antunes Dantas (antunes1606@gmail.com)*

*Daniela Oliveira (asforadao@fab.mil.br)*

*Gilberto Pivetta Pires (gilbertopivettapires@gmail.com)*

**Introdução:** A atividade física é fundamental para que os militares cumpram suas missões com eficiência. Exercícios cardiorrespiratórios fortalecem o coração, os pulmões e os músculos, melhorando a resistência e movimentando todo o corpo. Seus benefícios incluem controle do peso, melhor uso da insulina, transporte de glicose, função cardiovascular e redução de inflamações e estresse oxidativo. Diante das exigências da rotina dos pilotos da FAB, é importante avaliar essa prática para combater o sedentarismo e manter a capacidade operacional. **Objetivo:** O presente trabalho busca analisar o perfil da prática de atividades aeróbicas entre os pilotos da Força Aérea Brasileira (FAB). **Métodos:** Foram entrevistados 777 pilotos da FAB das aviações de caça, patrulha, transporte e asas rotativas. **Resultados:** Entre os participantes, 84,7% praticam atividades cardiorrespiratórias, sendo que 72,5% o fazem fora do trabalho. As modalidades mais comuns são corrida (42,5%), caminhada (20,4%) e exercícios em cicloergômetros (13,6%). A frequência mais relatada é de 1 a 2 vezes por semana (41,5%), com intensidade moderada (54,6%) e duração entre 30 minutos e 1 hora (49,5%). **Conclusão:** Os dados mostram que a maioria dos pilotos da FAB pratica atividades cardiorrespiratórias em níveis abaixo do recomendado pelo American College of Sports Medicine (ACSM),

que sugere frequência de 3 a 5 vezes por semana. Esses resultados podem servir como base para o monitoramento contínuo da prática, mas destacam a necessidade de estudos mais aprofundados para compreender melhor o fenômeno e ajustar essas atividades às exigências da função.

Palavras-chave: atividade cardiorrespiratória; atividade aeróbica; atividade física; militares; aviadores.