

MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA
COMISSÃO COORDENADORA DO PROGRAMA AERONAVE DE COMBATE



NORMA PADRÃO DE AÇÃO

NPA/DA/05

**TESTE DE AVALIAÇÃO DO
CONDICIONAMENTO FÍSICO (TACF)**

2014

COMANDO DA AERONÁUTICA
COMISSÃO COORDENADORA DO PROGRAMA AERONAVE DE COMBATE
DIVISÃO ADMINISTRATIVA

	DATAS		GRAU	DISTRIBUIÇÃO
	EMISSÃO	EFETIVAÇÃO		
NPA/DA/05	03 OUT 2014	08 OUT 2014	O	GERAL
ASSUNTO	TESTE DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO (TACF).			
ANEXOS	A – FICHA INDIVIDUAL DE APLICAÇÃO DO TACF. B – FICHA DE ANAMNESE DO TACF. C – DIPLOMA DE MÉRITO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO.			

1 DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

1.1 FINALIDADE

Esta Norma Padrão de Ação tem por finalidade regular e orientar a aplicação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF), medindo e avaliando padrões individuais a serem atingidos pelos militares da ativa da Aeronáutica, integrantes desta Comissão, e serve, também, como parâmetro de orientação para o Treinamento Físico Profissional Militar (TFPM).

1.2 OBJETIVO

Padronizar as ações pertinentes à aplicação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico dos militares integrantes da Comissão Coordenadora do Programa Aeronave de Combate (COPAC).

1.3 ÂMBITO

A presente norma aplica-se aos militares pertencentes à COPAC.

1.4 RESPONSABILIDADE

1.4.1 É responsabilidade do Presidente da COPAC, de acordo com o artigo 120 do Regulamento Interno dos Serviços da Aeronáutica (RISAER), manter e incentivar a prática de instrução de Educação Física pelo TFPM, a fim de possibilitar que seus subordinados atinjam os Objetivos Individuais de Condicionamento (OIC) mínimos estabelecidos.

1.4.2 É responsabilidade do militar, individualmente, zelar pelo seu condicionamento físico, conforme o artigo 28 do Estatuto dos Militares, tendo em vista o cumprimento da missão comum.

1.4.3 O condicionamento físico encerra o conceito da responsabilidade compartilhada, no qual o Presidente da COPAC e o próprio militar são responsáveis pelo TFPM e, conseqüentemente, pela aquisição do Condicionamento Físico Associado à Saúde (CFAS) e do Condicionamento Físico Profissional (CFP).



1.5 REFERÊNCIAS

- a) Lei nº 6.880, de 9 de dezembro de 1980 – Estatuto dos Militares;
- b) RCA 34-1, de 3 de novembro de 2005 – Regulamento Interno dos Serviços da Aeronáutica;
- c) NSCA 54-1, de 31 de janeiro de 2006 – Organização e Funcionamento do Sistema de Educação Física e Desportos da Aeronáutica;
- d) ICA 54-1, de 19 de janeiro de 2011 – Teste de Avaliação do Condicionamento Físico no Comando da Aeronáutica;
- e) ROCA 21-65, de 16 de setembro de 2013 – Regulamento da COPAC;
- f) RICA 21-235, de 16 de janeiro de 2014 – Regimento Interno da COPAC; e
- g) NPA/PRES/01, de 3 de junho de 2014 – Elaboração e Controle das Normas Padrão de Ação.

2 DISPOSIÇÕES GERAIS

2.1 DEFINIÇÕES

2.1.1 SISTEMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS DA AERONÁUTICA (SISEFIDA) – é o Sistema que foi criado pela Portaria Ministerial nº 413/GM-3, de 19 de abril de 1995, e tem por finalidade disseminar a execução das atividades físico-desportivas na Aeronáutica, por meio de uma correta avaliação dos seus integrantes, emissão de laudos de condicionamento personalizado, de instruções e métodos de treinamento adequados para todas as Organizações do Comando da Aeronáutica e o incentivo à organização e à participação de militares em competições desportivas, por meio de seu Órgão Central e de seus elos.

2.1.2 COMISSÃO DE DESPORTOS DA AERONÁUTICA (CDA) – é o órgão central do SISEFIDA.

2.1.3 CONDIÇÃO FÍSICA (CF) – é o estado de aptidão física do militar em um determinado momento.

2.1.4 APTIDÃO FÍSICA (AF) – é a expressão do estado de sanidade física, mental e de condicionamento físico, que habilita o militar ao exercício das atividades funcionais.

2.1.5 APTIDÃO FÍSICA ASSOCIADA À SAÚDE (AFAS) – é a capacidade de realizar atividades do cotidiano, com vigor e energia, e de demonstrar traços relacionados a um baixo risco de desenvolvimento prematuro de distúrbios orgânicos provocados pela falta de atividade física.

2.1.6 APTIDÃO FÍSICO-PROFISSIONAL (AFP) – é a capacidade do militar desempenhar suas atividades laborativas sem perda de qualidade e sem atingir níveis de fadiga, mantendo reservas de energia acumulada, tendo possibilidade de recuperar, em breve espaço de tempo, as condições físicas ideais.

2.1.7 **CONDICIONAMENTO FÍSICO ASSOCIADO À SAÚDE (CFAS)** – é o componente mínimo de aptidão física que o militar deve apresentar, independentemente da função que desempenha, para ser avaliado por intermédio de testes específicos. O CFAS tem associação com o bem-estar e a promoção da saúde, considerando o sexo e as respectivas faixas etárias.

2.1.8 **CONDICIONAMENTO FÍSICO PROFISSIONAL (CFP)** – é o componente da aptidão física de determinado militar, desenvolvido por meio de treinamento específico, propiciando-lhe um desempenho profissional sem perda de qualidade durante toda a jornada de trabalho.

2.1.9 **TREINAMENTO FÍSICO PROFISSIONAL MILITAR (TFPM)** – é a atividade física militar, continuamente organizada, praticada e controlada por meio de um processo pedagógico, visando à obtenção do CFP.

2.1.10 **OBJETIVOS INDIVIDUAIS DE CONDICIONAMENTO (OIC)** – são níveis mínimos de desempenho físico pré-estabelecidos e que deverão ser atingidos por intermédio de TFPM. Estes objetivos traduzem-se em testes e exames físicos específicos, capazes de avaliar o CFAS de cada militar.

2.1.11 **ANAMNESE** (do grego *Anamnesis*) – é a reavaliação de memória, informação ou histórico dos antecedentes de uma determinada doença. O formulário da *anamnese* deve incluir um registro da história pessoal, familiar (hereditariedade de doenças), fatores de riscos associados à medicação e ao tratamento a que está submetido, hábito alimentar e padrão atual de atividade física do militar.

2.1.12 **PAR-Q** (*Physical Activity Readiness Questionnaire* ou Questionário de Prontidão para a Prática de Atividades Físicas) – é a triagem dos avaliados que possam apresentar risco potencial para a sua saúde se submetidos a esforços físicos, independentemente de estarem aptos na inspeção de saúde. Quando houver resposta positiva, o militar deverá ser encaminhado a uma Organização de Saúde da Aeronáutica (OSA) para avaliação da saúde.

2.2 RESPONSABILIDADE PELO GERENCIAMENTO DO TACF

A Subdivisão de Apoio (SDAP), na ausência de uma Seção de Educação Física, é o setor responsável nesta Comissão, para planejar e executar a aplicação do TACF.

3 DISPOSIÇÕES ESPECÍFICAS

3.1 METODOLOGIA DA INSTRUÇÃO INDIVIDUAL

Cada militar, de acordo com sua faixa etária e sexo, terão seus OIC classificados, conforme as tabelas de conceituação previstas na ICA 54-1/2011, obtendo, por meio delas, uma menção correspondente ao seu desempenho no TACF, a fim de ser considerado APTO, APTO COM RESTRIÇÃO ou NÃO APTO.

3.2 CONCEITUAÇÃO GLOBAL E APRECIACÃO DE SUFICIÊNCIA

3.2.1 Ao término do TACF, o militar terá uma das seguintes conceituações globais:

Conceito	Abreviatura	Grau Final
Muito Acima do Normal	MAC	96 - 100
Acima do Normal	ACN	81 - 95
Normal	NOR	25 - 80
Abaixo do Normal	ABN	6 - 24
Muito Abaixo do Normal	MAB	0 - 5
Não Observado	NOB	ICA 54-1/2008

3.2.2 O militar deverá atingir as seguintes apreciações de suficiência:

- Apto (A) – para aqueles que obtiverem, no mínimo, o conceito “Normal” em cada OIC do TACF;
- Apto com Restrição (AR) – para aqueles que obtiverem, em até dois OIC do TACF, o conceito “Não Observado”, “Muito Abaixo do Normal” ou “Abaixo do Normal”, desde que o grau final do TACF seja igual ou maior que 25;
- Não Apto (NA) – para aqueles que obtiverem, em três ou mais OIC do TACF, o conceito “Não Observado”, “Muito Abaixo do Normal” ou “Abaixo do Normal”, e para aqueles que tenham alcançado menos que 25 pontos no grau final; ou
- Não Realizado (NR) – para aqueles que, temporariamente, estiverem impossibilitados de realizar o TACF completo ou, ainda que o façam parcialmente, deixem de realizar três ou mais OIC. Nesse caso, o militar deve apresentar algum documento oficial do Comando da Aeronáutica que ateste a sua impossibilidade. Caberá ao avaliador preencher, na ficha individual de aplicação e avaliação do TACF, o motivo que levou o militar a não realização do teste.

3.3 DESEMPENHO FÍSICO INDIVIDUAL

3.3.1 PADRÃO MÍNIMO DE DESEMPENHO (PMD)

3.3.1.1 O PMD é aquele que está relacionado à promoção da saúde do militar. Esse padrão mínimo apresenta boa correlação como fator preventivo de várias doenças sistêmicas, cardiovasculares e osteomioarticulares. A avaliação do teste de condicionamento físico, associada ao resultado do exame médico, serve de base para a determinação mais precisa da aptidão física do militar, sendo entendido que os militares da ativa, independentemente da função que desempenham na Aeronáutica, estão obrigados a atingir o respectivo PMD.

3.3.1.2 O PMD leva em consideração a idade e o sexo de cada militar, conforme as tabelas de conceituação do TACF, apresentadas no Anexo H da ICA 54-1/2011.

3.3.1.3 O conceito mínimo a ser atingido para obtenção do PMD é normal, em todos os exercícios do TACF, incluindo as avaliações de composição corporal e da flexibilidade.

3.4 VERIFICAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

A verificação do condicionamento físico é o instrumento de controle para a elaboração do TFPM e, também, de apreciação da suficiência do desempenho físico individual, com a finalidade de:

- a) permitir a avaliação inicial do condicionamento físico militar, visando à aplicação do TFPM;
- b) constatar, periodicamente, o nível do condicionamento físico do militar, verificando se ele atingiu ou manteve o padrão mínimo exigido após o período de TFPM; e
- c) permitir às comissões de promoções conhecer o nível de condicionamento físico de seus oficiais e graduados.

3.5 CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

3.5.1 A primeira etapa do TACF poderá abranger, também, os exercícios nº 7 e nº 8, constantes da segunda etapa, de forma que a corrida possa ser realizada isoladamente em outro dia.

3.5.2 De acordo com a dinâmica do TACF e/ou disponibilidade de equipamento, os testes que consistem cada etapa poderão ter a sua ordem alterada, à exceção da frequência cardíaca de repouso que, obrigatoriamente, deve constituir-se na primeira medição, e a corrida ou a marcha de 12 minutos que deverá corresponder ao último teste.

3.5.3 As testagens e medições, nas primeira e segunda etapas, do TACF constam na tabela abaixo:

Primeira Etapa	Segunda Etapa
1. Frequência cardíaca de repouso; 2. Medição de circunferências; 3. Composição corporal; 4. Flexibilidade; 5. Peso corporal; e 6. Estatura.	7. Flexão e extensão dos membros superiores com apoio de frente sobre o solo; 8. Flexão do tronco sobre as coxas; e 9. Corrida de 2.400 m; ou 10. Marcha de 12 minutos.

3.5.4 Para a segunda etapa é necessário que os avaliados realizem o aquecimento prévio de forma individual ou coletiva.

3.6 CRITÉRIOS PARA A APLICAÇÃO DO TACF

3.6.1 O TACF será realizado em dois dias, sendo obrigatório que os exercícios previstos para a primeira etapa sejam realizados antes dos exercícios da segunda etapa.

3.6.2 Será obrigatória a presença de um médico e de uma ambulância, durante a realização dos exercícios previstos na segunda etapa do TACF.

3.6.3 O militar deverá estar com sua inspeção de saúde válida para realizar o TACF.

3.6.4 Quando o militar encontrar-se impedido parcialmente de realizar o TACF em até dois OIC, devido a problemas de saúde comprovados por JES ou JRS, o TACF deve ser realizado respeitando-se as limitações físicas do respectivo militar. A não realização do TACF implicará a conceituação global Não Observado (NOB).

3.6.5 O militar, quando em missão oficial ou comissão no exterior, continua obrigado à realização do TFPM, devendo ser submetido ao TACF no prazo máximo de noventa dias após o seu regresso. Durante o período em que estiver no exterior, o resultado do TACF, para fins de avaliação do desempenho militar, deve ser igual ao último realizado antes do embarque.

3.6.6 Os casos dos militares considerados aptos com restrição nas inspeções de saúde realizadas nas OSA, mas em condições de praticar atividade física, devem ser analisados, individualmente, pelo médico e pelos responsáveis pela aplicação do TACF.

3.6.7 As militares quando em período de gestação, devidamente comprovados por OSA, ficarão dispensadas do TACF, devendo fazê-lo seis meses após o término de sua licença maternidade.

3.6.8 Caso uma ou mais respostas do PAR-Q sejam positivas (**sim**), o militar deve, antes de realizar o TACF, ser avaliado por um médico, a fim de ser obtido um parecer mais preciso. Nestes casos, o militar deve apresentar ao médico uma cópia do PAR-Q preenchido.

3.7 PREENCHIMENTO DA FICHA INDIVIDUAL DO TACF

3.7.1 Será de responsabilidade do militar o preenchimento dos campos 1, 2, 3, 4 e 5 da Ficha Individual do TACF (anexo A), bem como da Ficha de Anamnese do TACF (anexo B).

3.7.2 As fichas individuais do TACF deverão ser datadas e assinadas pelo próprio militar.

3.7.3 O militar que, por algum motivo, assinalar SIM como resposta a alguma das perguntas contidas no Questionário PAR-Q, deverá, obrigatoriamente, procurar por OSA, a fim de que sejam processados os exames complementares sobre o seu estado de saúde, antes da execução do TACF.

3.8 ORIENTAÇÕES GERAIS

3.8.1 Não é permitida a pausa para descanso em cada teste. Nesse caso, o exercício deve ser interrompido, sendo computado o número de repetições executadas antes da pausa, exceto para o teste de corrida ou marcha de 12 minutos e o de andar 4,8 Km, que deverão ser considerados como Não Realizado (NR).

3.8.2 Haverá uma pausa de, pelo menos, 3 minutos entre a execução dos exercícios.

3.8.3 O TACF será realizado nos meses de fevereiro e março (primeiro teste) e setembro e outubro (segundo teste).

3.8.4 Nas datas pré-determinadas, haverá no mínimo três aplicadores escalados pela SDAP para a aplicação do TACF, sendo de responsabilidade do militar de maior antiguidade conduzir a realização do teste.

3.8.5 O TACF para as militares será realizado, preferencialmente, por uma aplicadora.

3.8.6 O uniforme para a realização do TACF é o 9º, previsto no Regulamento de Uniformes da Aeronáutica (RUMAER).

3.8.7 As datas, locais e horários para a realização do TACF serão planejados e divulgados pela SDAP.

3.9 JUNTA ESPECIAL DE AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO (JEACF)

3.9.1 Para se determinar a conceituação global do condicionamento físico e a apreciação de suficiência para os militares que se enquadrarem nas situações especiais, descritas no item 6.3 da ICA 54-1/2008, deve ser instaurada uma JEACF.

3.9.2 Esta, por sua vez, deve se reunir duas vezes por ano, ou sempre que houver necessidade, e seus resultados devem ser encaminhados à CDA, conforme prevê o item 7.4 da ICA 54-1.

3.9.3 A JEACF deve ser composta pelo Presidente da COPAC, pelo Chefe do Serviço Médico do GAP-BR (quando envolver motivo médico), pelo Chefe direto do referido militar e pelo Chefe da SDAP.

3.9.4 Na impossibilidade de ter-se a constituição discriminada no item anterior, o Presidente da COPAC será o responsável pela composição da JEACF, devendo observar, neste caso, que a junta deve ser composta por pessoas com conhecimento, capacidade e habilitação técnica para avaliar cada caso, bem como por superiores que conheçam o comportamento e o desempenho diário do militar a ser submetido ao julgamento da JEACF.

3.10 DO TACF

3.10.1 A SDAP deverá encaminhar aos militares que concluíram o TACF, até dez dias após a sua realização, uma análise conclusiva dos seus resultados, por meio do laudo personalizado de condicionamento físico. A entrega dos laudos, individualizados, deve ser controlada e documentada pela SDAP, que deve recolher a assinatura do militar que o recebeu.

3.10.2 O laudo personalizado de condicionamento físico é um instrumento informatizado, padronizado pela CDA, que tem por objetivo auxiliar no planejamento do TFPM. Além dos resultados, o laudo contém um programa de treinamento físico e uma orientação nutricional individualizados, de forma a permitir a aquisição ou a manutenção de boa condição física.

3.10.3 Aqueles que não atingirem o mínimo exigido para aprovação devem receber, também, orientações pormenorizadas para a melhora do seu condicionamento físico.

3.10.4 Para que o laudo possa ser emitido com exatidão, é necessário o preenchimento de uma ficha de anamnese por parte do avaliado com dados confiáveis, a qual está descrita, com detalhes, no Anexo B da ICA 54-1/2011. Nesta norma, há em seu anexo B, somente um modelo da referida ficha.

3.10.5 Cabe à SDAP encaminhar, por meio de mensagem eletrônica, a planilha com os resultados dos testes para a CDA, de modo a possibilitar o adequado tratamento estatístico dos dados, o qual permite:

- a) a constante atualização das tabelas de conceituação; e
- b) a análise comparativa dos resultados de cada unidade com as demais Organizações Militares do Comando da Aeronáutica, com a finalidade de assessorar o Alto-Comando da Aeronáutica sobre o estado de condicionamento físico da Força.

3.10.6 A remessa dos resultados do TACF à CDA, bem como a sua publicação em boletim interno da COPAC, deve obedecer aos seguintes prazos:

- a) 1º TACF - até o dia 15 de abril; e
- b) 2º TACF - até o dia 15 de novembro.

3.10.7 Cabe ao Presidente da COPAC a responsabilidade pela fidedignidade dos resultados do TACF publicados em boletim interno e encaminhados à CDA.

3.10.8 A COPAC poderá premiar o militar mais bem condicionado fisicamente, dentro da sua faixa etária, com o diploma de Mérito de Condicionamento Físico, conforme modelo previsto no anexo C, sendo opcional sua formatação, desde que aprovado pelo Presidente da COPAC.

3.10.9 O diploma de Mérito de Condicionamento Físico será entregue em solenidade, no auditório da COPAC, nos meses de abril e novembro.

4 DISPOSIÇÕES FINAIS

4.1 A presente NPA entra em vigor na data de sua publicação no boletim interno da COPAC.

4.2 Os casos não previstos nesta NPA serão submetidos à apreciação do Exmo. Sr. Presidente da COPAC.

4.3 Revoga-se a NPA/DA/05, de 27 de setembro de 2010, publicado no Boletim Interno Ostensivo COPAC nº 13, de 31 de março de 2011.

Elaborado por:


LEANDRO SANTI DA SILVA Cap QOEA SVA
Chefe da Subdivisão de Tecnologia da Informação

Visto:


EDUARDO JOSÉ HBITZMANN Cel Int
Agente de Controle Interno

Aprovo:


Brig Ar JOSÉ AUGUSTO CREPALDI AFFONSO
Presidente da COPAC

Anexo A - Ficha Individual de Aplicação do TACF

PRIMEIRA ETAPA	1- NOME COMPLETO - SUBLINHAR O NOME DE GUERRA		OM	SETOR	
	POSTO/GRAD./ESP.		2- IDENT.		
	4- SARAM	5- IDADE	6- FC repouso	3- SEXO	
	8- ESTATURA		9- Medição de Circunferências (cm)		CINTURA
	10- % G. em DOBRAS CUTÂNEAS - DC (mm)- MASC		10- % G. em DOBRAS CUTÂNEAS - DC (mm)- FEM		
	PEITORAL	TRICIPITAL			
	ABDOMINAL	SUPRAILÍACA			
	COXA	COXA			
	DC	DC			
	11- % G. em CIRCUNFERÊNCIAS (cm)- MASC		11- % G. em CIRCUNFERÊNCIAS (cm)- FEM		
≤26 anos		≤26 anos			
>26 anos		>26 anos			
TREINADO		TREINADA			
%G		CONCEITO			
12- FLEXITES/E MOVIMENTOS		FLEXÍNDICE - Somatório			
13- FLEXÃO E EXTENSÃO DOS MEMBROS SUPERIORES (n° rep.)		CONCEITO			
14- FLEXÃO DO TRONCO SOBRE AS COXAS (n° rep. em 1 min.)		CONCEITO			
15- CORRIDA OU MARCHA 12 min. (m)		CONCEITO			
16- ANDAR 4,8 Km		CONCEITO			
17- APRECIÇÃO DE SUFICIÊNCIA		CONCEITO			
18- CONCEITUAÇÃO GLOBAL		CONCEITO GLOBAL			
SEGUNDA ETAPA	DADOS DO APLICADOR				
	DATA	- 1ª ETAPA	DATA	- 2ª ETAPA	
	POSTO/GRAD./ESP.		POSTO/GRAD./ESP.		
	NOME DE GUERRA		NOME DE GUERRA		
	ASSINATURA		ASSINATURA		
	MOTIVO(S) DA NÃO REALIZAÇÃO TOTAL OU PARCIAL DO TACF				

Anexo B - Ficha de Anamnese do TACF

Posto/Graduação e Nome Completo: _____ (sublinhar nome de guerra) OM: _____ Setor: _____

1. QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS (PAR-Q)

Assinale "sim" ou "não" às perguntas abaixo de acordo com o seu bom senso. Não deixe nenhuma resposta em branco.

PERGUNTAS DO PAR-Q		SIM	NÃO
1. Alguma vez um médico lhe disse que você possui um problema no coração e recomendou que só fizesse atividade física sob supervisão médica?			
2. Você sente dor no peito causada pela prática de atividade física?			
3. Você sentiu dor no peito no último mês?			
4. Você tende a perder a consciência ou cair como resultado de tonteira?			
5. Você tem algum problema ósseo ou muscular que poderia ser agravado com prática de atividade física?			
6. Algum médico já recomendou o uso de medicamentos para a sua pressão arterial ou condição cardiovascular?			
7. Você tem consciência, por experiência própria ou aconselhamento médico, de alguma outra razão física que impeça sua prática de atividade física sem supervisão médica?			
PARECER MÉDICO:			

2. DISPONIBILIDADE PARA A PRÁTICA DE TREINAMENTO FÍSICO PROFISSIONAL MILITAR (TFPM)

Preencha o quadro abaixo assinalando as modalidades que você gostaria de praticar seguindo os critérios estipulados.

1º - Assinale somente uma modalidade do grupo aeróbico e outra do neuromuscular por dia. Escolha no mínimo 3 e no máximo 5 dias da semana.

2º - Para a natação, é pré-requisito que o militar consiga nadar, sem interrupções nas bordas, no mínimo por 10 minutos. Já o ciclismo é específico para bicicletas ergométricas.

3º - Somente é permitido escolher uma modalidade do grupo aeróbico e outra do neuromuscular por dia. Se desejar outra modalidade dentro de um mesmo grupo, deve assinalá-la num outro dia da semana.

DISPONIBILIDADE PARA A PRÁTICA DE TREINAMENTO FÍSICO								
Modalidades		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Grupo Aeróbico	Caminhada ou Corrida							
	Natação							
	Ciclismo							
Grupo Neuromuscular	Ginástica							
	Musculação							

3. HISTÓRICO DE ATIVIDADES DIÁRIAS

O quadro abaixo pretende pesquisar o seu gasto calórico médio diário, visando lhe oferecer uma sugestão de cardápio alimentar. Para preenchê-lo, você deve, num primeiro momento, analisar cada grupo de atividades abaixo e refletir sobre a quantidade média de horas gastas em cada uma delas durante UMA SEMANA normal de sua vida. A seguir, divida o número encontrado por 7 para saber a quantidade média de horas gastas POR DIA em cada grupo de atividades. Arredonde o valor de meia em meia hora e assinale na quadricula o valor das horas na forma decimal. O total do somatório de todos os cinco grupos deve ser igual a 24 h, referente a um dia. Atente para o fato de que quanto maior for o número de horas nos primeiros grupos, maior será o seu gasto calórico e, por consequência, a dieta que lhe será proposta conterá um alto valor energético, o que poderá fazer você engordar. Portanto, seja bastante criterioso e honesto durante o preenchimento. Considere todas as pausas para refeições e descansos. Normalmente o grupo 1 tem carga horária diária entre 0 e 1,5 h; o 2, entre 0 a 1 h; o 3, entre 0 e 4 h; o 4 entre 3 e 8 h; e o 5, entre 15 e 21 h. Considere o exemplo abaixo:

Grupo 1: Efetua treinamento de corrida, três vezes por semana, 60 minutos em cada dia. Total de horas por semana: 180 min (3 horas). Dividindo-se por 7, tem-se que, por dia, o gasto médio com o treinamento físico é igual a 25,71 min (0,42h). Arredondando, deve-se assinalar 0,5h na quadricula do grupo 1. É um erro comum assinalar 1h referente aos dias em que executa atividade física. **Grupo 2:** Não efetua atividades relacionadas a este grupo. Assinalar 0h (zero). **Grupo 3:** Realiza uma média de 2 vãos por semana com duração de 2 horas cada. Total de horas voadas por semana: 4h. Dividindo-se por 7, encontra-se uma média diária de 0,57h. Arredondando deve-se assinalar 0,5h na quadricula. **Grupo 4:** É controlador de tráfego aéreo com média de 2 serviços semanais, 8 horas por dia. Total por semana: 16h. Total por dia: 2,28h. Estuda à noite 5 dias por semana durante 4 horas por dia. Total por semana: 20 horas. Total por dia: 2,85h. Somando-se 2,28+2,85, temos 5,13h. Arredondando, deve-se assinalar na quadricula 5h. **Grupo 5:** Por ser o último grupo deve-se somar os valores dos demais e subtrair-lo de 24 (24,0 - 0,5 - 0,0 - 0,5 - 5,0 = 18h) Assim, deve-se assinalar nesta quadricula 18h. Total: 24 horas.

HISTÓRICO DE ATIVIDADES PARA ESTIMATIVA DO GASTO ENERGÉTICO DIÁRIO

GRUPO DE ATIVIDADES	Duração
1. Tempo médio gasto com o treinamento físico diário (Normalmente entre 0 e 1,5 h).	
2. Efetivas atividades práticas de pilotagem de avião de caça, combate terrestre ou aéreo, instrução, salvamento e resgate. (Normalmente entre 0 e 1h).	
3. Atividades um pouco mais ativas como (de): trabalhos domésticos, faxina, arrumador, mecânica em geral, carpintaria, eletricista, encanador, de ordem unida, de manobabilidade. Incluir também outras de maior complexidade como (de): pilotagem de aeronave de transporte tropa, REVO, SAR, patrulha e helicóptero, e atividades práticas de cirurgia (em pé), de fisioterapia e enfermagem em esforço físico ativo, de instrutor de educação física executando exercícios. (Normalmente entre 0 e 4 h).	
4. Atividades paradas, porém com maior esforço mental como em consultórios médicos e laboratoriais, de estudo intenso e pesquisa, de operação de radar e controle de tráfego. Atividades que imputem em movimentos leves como (de): regar plantas, tocar instrumentos musicais, cozinhar, lavar louça, pilotar moto ou planador, policiamento em pé, fisioterapia e enfermagem passiva, topografia, dentista, segurança de autoridades e instalações, instrutor em sala de aula, instrutor militar, barbeiro. (Normalmente entre 3 e 8 h).	
5. Atividades estacionárias como dormindo, descansando, deitado, sentado, fazendo refeições, descansando, dirigindo, assistindo TV, lendo, digitando, datilografando, escrevendo, de pé parado, trabalhos administrativos ou burocráticos. (Normalmente entre 15 e 21 h).	

Assinatura do(a) militar: _____

Data: ____/____/____

Anexo C - Diploma de Mérito de Condicionamento Físico

Comissão Coordenadora do Programa Aeronave de Combate



MÉRITO CONDICIONAMENTO FÍSICO

A Comissão Coordenadora do Programa Aeronave de Combate certifica e parabemiza o(a) 3S SAD Fulano de Tal, que obteve o melhor índice no Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF 2/2010), na faixa etária feminina de XX a XX anos dentre todas as militares do CDA, alcançando o grau final igual a XX.

Brasília-DF, 1º de dezembro de 2010.

Brig do Ar CARLOS AUGUSTO AMARAL OLIVEIRA
Presidente da CODAC