

**COMANDO DA AERONÁUTICA**  
**COMISSÃO COORDENADORA DO PROGRAMA AERONAVE DE COMBATE**  
**DIVISÃO DE COORDENAÇÃO**

	DATAS		GRAU	DISTRIBUIÇÃO
	EMISSÃO	EFETIVAÇÃO		
	13 FEV	<b>18 FEV 2019</b>	O	GERAL
NS/01/SDAP/2019				
Assunto	1º Teste de Avaliação do Condicionamento Físico do ano de 2019.			
Anexos	A. Cronograma geral; B. Instruções para preenchimento da Ficha de Anamnese; C. Modelo de Ficha de Anamnese; D. Modelos para serem inseridos no SIGADAER por meio de Parte Pessoal; e E. Quadro de Trabalho.			

## **1 DISPOSIÇÕES PRELIMINARES**

### **1.1 FINALIDADE**

A presente Nota de Serviço (NS) tem por finalidade estabelecer procedimentos para a realização do 1º Teste de Avaliação do Condicionamento Físico do ano de 2019 – 1º TACF/2019 no efetivo militar da Comissão Coordenadora do Programa Aeronave de Combate (COPAC) e Comissão de Coordenação e Implantação de Sistemas Espaciais (CCISE).

### **1.2 OBJETIVO**

Definir os procedimentos, efetivar os eventos e estabelecer as responsabilidades dos envolvidos para o 1º TACF do ano de 2019.

### **1.3 REFERÊNCIA**

a) ICA 54-1 - Teste de Avaliação do Condicionamento Físico no Comando da Aeronáutica, de 19 de janeiro de 2011; e

b) NPA/DA/05 - Teste de Avaliação do Condicionamento Físico (TACF), de 31 de março de 2011.

### **1.4 ÂMBITO**

A presente NS aplica-se aos militares da ativa do efetivo do COPAC e CCISE.

## **2 DISPOSIÇÕES INICIAIS**

### **2.1 REALIZAÇÃO DO 1º TACF/2019**

Durante o mês de março será realizado o 1º TACF/2019 da COPAC.

O 1º TACF/2019 será composto de duas etapas assim distribuídas:

a) 1ª Etapa - Aferição da frequência cardíaca de repouso, medição de circunferências, composição corporal, flexibilidade, peso corporal, estatura, flexão e extensão dos membros superiores com apoio de frente sobre o solo e flexão do tronco sobre as coxas; e

b) 2ª Etapa - Corrida ou marcha de 12 minutos ou caminhada de 4,8Km (mediante parecer médico).

## **2.2 COORDENAÇÃO**

Equipe responsável pelo planejamento e execução do 1º TACF/2019:

a) 1º Ten ADM **ARETHA LUDGERO DUARTE NASCIMENTO** – Coordenadora;

b) 2S SAD **VILSON FERREIRA DE CERQUEIRA JÚNIOR** – Supervisor;

c) 2S SAD **PAULO HENRIQUE FERREIRA CERIPES** – Membro;

d) 3S SAD **MAICON FONSECA AMADOR** – Membro;

e) 3S SAD **DAVI DE OLIVEIRA CORRÊA** – Membro;

f) 3S SAD **RAFAEL FERREIRA DA SILVA** - Membro;

e) 3S SAD **KEKE ROSBERG RAMOS LOPES** – Membro;

f) 3S TAD **TARCISIA VILMAR LIMA ROSENDO** – Membro; e

g) 3S SAD **BRUNO CÉSAR DA SILVA OLIVEIRA** – Membro.

**A presença dos membros da equipe de coordenação é obrigatória nos dias de execução das etapas do 1º TACF/2019.**

## **3 DISPOSIÇÕES ESPECÍFICAS**

### **3.1 CRITÉRIOS PARA APLICAÇÃO DO 1º TACF/2019**

O 1º TACF/2019 deve ser aplicado em todo militar que esteja apto nas Inspeções de Saúde realizadas pelo Sistema de Saúde da Aeronáutica (subitem 5.1 da ICA 54-1/2011).

É de responsabilidade do militar o comparecimento nos locais e horários previstos para a realização do 1º TACF/2019.

Se houver identificação de risco positivo no PAR-Q (qualquer resposta “SIM”) ou se o próprio militar tiver dúvidas sobre seu estado de saúde, este deverá recorrer às Organizações de Saúde da Aeronáutica (OSA), **exceto a Seção de Saúde do GAP-BR**, a fim de que sejam processados os exames complementares e emitido parecer conclusivo sobre seu estado de saúde, antes da execução do 1º TACF/2019 (subitem 5.3 da ICA 54-1/2011).

O militar é responsável pela comunicação à Subdivisão de Apoio (SDAP) dos casos enquadrados como portador de incapacidade física temporária ou sob tratamento médico, conforme Laudo da Junta de Saúde da Aeronáutica (subitem 5.10 da ICA 54-1/2011).

A 1ª etapa do 1º TACF/2019 será realizada, exclusivamente, na Seção de Transporte de Superfície (STS), do Grupamento de Apoio de Brasília (GAP-BR), com início às 9 h 15 min.

A 2ª etapa do 1º TACF/2019 será realizada, exclusivamente, na ALA 1, com previsão de saída da viatura da portaria “C” às 9 h 15 min e retorno, ao prédio do COMAER, ao término do teste.

Quando programadas em dias distintos, deve ser respeitado o prazo máximo de 2 semanas. Neste caso, **não é permitida a realização da segunda etapa antes da primeira.** (subitem 4.2.1 da ICA 54-1/2011).

### **3.2 QUADRO DE TRABALHO DO EFETIVO MILITAR APTO AO 1º TACF/2019**

O Quadro de Trabalho (QT), conforme Anexo E, destina-se a distribuir o efetivo militar apto à realização do teste físico, visando cumprir o prazo de remessa dos resultados do TACF à Comissão de Desporto da Aeronáutica (CDA), bem como a sua publicação em Boletim Interno (subitem 7.4 da ICA 54-1/2011).

Caberá à SDAP a elaboração do QT, devendo este setor levar em consideração fatores diversos como o posto/graduação do militar, o sexo do militar e o quantitativo de militares previstos por dia, bem como outros motivos julgados relevantes, a critério da Administração, de forma harmônica.

O militar deverá, obrigatoriamente, observar os dias designados no QT para a aplicação das 1ª e 2ª etapas do 1º TACF/2019, a fim de não poder alterá-los por sua livre conveniência.

Caberá à SDAP a compilação e a divulgação do QT temporário nos quadros de aviso.

Caberá à SDTI a divulgação do QT temporário e o definitivo na página [www.copac.intraer](http://www.copac.intraer).

Caso o militar não possa comparecer no(s) dia(s) previsto(s) no QT definitivo para a realização de seu TACF, deverá justificar o motivo, por escrito, conforme modelo em anexo (Anexo D), para análise do Chefe da Divisão de Coordenação (DCO).

Caso sejam deferidas as justificativas apresentadas pelos militares, o Coordenador executará as modificações necessárias no QT.

Após as devidas modificações, a SDAP disponibilizará o QT definitivo nos quadros de aviso e na página [www.copac.intraer](http://www.copac.intraer).

Os resultados do TACF serão publicados em boletim interno e, caso haja interesse de algum militar na obtenção do próprio laudo, o mesmo deverá procurar a SDPE.

### **3.3 FALTA(S) À(S) 1ª E/OU 2ª ETAPA(S) DO 1º TACF/2019**

O militar que deixar de comparecer no dia previamente designado no QT definitivo, para a realização do seu TACF, quer seja relativo à 1ª e/ou 2ª etapa, será considerado faltoso. Entretanto, deverá justificar o motivo da falta conforme o parágrafo 6º do subitem 3.2 desta NS.

**Não será permitido ao militar comparecer em dia diverso do previamente designado no QT definitivo.**

Somente a(s) falta(s) à 1ª e/ou 2ª etapa(s) do 1º TACF/2019 por motivos de férias, missão, dispensa médica, LESP, cursos, licença-maternidade, licença-paternidade, transferência para reserva e outras licenças e afastamentos previstos em legislação específica serão consideradas como justificadas.

A dispensa total do serviço para desconto em férias cujo gozo ocorra no período previsto para a realização da(s) 1ª e/ou 2ª etapa(s) do 1º TACF/2019, somente será considerada como falta justificada caso o militar a requeira antes do período previsto para a divulgação do Quadro de Trabalho preliminar na página e no quadro de avisos da COPAC, salvo se as circunstâncias que a ensejarem denotem caso fortuito ou de força maior, as quais serão apreciadas pelo Chefe da Subdivisão de Pessoal (SDPE).

As faltas não amparadas pelos 3º e 4º parágrafos deste subitem serão consideradas como não justificadas.

O militar que faltar justificadamente a quaisquer das etapas do 1º TACF/2019 deverá reduzir a termo o motivo da sua ausência, por meio de Parte Pessoal, via SIGADAER, conforme modelo constante do Anexo D, devendo anexar documentação comprobatória para análise do Chefe da DCO.

### **3.4 2ª CHAMADA DO 1º TACF/2019**

Somente os militares que justificarem o motivo de sua ausência em consonância com o disposto no subitem 3.3, 6º parágrafo, desta NS serão relacionados pela SDAP para realizarem a 1ª e/ou 2ª etapas do 1º TACF/2019, em 2ª chamada.

Caberá à SDAP definir o QT com a redistribuição dos militares que realizarão a 1ª e/ou 2ª etapa(s) do 1º TACF/2019, em 2ª chamada.

O QT referente à 2ª chamada do 1º TACF/2019 será divulgado nos quadros de aviso e na página [www.copac.intraer](http://www.copac.intraer).

### **3.5 MILITARES QUE NÃO REALIZAREM O 1º TACF/2019 NO PERÍODO PROGRAMADO**

**Se o 1º TACF/2019 não puder ser realizado, o militar deve ser submetido a uma Junta Especial de Avaliação do Condicionamento Físico – JEACF (subitem 6.3 da ICA 54-1/2011).**


## **4 DISPOSIÇÕES FINAIS**

As ações específicas contidas nesta NS, após o conhecimento dos envolvidos, dispensam a necessidade de emissão de outros documentos para sua realização.

Caberá à SDAP a ampla divulgação do conteúdo desta NS, visando enfatizar o caráter obrigatório de seu cumprimento ao efetivo.

Os casos não previstos nesta NS deverão ser levados à apreciação do Presidente da COPAC.

Proposta por:

  
**ARETHA LUDGERO DUARTE NASCIMENTO** 2º Ten ADM  
Coordenadora do 1º TACF/2019

Conferida por:

  
**LUIZ EDUARDO RESTUM HENRIQUES** Ten Cel Int  
Chefe da DCO

Aprovo:

  
**Brig Ar MÁRCIO BRUNO BONOTTO**  
Presidente da COPAC

**Anexo A – Cronograma Geral**

EVENTO	PERÍODO/ATÉ	RESPONSÁVEL
Reunião de padronização para os Aplicadores e Orientadores escalados para a realização do 1º TACF/2019	14/02/2019	SDAP
Disponibilização das Fichas de Anamnese.	18/02/2019	SDAP
Devolução das Fichas de Anamnese devidamente preenchidas.	25/02/2019	Militares
Divulgação do Quadro de Trabalho preliminar nos quadros de aviso e na página www.copac.intraer.	26/02/2019	SDAP e SDTI
Divulgação do Quadro de Trabalho definitivo nos quadros de aviso e na página www.copac.intraer.	28/02/2019	SDAP e SDTI
Devolução das Fichas de Anamnese devidamente preenchidas para os militares que marcarem “sim” no PAR-Q*, que deverão recorrer a uma Organização de Saúde da Aeronáutica (OSA) a fim de obter parecer médico.	06/03/2019	Militares
1ª etapa do 1º TACF/2019 (STS do GAP-BR).	<u>Grupos A e B:</u> 12 e 13/03 <u>Grupos C e D:</u> 19 e 20/03	SDAP e Militares
2ª etapa do 1º TACF/2019 (ALA 1).	<u>Grupos A e B:</u> 14 e 15/03 <u>Grupos C e D:</u> 21 e 22/03	SDAP e Militares
2ª chamada da 1ª etapa do 1º TACF/2019 (STS do GAP-BR).	A DEFINIR	SDAP e Militares
2ª chamada da 2ª etapa do 1º TACF/2019 (ALA 1).	A DEFINIR	SDAP e Militares
Publicação em Boletim Interno dos membros da JEACF.	05/04/2019	SDAP e SDPE
Plenário da JEACF.	08/04/2019	JEACF
Publicação em Boletim Interno do resultado da JEACF.	13/04/2019	SDAP e SDPE
Publicação em Boletim Interno dos resultados do 1º TACF/2019.	13/04/2019	SDAP e SDPE
Remessa dos resultados à CDA.	14/04/2019	SDAP

(\*) **PAR-Q** – Questionário de prontidão para a prática de atividades físicas



### **Continuação do Anexo B - Instruções para preenchimento de Ficha de Anamnese**

5º - Você tem algum problema ósseo ou muscular que poderia ser agravado com prática de atividade física?

( ) sim ( ) não

6º - Algum médico já recomendou o uso de medicamentos para a sua pressão arterial ou condição cardiovascular?

( ) sim ( ) não

7º - Você tem consciência, por experiência própria ou aconselhamento médico, de alguma outra razão física que impeça sua prática de atividade física sem supervisão médica?

( ) sim ( ) não

### **2.3 AVALIAÇÃO DO PAR-Q**

**2.3.1** Caso uma ou mais respostas sejam positivas (“sim”), o militar deverá, antes de realizar o TACF, ser avaliado por um médico, podendo, ainda, ser encaminhado a uma OSA para ser submetido a uma Inspeção de Saúde, a qual, conforme sugestão da DIRSA, pode ter como finalidade a letra “G” da ICA 160-1 (Instruções Reguladoras de Inspeção de Saúde - IRIS), a fim de ser obtido um parecer mais preciso. Nestes casos, o militar deve apresentar ao médico uma cópia do PAR-Q preenchido.

**2.3.1.1** Para realização do TACF, o militar deverá apresentar na SDAP o atestado e/ou parecer médico habilitando-o à realização dos testes e exames, devendo ser considerado pelo aplicador do TACF possíveis limitações e, portanto, a adoção do teste substitutivo, ou o estabelecimento de uma JEACF, conforme prevê o subitem 5.6 da ICA 54-1/2011.

**2.3.1.2** A SDAP deverá arquivar uma cópia do atestado e/ou parecer médico, com o nome e o nº do Conselho Regional de Medicina (CRM) para emissão do Laudo Personalizado.

**2.3.1.3** A Ficha de Anamnese possui um espaço destinado às informações médicas que também poderá ser utilizado para atestar a condição física do militar. Se este espaço for utilizado, a referida ficha deverá ser arquivada na SDAP.

**2.3.2** Caso todas as respostas sejam negativas (“não”), o militar tem razoável garantia de apresentar condições adequadas para realizar o TACF e de se engajar num programa de exercícios físicos gradativos. Não obstante, caso seja de interesse deste, não existe inconveniente algum em procurar orientação médica, mesmo com todas as respostas do PARQ negativas.

### **3 DISPONIBILIDADE PARA A PRÁTICA DE TFPM**

**3.1** Após aplicado o TACF, o militar deverá receber um Laudo Personalizado de Condicionamento Físico, contendo um programa de treinamento que poderá ser seguido tanto em grupo como individualmente. No primeiro caso, em grupo, cabe à SDAP programar a atividade nos horários de Educação Física previstos para a COPAC. No segundo, o próprio militar terá condições de se auto programar para o cumprimento do treinamento sugerido em horário e local que melhor lhe convier.

**3.2** Para que os objetivos fisiológicos possam ser adquiridos será necessário um mínimo de 3 (três) sessões semanais de TFPM. Caso a OM não disponha de horários suficientes para o cumprimento do programa, cabe ao militar, individualmente, seguir o planejamento proposto.

**3.3** O Laudo Personalizado de Condicionamento Físico oferece programas de treinamento, os quais podem ser realizados em três, quatro ou cinco vezes semanais, e em cinco modalidades: corrida (incluindo caminhada e trote), natação, ciclismo, ginástica localizada e musculação. O militar deverá fazer a sua opção do número de dias por semana, e da(s)modalidade(s) de treinamento no ato do preenchimento da anamnese.



### Continuação do Anexo C - Instruções para preenchimento de Ficha de Anamnese

3.4 O programa de treinamento proposto no Laudo não substitui um profissional de Educação Física, constituindo-se somente num bom instrumento de orientação de um condicionamento gradual, no qual os limites individuais são respeitados, e cujo objetivo será o desenvolvimento e/ou a manutenção de uma boa qualidade de vida, além de permitir uma melhor preparação para o próximo TACF. O militar poderá, a qualquer momento, seguir orientação específica de outros profissionais de Educação Física, desde que, nos próximos testes e exames físicos, se apresente em condições de aprovação.

3.5 Para a emissão do Programa de Treinamento Físico contido no Laudo é necessário que o militar preencha o quadro abaixo seguindo, detalhadamente, as orientações constantes da Ficha a seguir.

#### Disponibilidade para a prática de TFPM

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							

### 4 HISTÓRICO DE ATIVIDADES DIÁRIAS

4.1 O Laudo de Condicionamento Físico oferece, ainda, um programa alimentar desenvolvido por profissional da área de nutrição, específico para cada militar. A dieta proposta está em conformidade com as exigências do dia-a-dia, do treinamento proposto e da quantidade de massa corporal magra e percentual de gordura avaliados no TACF.

4.2 Para tal, é necessário que o militar preencha o quadro de atividades diárias (a seguir), assinalando na coluna “Duração” a quantidade aproximada de horas gastas por dia (considerando a média dos 7 dias semanais) em cada grupo de atividades a que se refere. O total do somatório de todos os cinco grupos de atividades deve ser igual a 24 horas (vinte e quatro), ou seja, 1 (um) dia. Para um preenchimento correto, deve-se observar, detalhadamente, as orientações constantes da Ficha de Anamnese.

#### Histórico de Atividades para estimativa do gasto energético

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 maneabilidade. 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, dirigindo, assistindo TV, lendo, digitando, datilografando, escrevendo, de pé parado, trabalhos administrativos ou burocráticos. (Normalmente entre 15 e 21 h).	

### **Continuação do Anexo C - Instruções para preenchimento de Ficha de Anamnese**

Observações:

1º A carga horária maior deverá estar concentrada nos dois últimos grupos de atividades. Normalmente, porém não obrigatoriamente, o Grupo 1 tem carga horária entre 0 e 1,5h; o Grupo 2, entre 0 e 1h; o Grupo 3, entre 0 e 4 h; o Grupo 4, ente 3 e 8h; e o Grupo 5, entre 15 e 21h.

1º Deve-se atentar para as horas fracionadas, ou seja, trinta minutos são iguais a 0,5h. Zero (0) hora é permitido.

3º Deve-se atentar para não assinalar o número de horas de trabalho diário correspondente à especialidade ou função do militar, mas sim ao tempo médio gasto em cada grupo de atividades por dia. Por exemplo: o controlador de tráfego aéreo deverá assinalar o tempo médio que corresponda efetivamente às suas funções na torre de controle, descontando, o tempo referente às horas de descanso, idas ao banco, almoço, paradas para cafezinhos etc., considerando, inclusive, a sua escala intercalada de trabalho semanal.

4º O cálculo energético diário refere-se a uma estimativa da realidade do militar. A orientação alimentar, à semelhança do programa de treinamento físico, também não substitui um profissional de nutrição, podendo, o militar, seguir orientações específicas de outros profissionais da área.

5º O militar deve preencher os campos nome completo, organização militar (OM), data e assinatura da Ficha de Anamnese do TACF.

#### **5 FICHA DE APLICAÇÃO DA ANAMNESE DO TACF**

A Ficha a seguir deve ser utilizada como matriz, que será distribuída ao efetivo, dentro dos prazos previstos por esta Nota de Serviço.

### Anexo C - Modelo de Ficha de Anamnese

FICHA DE ANAMNESE DO TACF

Posto/Quad/Grad.e Nome Completo: S2 SNE FULANO DE TAL

OM: COPAC.

(sublinhar nome de guerra)

#### 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 a 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.

1º - 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 permitidos 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 quadrícula 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 quadrícula 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 vôos 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 quadrícula. **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 quadrícula **5h**. **Grupo 5:** Por ser o último grupo deve-se somar os valores dos demais e subtrair-lo de 24 (24,0 - 0,5 - 0,5 - 0,5 - 5,0 = 18h) Assim, deve-se assinalar nesta quadrícula **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, controle terrestre ou aéreo, instrução, salvamento e resgate. (Normalmente entre 0 e 11h).	
3. Atividades um pouco mais ativas como (de): trabalhos domésticos, faxina, amador, mecânica em geral, carpintaria, electricista, encanador, de ordem unida, de manobabilidade. Incluir também outras de maior complexidade como (de): pilotagem de aeronave de transporte, 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 militar: \_\_\_\_\_  
\_ / \_ / \_

Data: \_\_\_\_\_

(FL 12/13 da NS/1/SDAP/2019 - COPAC, de 18 FEV 2019)

**Anexo D**

**Modelos para serem inseridos no SIGADAER, por meio de Parte Pessoal, devendo ser encaminhado ao Chefe da Divisão Administrativa.**

**JUSTIFICATIVA PARA MUDANÇA NO QUADRO DE TRABALHO**

Eu, **3S SAD FULANO DE TAL**, escalado para a realização do 1º TACF/2019, 1º Etapa, no dia \_\_\_/\_\_\_/2019, solicito a V.Sa. a alteração para o dia \_\_\_/\_\_\_/2019, em virtude de **MOTIVO DA MUDANÇA**.

**JUSTIFICATIVA DE FALTA AO 1º TACF/2019**

Eu, **3S SAD FULANO DE TAL**, escalado para a realização do 1º TACF/2019, 1º Etapa, dia \_\_\_/\_\_\_/2019, estive impossibilitado de comparecer no referido dia, em virtude de **MOTIVO DA AUSÊNCIA**, conforme **DOCUMENTO** em anexo.

