

PROGRAMA FORTALECIMENTO DE VALORES (PFV) – MARÇO/23



FORÇA AÉREA BRASILEIRA

Asas que protegem o País

VITALIDADE E PREPARO FÍSICO



- O Programa Fortalecimento de Valores do mês de março traz como proposta o tema vitalidade e preparo físico.
- Nosso objetivo é incentivar e fornecer dicas importantes de preparo físico e alimentação pré TACF com a finalidade de um melhor aproveitamento na avaliação.
- O exercício físico e alimentação saudável pode se tornar um hábito na rotina dos militares desta Organização.
- Os benefícios destas práticas resultam na satisfação com o corpo, saúde e longevidade.
- A seguir você contará com orientações de especialistas para a prática de exercícios físicos e alimentação saudável.

SOBRE O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA VOCÊ SABIA ?



- Que é de responsabilidade individual do militar manter seu condicionamento físico para cumprir adequadamente sua missão! (NSCA 54-3, 1.3.2);
- Que todo militar da ativa é OBRIGADO a atingir o PMD (Padrão Mínimo de Desempenho). (NSCA 54-3, 3.1);
- Que a Inspeção de Saúde, em dia, é OBRIGATÓRIA para realização do TACF). (NSCA 54-3, 5.1);
- Que no preenchimento das Fichas Anuais de Avaliação de desempenho dos Militares, são considerados a apreciação de Suficiência e o Conceito Global obtido no 2º TACF! (NSCA 54-3, 4.7.1); e
- Que a seleção para se candidatar às vagas nos cursos de Soldado Especializado e Cabo exige que o militar esteja APTO no TACF, com grau final igual ou superior a 20!

Alimentação Pré TACF



Para melhorar o desempenho durante a atividade

- Alimentos de rápida digestão
- Café da manhã:
 - Exemplos: pães integrais, barra de cereais, vitaminas de frutas, ovos, queijos brancos, sementes, cereais, iogurte, leite, chás claros, café, tapioca e omelete.



Alimentação Pré TACF



- Consumir 30min antes do treino.
- Exemplos: frutas (banana, manga, maçã), pães brancos, tapioca, oleaginosas (castanha do caju, castanha do Pará), sucos naturais, água de coco, geleia de fruta, goiabada e mel por cima das frutas.





Como se preparar para o TACF?

- O teste físico será realizado nos períodos de FEVEREIRO/MARÇO e SETEMBRO/OUTUBRO. O ideal é sempre se manter ativo, realizando exercícios que auxiliem na melhoria dos resultados ou até mesmo a manutenção dos mesmos.
- Comece realizando os exercícios com uma série e aumente progressivamente para 3 a 4 séries, com o máximo de repetições ou tempo de execução.



Como se preparar para p TACF?

Teste de Flexão do Tronco Sobre as coxas (Abdominal):

Prancha fixa/dinâmica

(1 a 4 séries de 30s a 1 min)

Prancha dinâmica

(1 a 4 séries de 10 repetições/ 30s a 1min)

Prancha escalador

(1 a 4 séries de 30s a 1 min)

Abdominal

(supra – 10 repetições/30s a 20 repetições/1min)

(oblíquos – 10 repetições/30s a 20 repetições/1min)

(infra – 10 repetições/30s a 20 repetições/1min)



Como se preparar para o TACF?

Para o teste de Flexão e Extensão de Membros Superiores (Flexão no solo)

Exercícios de peitoral e tríceps

Flexão na parede.

(1 a 4 séries de 30s a 1 min)

Exercício no sofá ou banco

(1 a 4 séries de 30s a 1 min)

Exercício tríceps repulsão

(1 a 4 séries de 30s a 1 min)

Como se preparar para o TACF?



- LEMBRANDO QUE O INTERVALO ENTRE AS SÉRIES DOS EXERCÍCIOS É EXTREMAMENTE IMPORTANTE PARA MELHOR DESEMPENHO NA PRÓXIMA SÉRIE E TREINAMENTO DAS MUSCULATURAS ENVOLVIDAS!
- FAÇA INTERVALOS DE 2 MINUTOS ENTRE AS SÉRIES.

Como se preparar para o TACF?



Para o teste de corrida/marcha durante 12 minutos

- Comece os treinos caminhando alternando com estímulos de corrida, tentando manter sempre o tempo máximo de 12 minutos;
- Treine em dias alternados para melhores resultados no início;
- Mantenha 30 minutos de exercícios aeróbios, diariamente, para aumentar sua aptidão cardiorrespiratória, caso não consiga, no mínimo 2 a 3 vezes na semana podem auxiliar (e muito); e
- Se os treinos forem realizados na academia, a cada 3 dias aumente a velocidade da esteira.
- **DICA DE OURO:** Troque o tempo nas redes sociais por tempo de treino, mesmo que seja os 15 minutos da corrida!

Como se preparar para o TACF?



•LEMBRE-SE: As dicas aqui mencionadas contam somente para a melhoria do desempenho no Teste de Avaliação do Condicionamento Físico. Procure um profissional adequado para prescrição de um treinamento mais personalizado para atingir seus objetivos pessoais.

MANTENHA-SE ATIVO!!!



Prancha



Prancha (avançado)



Prancha dinâmica



Escalador



Abdominal supra



Abdominal com rotação de tronco (oblíquos)



Flexão parede



Flexão parede



Flexão no banco ou sofá



Flexão no banco ou sofá



Tríceps repulsão no banco ou sofá



Tríceps repulsão no banco ou sofá