

**MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA**



ENSINO

ICA 37-295

**CURRÍCULO MÍNIMO DO CURSO PARA
APLICAÇÃO DO TESTE DE
CONDICIONAMENTO FÍSICO
(CATF)**

2016

MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA
DEPARTAMENTO DE ENSINO DA AERONÁUTICA



ENSINO

ICA 37-295

**CURRÍCULO MÍNIMO DO CURSO PARA
APLICAÇÃO DO TESTE DE
CONDICIONAMENTO FÍSICO
(CATF)**

2016



MINISTÉRIO DA DEFESA
COMANDO DA AERONÁUTICA
DEPARTAMENTO DE ENSINO DA AERONÁUTICA

PORTARIA DEPENS Nº 497/DE-1, DE 22 DE DEZEMBRO DE 2015.

Aprova a reedição do “Currículo Mínimo do Curso para Aplicação do Teste de Condicionamento Físico (CATF) ICA 37-295”.

O DIRETOR-GERAL DO DEPARTAMENTO DE ENSINO DA AERONÁUTICA, no uso das atribuições que lhe confere o art. 4º, inciso III, do Regulamento do Departamento de Ensino da Aeronáutica, aprovado pela Portaria Nº 297/GC3, de 5 de maio de 2008, resolve:

Art. 1º Aprovar a reedição da ICA 37-295 “Currículo Mínimo do Curso para Aplicação do Teste de Condicionamento Físico (CATF)”.

Art. 2º Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

Art. 3º Revoga-se a Portaria DEPENS nº 322/DE-1, de 14 de novembro de 2012.

Ten Brig Ar RAUL BOTELHO
Diretor-Geral do DEPENS

(Publicada no BCA nº 003, de 6 de janeiro de 2016)

SUMÁRIO

1. DISPOSIÇÕES PRELIMINARES	5
1.1. <u>FINALIDADE</u>	5
1.2. <u>ÂMBITO</u>	5
2. CONCEPÇÃO ESTRUTURAL DO CURSO	8
3. PADRÃO DE DESEMPENHO ESPECÍFICO E PERFIL DO ALUNO	9
3.1. <u>PADRÃO DE DESEMPENHO ESPECÍFICO</u>	9
3.2. <u>PERFIL DO ALUNO</u>	9
4 FINALIDADE, OBJETIVOS GERAIS E DURAÇÃO DO CURSO	10
4.1 <u>FINALIDADE DO CURSO</u>	10
4.2 <u>OBJETIVOS GERAIS DO CURSO</u>	10
4.3 <u>DURAÇÃO DO CURSO</u>	11
5 QUADRO GERAL DO CURSO	12
5.1 <u>DESDOBRAMENTO DO QUADRO GERAL DO CURSO</u>	13
6 PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO	18
7 DISPOSIÇÕES GERAIS	19
8 DISPOSIÇÕES FINAIS	20

1. DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

1.1. FINALIDADE

Esta instrução tem por finalidade estabelecer o Currículo Mínimo do Curso para Aplicação do Teste de Condicionamento Físico (CATF).

1.2. ÂMBITO

Comissão de Desportos da Aeronáutica (CDA) e Centro de Instrução Especializada da Aeronáutica (CIEAR).

2. CONCEPÇÃO ESTRUTURAL DO CURSO

O Comando da Aeronáutica, por intermédio do Sistema de Educação Física e Desportos da Aeronáutica (SISEFIDA), aprovado pela Portaria nº 44/DE-6, de 31 de janeiro de 2006, tem como finalidade desenvolver atividades que favoreçam o aprimoramento do condicionamento físico dos militares da FAB e a CDA como órgão central do SISEFIDA é responsável, dentre outras atribuições, pela implantação do SISEFIDA no âmbito da Aeronáutica.

O TACF tem por objetivo testar e avaliar o condicionamento físico dos militares da Aeronáutica, segundo os preceitos da qualidade de vida e da saúde. Além disso, fornece subsídios para a emissão do laudo individualizado do condicionamento físico, que fornece informações e orientações para elaboração de um programa de treinamento físico personalizado para cada militar, respeitando os limites orgânicos, a idade e o sexo de cada um.

Para o cumprimento deste objetivo, faz-se necessária a preparação de militares capazes de aplicar corretamente o TACF e emitir os laudos a todo o efetivo militar, além de padronizar os procedimentos realizados pelos aplicadores do TACF, nos diversos concursos de admissão e seleção da Aeronáutica, fornecendo apoio principalmente nas OM designadas como organizações de Apoio aos Concursos (OMAP), com o objetivo de minorar as discrepâncias de medida e avaliação proposta nos editais de cada concurso.

O Curso para Aplicação do Teste de Condicionamento Físico (CATF) destina-se a preparação e padronização de militares da Aeronáutica para a aplicação do Teste de Avaliação e Condicionamento Físico (TACF) ao efetivo militar do COMAER e aos candidatos dos Exames de Admissão e de Seleção aos cursos e estágios do COMAER, conforme estabelecido nas ICA 54-1 e 54-2, que tratam do referido assunto.

3. PADRÃO DE DESEMPENHO ESPECÍFICO E PERFIL DO ALUNO

3.1. PADRÃO DE DESEMPENHO ESPECÍFICO

- a) observar o que preconiza a NSCA 54-1 e os demais documentos técnicos que regulamentam o Sistema de Educação Física e Desportos da Aeronáutica (SISEFIDA);
- b) aplicar e interpretar a anamnese do TACF;
- c) verificar a Frequência Cardíaca de Repouso;
- d) medir peso, estatura e circunferências da cintura e do quadril;
- e) medir e avaliar o percentual de gordura;
- f) medir e avaliar a flexibilidade;
- g) medir e avaliar a resistência muscular localizada;
- h) medir e avaliar a capacidade aeróbica;
- i) aplicar testes substitutivos de avaliação do percentual de gordura e da capacidade aeróbica;
- j) efetuar o processamento manual e informatizado dos dados do TACF;
- k) emitir os laudos personalizados de condicionamento físico e sanar possíveis dúvidas do avaliado;
- l) aplicar testes substitutivos de avaliação do percentual de gordura e da capacidade aeróbica;
- m) aplicar o TACF de recurso, segundo a NSCA 54-1.

3.2. PERFIL DO ALUNO

- a) ser Oficial, Sargento e Cabo do COMAER; e
- b) possuir pelo menos uma das condições abaixo:
 - ser instrutor de Educação Física;
 - ter formação na área de Educação Física;
 - atuar na seção de Educação Física ou similar da Unidade; e /ou
 - apresentar reconhecida afinidade com a área de Educação física.

4 FINALIDADE, OBJETIVOS GERAIS E DURAÇÃO DO CURSO

4.1 FINALIDADE DO CURSO

Preparar militares do COMAER para a aplicação do Teste de Aptidão e Condicionamento Físico (TACF) e dos Testes de Seleção e Admissão aos cursos e estágios da Aeronáutica, conforme previsto nas ICA 54-1 e 54-2. Além disso, o CATF tem por objetivo contribuir para o desenvolvimento de ações de incentivo à realização da prática regular de atividades físicas, bem como orientações relacionadas à manutenção do bem-estar e da saúde aos militares e civis das OM do COMAER.

4.2 OBJETIVOS GERAIS DO CURSO

Proporcionar aos instruídos condições de aprendizagem que os habilitem a:

- a) destacar a importância da atividade física para a saúde dos militares de sua OM;
- b) identificar a importância do processo de Avaliação Física e do cumprimento dos preceitos dos protocolos previstos;
- c) identificar o processo de formação do SISEFIDA, bem como sua organização sistêmica;
- d) identificar as ICA 54-1 e ICA 54-2 e saber pesquisar informações necessárias à aplicação do TACF nelas contidas;
- e) citar e identificar pontos anatômicos fundamentais à correta Aplicação do TACF;
- f) apontar o processo de validação de protocolos, de erros comuns no processo de avaliação e o surgimento e evolução dos protocolos atualmente utilizados no TACF;
- g) destacar os protocolos e técnicas utilizados no TACF, bem como as situações as quais se aplicam;
- h) utilizar os recursos materiais e informatizados de forma adequada para a análise e registro de dados do TACF;
- i) identificar as atribuições da função de aplicador e supervisor de TACF;
- j) aplicar o TACF, utilizando corretamente as técnicas e protocolos previstos;
- k) apresentar valores e medições das aferições de teste do TACF estatisticamente aceitáveis; e
- l) dirimir as dúvidas relacionadas ao TACF.

4.3 DURAÇÃO DO CURSO

O Curso para Aplicação do Teste Físico (CATF) tem duração de 10 (dez) dias letivos, com carga horária real de 45 (quarenta e cinco) tempos e carga horária total de 64 (sessenta e quatro) tempos.

A diferença entre a carga horária total e a carga horária real será utilizada nas seguintes atividades:

- a) administrativas;
- b) de avaliação;
- c) de complementação da instrução; e
- d) de flexibilidade da programação.

5 QUADRO GERAL DO CURSO

CAMPO	ÁREA	DISCIPLINA	CH INSTRUÇÃO	CH AVALIAÇÃO	CH TOTAL
TÉCNICO-ESPECIALIZADO	CIÊNCIAS DA SAÚDE	ANATOMIA HUMANA	04	00	04
		CINEANTROPOMETRIA	16	00	16
	CIÊNCIAS MILITARES	SISEFIDA E REGULAMENTAÇÕES	11	00	11
		TREINAMENTO PRÁTICO DO TACF	09	00	09
		ANÁLISE DADOS DO TACF	05	00	05
	CARGA HORÁRIA REAL			45	00
ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS			14	00	14
FLEXIBILIDADE			05	00	05
CARGA HORÁRIA TOTAL			64	00	64

5.1 DESDOBRAMENTO DO QUADRO GERAL DO CURSO

CAMPO: TÉCNICO-ESPECIALIZADO		ÁREA: CIÊNCIAS DA SAÚDE
DISCIPLINA: ANATOMIA HUMANA (ANAH)		
CH PARA INSTRUÇÃO: 04	CH PARA AVAL: -	CARGA HORÁRIA TOTAL: 04

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- a) identificar os parâmetros de posicionamentos anatômicos, planos, eixos e nomenclaturas (Cp);
- b) identificar os aspectos morfofuncionais do sistema osteomioarticular (Cp);
- c) citar as nomenclaturas dos pontos anatômicos fundamentais para aplicação do TACF (Cp); e
- d) identificar os pontos anatômicos, utilizados na aplicação do TACF, através de técnicas palpatórias (Cp).

EMENTA:

1) Bases de Anatomia Aplicada: Introdução à Anatomia Aplicada; Anatomia do Sistema Músculo–Esquelético Aplicada.2)Bases de Anatomia Palpatória Aplicada: Teoria e Prática da Anatomia Palpatória Aplicada.

CAMPO: TÉCNICO-ESPECIALIZADO		ÁREA: CIÊNCIAS DA SAÚDE
DISCIPLINA: CINEANTROPOMETRIA (CINE)		
CH PARA INSTRUÇÃO: 16	CH PARA AVAL:	CARGA HORÁRIA TOTAL: 16
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <p>a) identificar os procedimentos necessários para a validação e seleção de testes (Cp);</p> <p>b) identificar os erros de medida e os procedimentos para análise de resultados (Cn);</p> <p>c) identificar os objetivos e os procedimentos utilizados nos testes para avaliação da composição corporal, flexibilidade, Resistência Muscular Localizada (RML) e capacidade cardiorrespiratória (Cp);</p> <p>d) identificar os parâmetros de avaliação utilizados nas diversas etapas do TACF (Cp);</p> <p>e) identificar os procedimentos teóricos e práticos de aplicação do TACF (Cp);</p> <p>f) aplicar os procedimentos e protocolos de testes do TACF, de acordo com a idade e gênero do avaliado (Ap); e</p> <p>g) classificar os resultados do TACF de acordo com a faixa etária e o gênero do avaliado (An).</p> <p>EMENTA:</p> <p>1) Introdução a Medidas e Avaliações: Avaliação em Educação Física e Seleção de Testes; Medição da Aptidão Física e Análise de Resultados. 2) Medidas e Aferições Iniciais: Medidas e Aferições Iniciais do TACF; Prática de Medidas e Aferições Iniciais. 3) Medição da Composição Corporal: Introdução à Avaliação da Composição Corporal; Medição do Percentual de Gordura no TACF; Prática de Medição da Composição Corporal. 4) Medição da Flexibilidade: Teoria da Avaliação da Flexibilidade; Demonstração Prática do Teste de Flexibilidade; Treinamento Prático de Aplicação do Teste de Flexibilidade. 5) Medição da Resistência Muscular Localizada (RML) e da Capacidade Cardiorrespiratória: Introdução a Avaliação da RML e da Capacidade Cardiorrespiratória; Avaliação da RML e da Capacidade Cardiorrespiratória no TACF; Prática dos Testes de RML.</p>		

CAMPO: TÉCNICO-ESPECIALIZADO		ÁREA: CIÊNCIAS MILITARES
DISCIPLINA: SISEFIDA E REGULAMENTAÇÕES (SIRE)		
CH PARA INSTRUÇÃO: 11	CH PARA AVAL: 00	CARGA HORÁRIA TOTAL: 11
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: a) identificar a estrutura do SISEFIDA e suas principais normas (Cp); b) identificar as principais normas contidas nos seguintes documentos: NSCA 54-1, ICA 54-1 e ICA 54-2 (Cp); e c) descrever as principais atribuições dos Supervisores e Aplicadores de Teste Físico (Cp).		
EMENTA: 1) NSCA 54-1 “Organização e o Funcionamento do Sistema de Educação Física e Desportos da Aeronáutica”: NSCA54-1 – Estrutura do SISEFIDA; NSCA 54-1 – Atribuições do SISEFIDA. 2) ICA 54-1 “Teste de Avaliação do Condicionamento Físico no Comando da Aeronáutica”: ICA 54-1 – Disposições Preliminares e Metodologia; ICA 54-1 – Desempenho Físico individual e verificação do condicionamento físico; ICA 54-1 – Critérios de Aplicação do TACF e JEACF. 3) ICA54-2 “Aplicação do Teste de Avaliação do Condicionamento Físico para Exames de Admissão e de Seleção do Comando da Aeronáutica”: ICA54-2 – Normas para Aplicação do TACF de Concurso; Atribuições dos Supervisores e Aplicadores; ICA54-2–A Prática do TACF de Concurso.		

CAMPO: TÉCNICO-ESPECIALIZADO		ÁREA: CIÊNCIAS MILITARES
DISCIPLINA: TREINAMENTO PRÁTICO DO TACF (TRPT)		
CH PARA INSTRUÇÃO: 09	CH PARA AVAL: 00	CARGA HORÁRIA TOTAL: 09
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: a) utilizar corretamente os equipamentos de aferição durante a aplicação do TACF (Ap); e b) aplicar corretamente as técnicas de avaliação utilizadas no TACF (Ap). EMENTA: 1) Prática da 1ª Etapa do TACF: Treinamento do TACF – 1ª etapa. 2) Prática do TACF Completo: Treinamento Completo do ACF; Treinamento Prático do TACF aplicado em Militares Voluntários.		

CAMPO: TÉCNICO-ESPECIALIZADO		ÁREA: CIÊNCIAS MILITARES
DISCIPLINA: ANÁLISE DE DADOS DO TACF (ANLD)		
CH PARA INSTRUÇÃO: 05	CH PARA AVAL: 00	CARGA HORÁRIA TOTAL: 05
OBJETIVOS ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none">a) analisar os resultados obtidos no TACF (An);b) organizar os dados do TACF utilizando planilhas informatizadas (Si); ec) transmitir os dados obtidos no TACF, para o Órgão Central (CDA) do SISEFIDA (Si).		
EMENTA: <p>1) Ficha de Aplicação do TACF: Preenchimento da Ficha Anamnese do TACF. 2) Processamento dos Resultados do TACF: Bases para Utilização de Planilhas Informatizadas; Tabulação e Transmissão de dados do TACF.</p>		

6 PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO

Os procedimentos de avaliação para o CATF serão detalhados no Plano de Avaliação do CIEAR (MCA 37-50).

7 DISPOSIÇÕES GERAIS

7.1 O CATF deverá ser ministrado por instrutores que já tenham cursado o CATF e, preferencialmente, possuam formação em Educação Física em curso de graduação ou equivalente, devidamente reconhecido pelo Ministério da Educação.

7.2 Os tempos destinados às atividades administrativas são para as atividades inerentes ao processo de coordenação do curso, bem como para orientações específicas sobre as normas e os procedimentos adotados pela UNIFA e pelo CIEAR.

8 DISPOSIÇÕES FINAIS

Os casos não previstos nesta Instrução serão submetidos ao Diretor-Geral do Departamento de Ensino da Aeronáutica.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Comando da Aeronáutica. Departamento de Ensino da Aeronáutica. Instrução do Comando da Aeronáutica (ICA) 37-4 **Elaboração e Revisão de Currículos Mínimos.**

BRASIL. Comando da Aeronáutica. Departamento de Ensino da Aeronáutica. Instrução do Comando da Aeronáutica (ICA) 37-521 **Objetivos de Ensino e Níveis a Atingir na Aprendizagem.**

BRASIL. Comando da Aeronáutica. Departamento de Ensino da Aeronáutica. Instrução do Comando da Aeronáutica (ICA) 37-11 **Instrução Referente à Avaliação do Ensino.**