

DESPACHO N.º 21/2013

Assunto: **SISTEMA DE PREPARAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS DA FORÇA AÉREA**

Considerando que o cumprimento eficaz das missões atribuídas à Força Aérea pressupõe a disponibilidade permanente e a prontidão operacional do seu pessoal;

Considerando que a disponibilidade do pessoal aumenta com a preparação física e se afere pela verificação periódica e continuada do potencial e das suas capacidades físicas e que a prontidão passa por uma preparação física dos militares adequada à exigência funcional dos serviços;

Considerando que a prática desportiva contribui para o desenvolvimento e consolidação de um espírito de camaradagem e entreajuda, fatores determinantes para o reforço da coesão e disciplina no seio da Instituição;

Considerando que, após a realização de dois períodos de avaliação ao abrigo do novo conceito prescrito no Despacho n.º 10/2010 do CEMFA, de 29 de janeiro (Inspeções Médicas para avaliação da aptidão física e psíquica do pessoal militar da Força Aérea), se constatou a necessidade de adoção de mecanismos de avaliação mais ajustados aos setores de atividade com maior exigência física e risco;

Considerando que, face à manutenção de um número demasiado elevado de resultados negativos, é indispensável uma maior responsabilização dos militares em termos individuais e das chefias a todos os níveis, no sentido de garantir o cumprimento efetivo do treino físico de manutenção e a respetiva avaliação anual.

Ao abrigo do disposto na alínea a) do n.º 1 do artigo 17.º da Lei Orgânica de Bases da Organização das Forças Armadas (LOBOFA), aprovada pela Lei Orgânica n.º 1-A/2009, de 7 de julho, determino o seguinte:

DA CARATERIZAÇÃO DO SISTEMA

1. O sistema de manutenção e controlo da condição física do pessoal militar da Força Aérea, designado por “Sistema de Preparação Física e Desportos” (SPFD), mantém a sua estrutura em termos gerais e abrange os seguintes vetores:

- a. Treino Físico de Manutenção;
- b. Prática Desportiva;
- c. Testes de Controlo e Avaliação da Condição Física (TCACF).

DO CONCEITO

2. A atividade física e desportiva deve ser encarada por todo o pessoal militar em serviço na Força Aérea, em especial, pelos Comandantes, Diretores ou Chefes, como necessária à manutenção da aptidão psíquica e física dos efetivos militares, em condições que garantam a desejável disponibilidade, prontidão e operacionalidade.

3. O treino físico de manutenção constitui uma atividade individual, assistida ou coordenada tecnicamente por pessoal especializado, seguindo programas ajustados à capacidade física, ao nível etário, às especialidades dos militares e a outros fatores pertinentes.

4. A prática desportiva consubstancia-se em atividades desportivas enquadradas, de carácter competitivo ou não, e na organização de torneios internos das Unidades, Órgãos e Serviços (U/O/S), campeonatos da Força Aérea e das Forças Armadas.

5. Os TCACF são executados periodicamente e os resultados dos mesmos são elementos para avaliação da aptidão física, uma das condições gerais de promoção, previstas no Decreto-Lei n.º 236/99, de 25 de junho, (com as alterações e retificações entretanto introduzidas) que aprovou o Estatuto dos Militares das Forças Armadas (EMFAR).

DOS OBJETIVOS

6. O treino físico de manutenção visa obter e manter o nível de condição física do pessoal adequado às exigências funcionais e operacionais da Missão da Força Aérea.

7. A prática desportiva visa contribuir para a manutenção do adequado nível de condição psíquica e física e para o desenvolvimento e consolidação do espírito de corpo e camaradagem, estimulando condutas sociais de cariz educativo.

8. Os TCACF visam aferir a condição física do pessoal e avaliar o potencial para o exercício das funções militares.

DA IMPLEMENTAÇÃO DO SISTEMA

9. A existência de quadros humanos especializados é determinante para a evolução das atividades de educação física e desportos. Neste sentido, e em complemento do recrutamento de Licenciados em Educação Física, tem a Força Aérea vindo a promover cursos de formação e outros para guarnecer as Secções de Aptidão Física e Desportos (SAFD) e os Departamentos de Educação Física e Desportos (DEFD) com pessoal qualificado.

10. Nas U/O/S da Força Aérea, os Comandantes, Diretores e Chefes, aos diferentes níveis e escalões, têm a responsabilidade de promover e garantir o acesso às infraestruturas disponíveis e adequadas ao desenvolvimento de atividades físicas e desportivas, tornando obrigatória a sua prática regular. Assim:

- a. O enquadramento das práticas e a responsabilidade técnica das infraestruturas desportivas das U/O/S é competência dos respetivos Chefes das SAFD e Diretores dos DEFD, tomando por referência o previsto em legislação específica;
- b. O treino físico de manutenção deve ser adaptado aos respetivos níveis etários;
- c. Os horários para a realização dos treinos podem ser estabelecidos pelos respetivos Comandantes, Diretores ou Chefes, tendo em conta as restantes atividades dos serviços. Como referência cada militar deve realizar, no mínimo, dois treinos semanais de 45 minutos úteis;
- d. O processamento da construção de novas instalações, ou de manutenção das existentes e o seu apetrechamento é coordenado com a Direção de Instrução (DINST).

11. Os TCACF são um instrumento de apreciação da aptidão física para efeitos de verificação da condição geral de promoção prescrita na alínea d. do artigo 56.º do Decreto-Lei n.º 236/99, de 25 de junho, (com as alterações e retificações entretanto introduzidas) – Estatuto dos Militares das Forças Armadas, pelo que os meios, métodos e periodicidade da apreciação da aptidão física aplicáveis a cada uma das formas de prestação de serviço, são os preconizados neste despacho e respetivos anexos.

12. Para além de uma obrigação resultante da aplicação do estipulado no EMFAR, os TCACF são também um instrumento de avaliação do cumprimento dos objetivos do treino físico de manutenção, pelo que:

- a. Serão efetuados anualmente pelo pessoal militar do Quadro Permanente (QP) e em Regime de Contrato (RC), com idade até aos 49 anos, inclusive;
- b. A sua execução é de carácter obrigatório e a não participação equivale a incumprimento de ato de serviço;
- c. Os TCACF têm que ser efetuados no ano civil a que dizem respeito, realizando-se no período de 1 de fevereiro a 30 de novembro, devendo os responsáveis pelos mesmos, introduzir em Sistema Integrado de Apoio à Gestão na Força Aérea (SIAGFA) os dados recolhidos até esta última data. Este período é dividido em duas épocas: a primeira época de 1 de fevereiro a 30 de junho; a segunda época de 1 de setembro a 30 de novembro. A calendarização dos TCACF é feita de acordo com tabela constante em Diretiva do CPESFA, sendo permitida a antecipação dos TCACF, desde que devidamente justificada por conveniência do serviço ou do militar, sempre que a sua execução ocorra na respetiva época de TCACF;
- d. Os militares devem ser presentes a exame médico apropriado no Centro de Saúde da sua U/O/S ou onde for determinado, antes de iniciarem os respetivos programas de treino físico de manutenção ou realizarem os TCACF. A não execução dos TCACF por motivos de saúde, deve ser justificada pelo médico da U/O/S, devendo os mesmos ter lugar num prazo de 30 dias após a cessação dos motivos impeditivos, mesmo que implique a sua realização após o período definido na alínea anterior;
- e. O Pessoal Navegante, Operadores de Sistemas de Assistência e Socorros (OPSAS) e Polícia Aérea (PA), com idade até aos 39 anos, inclusive, são sujeitos a uma preparação física e avaliação da condição física específicas, no sentido de fazer face à maior exigência e risco resultante do exercício da sua atividade operacional. A partir dos 40 anos e até aos 49 anos, inclusive, a avaliação será idêntica à dos militares das restantes especialidades;
- f. As baterias de testes, os protocolos, as normas de organização e as tabelas de aptidão constam dos anexos a este Despacho;
- g. Os testes são classificados de APTO ou NÃO APTO;
- h. Os militares que obtiverem a classificação de NÃO APTO:

- (1) São inscritos em Planos de Preparação Específica (PPE) ministrados pelas SAFD/DEFD das U/O/S e repetem a execução dos TCACF até 90 dias após a realização dos anteriores e, pelo menos, 30 dias após período a obtenção da inaptidão;
- (2) Se a classificação de NÃO APTO se mantiver após nova execução dos TCACF, os militares são inscritos em PPE e repetem a execução dos TCACF até 90 dias após o terminus do primeiro período de 90 dias de inaptidão.

DAS MEDIDAS DE ACOMPANHAMENTO E VERIFICAÇÃO

13. Se a situação de NÃO APTO se mantiver ao longo de 180 dias, são acionadas as seguintes medidas:

- a. Elaboração de um processo de averiguações (de natureza disciplinar) onde constem de forma discriminada as circunstâncias em que se realizaram os PPE, a apreciação sobre o empenho do militar e o historial da aptidão médica, tendo em vista a averiguação das causas do insucesso e consequente procedimento disciplinar se forem imputáveis ao militar responsabilidades pelo mesmo.
- b. Inscrição em novo programa de PPE com a duração máxima de 90 dias, culminando com a realização de novos TCACF.

14. A manutenção da situação de NÃO APTO após a realização do previsto em 13. b. implica a presença do militar à Junta de Saúde da Força Aérea (JSFA), para apreciação da condição geral de promoção prevista na alínea d. do artigo 56.º do Decreto-Lei n.º 236/99, de 25 de junho, (com as alterações e retificações entretanto introduzidas) – Estatuto dos Militares das Forças Armadas. Assim, o processo referido em 13. a) só é encerrado após homologação da deliberação da JSFA.

15. Caso a deliberação da JSFA indique que o militar tem aptidão médica, este fica inscrito num PPE até à convocação para os TCACF do ano seguinte, independentemente do encerramento do processo atrás referido e de possível procedimento disciplinar, na sequência do mesmo.

DAS ATRIBUIÇÕES E RESPONSABILIDADES

16. A DINST é responsável pela regulamentação, programação, implementação e controlo do SPFD, competindo-lhe, nomeadamente:

- a. Elaborar e difundir normas técnico-pedagógicas para apoio e implementação do treino físico de manutenção;
- b. Coordenar com os diferentes Comandos, Direções e Chefias o aproveitamento otimizado dos meios humanos e materiais disponíveis para a realização dos programas individuais de treino e dos TCACF;
- c. Incentivar a execução dos programas de treino físico de manutenção e providenciar para a realização TCACF;
- d. Gerir o Módulo de Aptidão Física do SIAGFA e outras aplicações que se considerem úteis, de modo a supervisionar a realização dos TCACF;
- e. Elaborar, entre as duas épocas de avaliação e no final do ano, um relatório intermédio e um relatório final para apreciação superior, onde constem os elementos pertinentes que permitam aferir os resultados obtidos.

17. Aos Comandantes, Diretores ou Chefes compete:

- a. Garantir o cumprimento efetivo do treino físico de manutenção e da atividade desportiva no seio das U/O/S;
- b. Assegurar a execução dos TCACF e a gestão do Módulo de Aptidão Física do SIAGFA ao nível das U/O/S;
- c. Coordenar com a DINST a dinamização da respetiva SAFD/DEFD e providenciar para que o SPFD seja implementado e continuado em todos os níveis;
- d. Assegurar a validade da aptidão médica em conformidade com o previsto no Despacho n.º 10/2010 do CEMFA, de 29 de janeiro, antes da realização do programa de treino físico de manutenção ou TCACF;
- e. Assegurar o cumprimento dos PPE preconizados no número 12.h. (1) e (2), assim como as respetivas inspeções médicas e consequente aplicação das medidas previstas no número 13., quando aplicável, dando conhecimento, caso a caso, à DINST;

- f. Assegurar que os militares abrangidos pelo previsto no número 14. do presente despacho sejam presentes à Junta de Saúde da Força Aérea, até 15 dias após a realização dos últimos TCACF, com conhecimento à DINST;
 - g. Incluir no relatório anual de atividades da U/O/S, o programa de atividades de treino físico de manutenção e prática desportiva, para ser apreciado pela DINST.
18. À Direção de Saúde compete:
- a. Em estreita coordenação com a DINST e U/O/S envolvidos, criar e difundir normas específicas para que os Serviços de Saúde das U/O/S, em interação com as SAFD/DEFD, promovam a realização dos exames médicos de acordo com as necessidades de execução do programa de treino físico de manutenção e o calendário dos TCACF;
 - b. Atualizar e gerir o Módulo de Aptidão Física do SIAGFA, na parte que lhe é aplicável.
19. À JSFA compete:
- a. Apreciar a aptidão física dos militares abrangidos no número 14., para os efeitos previstos nos artigos 55.º, 56.º, 57.º, 58.º, 62.º, 90.º e 91.º do Decreto-Lei n.º 236/99, de 25 de junho, (com as alterações e retificações entretanto introduzidas) – Estatuto dos Militares das Forças Armadas;
 - b. Enviar para a DINST e para a Direção de Pessoal (DP) os pareceres homologados superiormente.
20. À DP compete dar cumprimento ao previsto no número 14., quando aplicável.

DAS DISPOSIÇÕES DIVERSAS

21. A realização dos TCACF para o pessoal abrangido pelos TCACF Geral é feita em todas as U/O/S que disponham de SAFD. No caso dos TCACF Específicos, os locais de realização são:
- a. Pessoal Navegante – Academia da Força Aérea (AFA); Base Aérea n.º 1 (BA1); Base Aérea n.º 4 (BA4); Base Aérea n.º 5 (BA5); Base Aérea n.º 6 (BA6); Base Aérea n.º 11 (BA11); Centro de Formação Militar e Técnica da Força Aérea (CFMTFA); Comando Aéreo (CA);
 - b. OPSAS – Aeródromo de Manobra n.º 1 (AM1); BA1; BA5; BA6; BA11; CFMTFA;

- c. Polícia Aérea – AM1; AT1; BA1; BA4; BA5; BA6; BA11; Campo de Tiro; CFMTFA; Depósito Geral de Material da Força Aérea.
22. O pessoal colocado na Estação de Radar n.º 1, Estação de Radar n.º 2 e Estação de Radar n.º 3 faz os testes na BA11, AM1 e CFMTFA, respetivamente.
23. Os militares cuja colocação se situe em U/O/S estranhas ao Comando a que pertencem, são incluídos para efeitos do presente Despacho, nos programas de ação dessas U/O/S, ainda que a sua colocação seja fora do Ramo.
24. Os militares que frequentam, no âmbito da Força Aérea, cursos de ingresso inicial, de ingresso nos Quadros Permanentes ou de promoção, cumprem programas de Educação Física constantes dos respetivos regulamentos escolares, estando, no entanto, sujeitos à realização dos TCACF.
25. Os militares colocados fora do Ramo (exceto no estrangeiro) devem ser assistidos tecnicamente pela SAFD/DEFD da U/O/S da Força Aérea mais próxima ou onde estejam adidos. No caso especial de Órgãos ou Serviços sedeados na área metropolitana de Lisboa, essa assistência é da responsabilidade da DINST, que coordenará com os militares e serviços em causa, horários e locais de realização das atividades. Para outros casos de militares colocados fora do Ramo, a DINST, em estreita colaboração com a DP e após análise caso a caso, providencia para garantir sempre que possível o controlo e avaliação da condição física dos mesmos.
26. As U/O/S que, ainda, não disponham de infraestruturas próprias adequadas ao desenvolvimento do SPFD, devem coordenar com a DINST a eventual utilização de infraestruturas exteriores à Força Aérea.
27. O presente Despacho entra imediatamente em vigor, revogando o Despacho n.º 49/2007 do CEMFA, de 16 de maio.

Alfragide, 02 abril de 2013

O CHEFE DO ESTADO-MAIOR DA FORÇA AÉREA

José António de Magalhães Araújo Pinheiro

General

TESTES DE CONTROLO E AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA

NORMAS DE ORGANIZAÇÃO

1. As Áreas responsáveis pelo Pessoal podem nomear elementos para reforço da ação do pessoal das SAFD/DEFD, devendo, nestes casos, acertar-se previamente os critérios e as normas de organização dos testes. A responsabilidade pelo registo dos valores obtidos nos respetivos testes, a contagem das repetições e o controlo da execução são da competência exclusiva dos elementos das SAFD/DEFD.
2. As SAFD/DEFD das diversas U/O/S devem proceder a uma prévia divulgação pública das Normas de Organização dos Testes, do Protocolo de Execução e da Tabela de Aptidão.
3. Antes de se iniciarem os testes, deve ser confirmada a realização do exame médico de rotina por consulta no SIAGFA. É proibida a realização da avaliação da condição física, sem este registo.
4. Os testes devem ser realizados, preferencialmente, de manhã.
5. Os executantes devem realizar os testes usando o equipamento desportivo adequado.
6. A realização dos testes deve ser precedida de um adequado período de atividade física de adaptação ao esforço (aquecimento).
7. Antes do início de cada teste deve proceder-se à demonstração do modo correto de execução.
8. Os militares que não obtenham aptidão num dos três testes são incluídos num PPE. Se esse resultado se verificar nos testes de extensões no solo ou abdominais é realizada uma avaliação diagnóstico de resistência geral (corrida de 2400m ou marcha de 3200m) no próprio momento dos testes físicos.
9. A execução dos testes deve ter um intervalo mínimo de 10 minutos.
10. Os resultados obtidos nas respetivas provas devem ser afixados junto ao local em que foram efetuadas, de modo bem visível, com a informação das datas de realização e da afixação. Em complemento ou em alternativa a esta afixação, os resultados obtidos nas provas podem ser disponibilizados nos portais internos das respetivas U/O/S.

11. O registo dos resultados dos testes no SIAGFA deve ser efetuado pelas SAFD/DEFD até ao final do dia da sua realização.
12. Os procedimentos logísticos/administrativos para a operacionalização das inspeções médicas e testes de controlo da condição física encontram-se em Diretiva do CPESFA.

TESTES DE CONTROLO E AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA
QUESTIONÁRIO DE PRÉ-AVALIAÇÃO FÍSICA

(A PREENCHER PELO MILITAR ANTES DE REALIZAR OS
TESTES DE CONTROLO DA CONDIÇÃO FÍSICA)

Identificação: Posto _____ NIP _____ Nome _____

- Este questionário tem por objetivo efetuar um primeiro despiste de patologias que limitem a sua possibilidade de realização dos Testes de Controlo e Avaliação da Condição Física;
- Por favor leia as questões com atenção e só responda quando tiver a perfeita noção dos seus conteúdos;
- Responda honestamente.

<u>DESDE O SEU ÚLTIMO EXAME MÉDICO DE ROTINA:</u>		SIM	NÃO
1	Sentiu dores no peito quando praticou atividade física?		
2	Sentiu alguma dor no peito mesmo sem fazer atividade física?		
3	Alguma vez perdeu os sentidos ou perdeu o equilíbrio por se sentir com vertigens ou tonturas?		
4	Contraiu alguma lesão física (p. ex., muscular e/ou articular)?		
5	Sentiu dificuldades em respirar quando praticou atividade física moderada?		
6	<u>(Só para pessoal feminino) Está ou admite poder estar grávida?</u>		

Se respondeu SIM a alguma questão, deve apresentar-se no Serviço de Saúde da U/O/S no prazo de 3 dias úteis com este questionário, a fim de ser confirmada ou não a aptidão médica registada em SIAGFA.

Efetuada em ____ / ____ / ____

Assinatura _____

PLANOS DE PREPARAÇÃO ESPECÍFICA E
MEDIDAS DE ACOMPANHAMENTO E VERIFICAÇÃO

1. As SAFD/DEFD devem elaborar PPE para os diferentes casos apresentados, tipificando situações similares.
2. Cada PPE deve ser iniciado com uma avaliação diagnóstico de resistência geral (2400m ou marcha) no próprio momento dos Testes de Avaliação e Controlo da Condição Física (TCACF), para todo o pessoal que não obtenha aptidão nos testes de extensões no solo ou abdominais.
3. O pessoal incluído em PPE é acompanhado tecnicamente com a maior proximidade possível, orientando-se a atividade para a personalização das ações, devendo ser agendadas e divulgadas sessões de controlo técnico presencial. Na primeira semana do plano devem ser ministradas duas sessões, na segunda semana uma sessão e a partir daí uma sessão intervalada de duas em duas semanas (3.^a, 5.^a, 7.^a, 9.^a e 11.^a), de modo a que a avaliação possa ser feita na 12.^a semana, se não for decidido fazê-la antes. Estas sessões devem ser agendadas no decorrer dos TCACF.
4. O pessoal que, estando integrado num PPE, mude de escalão etário, deve ser avaliado de acordo com os requisitos do novo escalão.
5. A aptidão obtida nos TCACF por militares enquadrados em PPE, já no ano seguinte ao que refere o controlo, só é contabilizada para o ano em curso quando os TCACF tenham sido realizados dentro da época do militar. Assim sendo, para os militares com o NIP terminado em 9, 0, 1, 2, 3 e 4 é contabilizada para o ano em curso se obtida após 01FEV e para os militares com o NIP terminado em 5, 6, 7 e 8 é contabilizada para o ano em curso se obtida após 01SET.
6. No que concerne às Medidas de Acompanhamento e Verificação, para militares que obtêm a classificação de NÃO APTO nos TCACF e que iniciam um PPE, as SAFD/DEFD devem seguir as seguintes medidas:
 - a. Sempre que se obtenha a classificação de NÃO APTO nos TCACF, o militar e a sua chefia devem ser informados das Medidas de Acompanhamento e Verificação que são adotadas de seguida (ver tabela resumo);

- b. Ao militar que é inscrito em PPE, deve ser facultado um plano de treino para que este o possa realizar fora dos horários definidos, com autonomia, devidamente enquadrado por este Despacho e pelo Despacho n.º 32/2010 do CEMFA, de 6 de março;
- c. Mediante os horários definidos, difundir e coordenar com os diversos serviços quais os militares e em que períodos semanais frequentam as sessões de controlo técnico presencial;
- d. Dar conhecimento superior, mensalmente, da lista de assiduidade às sessões de controlo técnico presencial e às sessões de avaliação dos militares em PPE;
- e. A assiduidade, o empenho nas sessões de controlo técnico presencial e os resultados em avaliações diagnóstico devem ser dadas a conhecer, mensalmente, à chefia do militar;
- f. O militar deve ser nomeado para todas as sessões em que terá que realizar os TCACF, sempre que se atingido o período máximo em PPE (aos 90, aos 180 e aos 270 dias);
- g. Após a manutenção da classificação de NÃO APTO por 180 dias, as SAFD/DEFD devem comunicar este fato sob a forma de participação de ocorrência, de forma a dar-se sequência ao previsto no número 13. deste Despacho;
- h. Após a manutenção da classificação de NÃO APTO por 270 dias, as SAFD/DEFD devem comunicar de imediato esta ocorrência, de modo a se dar sequência ao previsto no número 14. deste Despacho;
- i. Quando existam vários militares do mesmo serviço em PPE, as informações mencionadas nos pontos anteriores, a ser enviadas para as chefias, podem incluir as informações de todos os militares desse serviço, simplificando assim todo este processo;
- j. Sempre que um militar inscrito num PPE for transferido de U/O/S, a SAFD/DEFD da U/O/S de origem deve garantir que os elementos mencionados nos pontos anteriores chegam à SAFD/DEFD da U/O/S da nova colocação, de forma a que todas as Medidas de Acompanhamento e Verificação possam continuar a decorrer de acordo com o previsto.

TABELA RESUMO	
MEDIDAS DE ACOMPANHAMENTO E VERIFICAÇÃO PARA MILITARES “NÃO APTOS”	
TCACF (NÃO APTO)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ O militar é informado das medidas de acompanhamento e verificação, assim como do funcionamento dos PPE na U/O/S. ▪ Coordenação no momento dos TCACF, sempre que possível, da realização da 1ª sessão de controlo técnico presencial. ▪ Chefia do militar é informada do início do PPE e dos horários disponíveis para as sessões de controlo técnico presencial, tendo em vista a coordenação das sessões em que o militar irá estar presente.
1º PPE (90 dias)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chefia do militar e o militar são informados mensalmente da assiduidade às sessões de controlo técnico presencial, do empenho no cumprimento do plano e dos resultados obtidos em avaliações diagnósticas (de forma a acompanhar-se a evolução ao longo do PPE). ▪ Ao militar é facultado um plano de treino, que deve ser revisto sempre que a SAFD/DEFD considere necessário. ▪ O militar é nomeado para a realização dos TCACF ao fim de 90 dias em PPE ou antes, caso se entenda que está em condições de realizar a avaliação mais cedo e já se tenha ultrapassado o período inicial em PPE (30 dias).
TCACF (NÃO APTO)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chefia do militar é informada do resultado obtido e do início de mais um PPE que termina, caso mantenha a situação de NÃO APTO, com a abertura de um processo de averiguações (de natureza disciplinar).
2º PPE (180 dias desde a 1ª avaliação)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chefia do militar e o militar são informados mensalmente da assiduidade às sessões de controlo técnico presencial, do empenho no cumprimento do plano e dos resultados obtidos em avaliações diagnósticas. ▪ O militar é nomeado para a realização dos TCACF ao fim de 90 dias em PPE ou antes, caso se entenda que está em condições de realizar a avaliação mais cedo e já se tenha ultrapassado o período inicial em PPE (30 dias).
TCACF (NÃO APTO)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chefia do militar e o militar são informados do resultado obtido e do início de mais um PPE que termina, caso o militar mantenha a situação de NÃO APTO, com a apresentação do militar na Junta Médica competente, de acordo com o previsto no número 14. deste Despacho. ▪ Comunicar superiormente aos Comandantes, Diretores ou Chefes os resultados obtidos sob a forma de participação de ocorrência, de modo a ser aberto um processo de averiguações (de natureza disciplinar), conforme previsto nos números 12. e 13. deste Despacho.
180 DIAS – PROCESSO DE AVERIGUAÇÕES (DE NATUREZA DISCIPLINAR)	
3º PPE (270 dias desde a 1ª avaliação)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chefia do militar e o militar são informados, mensalmente da assiduidade às sessões de controlo técnico presencial, do empenho no cumprimento do plano e dos resultados obtidos em avaliações diagnósticas. ▪ Militar é nomeado para a realização dos TCACF ao fim de 90 dias em PPE ou antes, caso se entenda que o militar está em condições de realizar a avaliação mais cedo.
TCACF (NÃO APTO)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chefia do militar e o militar são informados do resultado obtido e da necessidade da apresentação do militar à Junta Médica competente, de acordo com o previsto no número 14. deste Despacho.
AUDIÇÃO DO ÓRGÃO DE SAÚDE E JUNTA MÉDICA COMPETENTE	

TESTES DE CONTROLO E AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA GERAL

1. PROTOCOLO DE EXECUÇÃO

Esta avaliação é composta por três testes que são executados pela seguinte ordem: extensões de braços, abdominais, corrida de 2400m ou marcha de 3200m. Em circunstâncias excepcionais, por indicação médica, devidamente fundamentada, pode ser realizado somente um dos dois primeiros testes.

Para uma melhor compreensão desta bateria de testes, apresenta-se a descrição do protocolo de execução:

a. Extensões de braços

(1) Execução Técnica

O executante inicia o teste em decúbito ventral, com as mãos no chão, colocadas à largura dos ombros, com tolerância máxima de um palmo para dentro/fora, com o corpo reto e as pernas unidas. A partir desta posição realiza o número de extensões definido na tabela de aptidão, sem limite de tempo e sem paragens, mantendo o corpo em prancha (costas retas). Quando o corpo sobe, o executante tem que estender completamente os braços e quando o corpo desce, tem que efetuar uma flexão dos braços de modo a que o ângulo braço/antebraço seja igual ou inferior a 90°.



(2) Organização

Cada controlador controla um executante de cada vez. Os controladores devem colocar-se ao lado dos executantes contando as repetições no retorno à posição inicial, isto é, na extensão dos braços. Não são contadas as repetições que não sejam executadas de acordo com o descrito atrás.

b. Abdominais

(1) Execução Técnica

O executante realiza, no mínimo, o número de abdominais definido na tabela de aptidão no tempo máximo de 1 minuto. Os abdominais devem ser realizados da seguinte forma: a prova inicia-se com o candidato em decúbito dorsal, membros superiores cruzados sobre o peito e as mãos nos ombros, joelhos a formar um ângulo de 90° e pés presos em contacto com o solo. O candidato executa um abdominal quando flete o tronco à frente, de forma a tocar com os dois cotovelos em simultâneo nas coxas e retorna à posição inicial. Durante todo o movimento as mãos permanecem em contacto com os ombros e os pés com o solo.

À voz de “começar” dada pelo controlador munido de cronómetro, os executantes fazem:

- Elevação, flexão do tronco, tocando com ambos os cotovelos nas coxas em simultâneo e retornam à posição inicial;
- As repetições do exercício podem ser descontinuadas, permitindo-se pausas durante a execução da prova (na posição inicial de decúbito dorsal).



O militar deve efetuar o número máximo de repetições corretas no tempo máximo de 1 minuto, considerando-se que as repetições são incorretas no caso de:

- Na flexão, os cotovelos não tocarem nas coxas em simultâneo;
- No retorno à posição inicial, as omoplatas não tocarem no solo;
- Se afastar as mãos dos ombros;
- Se levantar as nádegas do solo (de forma a dar balanço).

(2) Organização

Dividir o grupo a controlar em subgrupos, de acordo com o número de controladores. Cada controlador controla um executante de cada vez. Os controladores colocam-se ao lado dos executantes e contam o número de repetições no retorno à posição inicial. Se terminaram os abdominais antes de 1 minuto, são contabilizados apenas os executados corretamente. Um dos controladores munido de cronómetro procede à contagem do tempo, dando voz de “começar” (início da contagem) e de “terminado ou alto” no final do tempo. Deve também informar o executante quando faltarem 30s e 15s para terminar.

c. Corrida de 2400m

O executante deve percorrer a distância de 2400m no menor tempo possível.

d. Marcha de 3200m

Este teste é efetuado em substituição da corrida de 2400m nas seguintes modalidades:

- Por prescrição do médico da U/O/S, independentemente da idade;
- Pelos militares com 35 anos ou mais, como opção.

A distância deve ser percorrida no menor tempo possível, mantendo sempre um apoio em contacto com o solo.

(1) Critérios de interrupção da corrida ou marcha, segundo os quais o teste que está a ser executado deve ser interrompido de imediato:

- O executante pede para interromper o teste;
- O executante declara estar exausto ou apresenta sinais exteriores de exaustão;
- O executante declara estar com náuseas ou vômitos;
- O executante declara ou aparenta estar com tonturas;
- O executante apresenta uma palidez intensa;
- O executante apresenta sinais de instabilidade emocional ou insegurança;
- O executante apresenta sinais evidentes de perda de qualidade de execução motora do exercício.

(2) Organização

Para maior facilidade de controlo, o teste deve ser feito nas seguintes condições:

- Numa pista cujo perímetro foi previamente medido e marcado;
- O grupo a testar deve ser dividido em subgrupos, consoante o número de binómios de controlo (cronometrista + controlador de voltas) disponíveis;
- Cada binómio de controlo deve controlar, no máximo, 10 indivíduos;
- Os controladores vão contando e registando o número de voltas que cada militar executa e informando os tempos de passagem por volta;
- Para mais fácil identificação, os elementos a controlar devem ser portadores de peitorais numerados.

2. TABELA DE APTIDÃO

TESTES	IDADE	IDADE (até ao final do ano em que realiza os testes)				
		ATÉ 29	30 - 34	35 - 39	40-44	45-49
EXTENSÕES DE BRAÇOS	MASC.	23	20	18	15	13
	FEM.	13	12	11	10	9
ABDOMINAIS	MASC.	35	32	29	27	24
	FEM.	32	29	26	23	20
CORRIDA 2400M	MASC.	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30
	FEM.	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00
MARCHA 3200M	MASC.	25:30	26:40	27:42	28:48	29:50
	FEM.	27:30	28:40	29:42	30:48	31:50

**TESTES DE CONTROLO E AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA
ESPECÍFICA PARA PESSOAL NAVEGANTE**

1. PROTOCOLO DE EXECUÇÃO

Esta avaliação é composta por duas provas: a primeira prova consiste nos três testes de condição física geral (extensões de braços, abdominais e corrida de 2400m ou marcha de 3200m) e a segunda prova consiste em cinco testes de potência muscular. A segunda prova não deve ser executada no mesmo dia da primeira.

Para uma melhor compreensão desta bateria de testes, apresenta-se a descrição do protocolo de execução:

a. Condição Física Geral

(1) Extensões de Braços

Protocolo de execução descrito no Anexo D deste Despacho.

(2) Abdominais

Protocolo de execução descrito no Anexo D deste Despacho.

(3) Corrida de 2400m

Protocolo de execução, critérios de interrupção e organização descritos no Anexo D deste Despacho.

(4) Marcha de 3200m

Protocolo de execução, critérios de interrupção e organização descritos no Anexo D deste Despacho.

b. Testes de Potência Muscular

A avaliação da potência muscular é realizada com base em cinco testes que devem ser aplicados na ordem que se apresenta neste anexo. Os testes são realizados de forma contínua, havendo, no entanto, 1 minuto de repouso entre a realização de cada teste.

Quem administra o teste calcula a carga a ser aplicada em cada teste em função da percentagem do peso corporal. As repetições devem ser cumpridas de forma suave e controlada, sem deixar cair bruscamente os pesos. A quem não conseguir cumprir os

mínimos exigidos para um dado teste (10 repetições) é averbada na folha de registo a classificação de 0. Para quem atingir o valor superior ou igual ao máximo (15 repetições) é averbada a classificação de 15. Para as repetições intermédias é atribuída a classificação referente ao número de repetições realizadas.

(1) Flexão do Antebraço com barra (“Arm Curl”)

A prova é iniciada com os antebraços fletidos, depois do militar trazer a barra junto à cabeça. O militar deve, então, efetuar a extensão dos antebraços. Só as repetições em que o antebraço descreve um arco superior a 90° são contadas. A resistência a vencer é calculada multiplicando o peso do militar por 0.35.



(2) Supino Plano (“Bench Press”)

A posição de partida é com os braços/antebraços a formar um ângulo de 90°. Apenas contam as repetições em que é realizada a extensão dos mesmos. A resistência a vencer é calculada multiplicando o peso do militar por 0.70. Por motivos de segurança, na execução do teste ou em sessões de treino para a sua execução, é permitida a realização deste teste numa máquina “Smith Machine” em alternativa a peso livre.



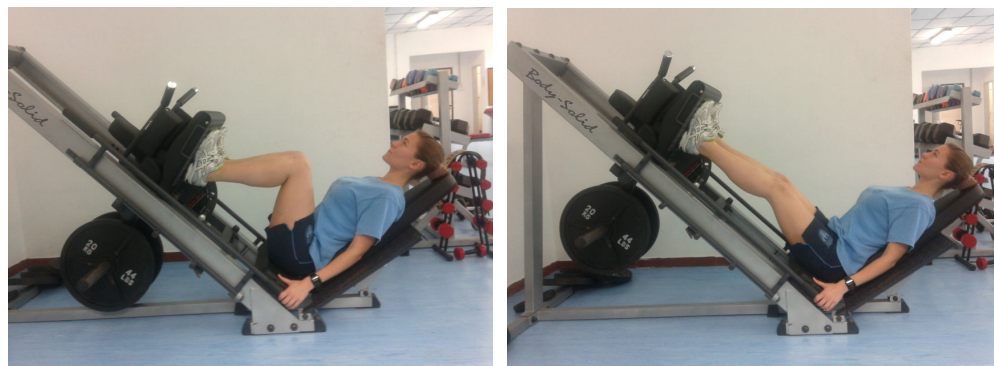
(3) Puxador Dorsal Alto (“Lat Pull”)

Para este teste é utilizada a barra em “V” de pega estreita. As mãos devem ser colocadas com as palmas das mãos voltadas para dentro. O militar inicia o teste sentado, com as costas direitas e os braços em extensão completa. A “puxada” é efetuada em direção ao peito e só são contadas as repetições em que, na “puxada”, a barra passe para baixo do nível dos ombros. A resistência a vencer é calculada multiplicando o peso do militar por 0.70.



(4) Prensa de Pernas (“Leg Press”)

A posição inicial é com as coxas/pernas a formar um ângulo de 90°. São contadas as repetições em que é realizada a extensão das pernas. A resistência a vencer é calculada multiplicando o peso do militar por 1.60.



(5) Flexor dos Músculos Femurais (“Leg Curl”)

A posição inicial é a de decúbito ventral com os joelhos alinhados com o eixo de rotação da máquina. Só contam as repetições em que o arco descrito pela flexão das pernas seja superior a 90°. A resistência a vencer é calculada multiplicando o peso do militar por 0.45.



2. CLASSIFICAÇÃO DOS TESTES

- a. A classificação final é de Apto ou Não Apto. É considerado Apto o militar que obtém aptidão nas duas provas (condição física geral e potência muscular);
- b. Nos testes de condição física geral são seguidos os protocolos e a tabela de aptidão constantes no Anexo D deste Despacho.
- c. Nos testes de potência muscular o militar é considerado Apto quando o somatório das repetições nos cinco testes é igual ou superior ao que se apresenta na seguinte tabela:

Pilotos	
Faixa etária	Repetições
até 29 anos	65
30 - 34 anos	60
35 - 39 anos	55

Outro Pessoal Navegante	
Faixa etária	Repetições
até 29 anos	60
30 - 34 anos	55
35 - 39 anos	50

**TESTES DE CONTROLO E AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA ESPECÍFICA PARA
OPERADORES DE SISTEMAS DE ASSISTÊNCIA E SOCORROS (OPSAS)**

1. PROTOCOLO DE EXECUÇÃO

Esta avaliação é composta por quatro testes: três correspondem aos testes de condição física geral (extensões de braços, abdominais e corrida de 2400m ou marcha de 3200m) e um corresponde a um teste de prontidão operacional, que não deve ser realizado no mesmo dia dos restantes.

Para uma melhor compreensão desta bateria de testes, apresenta-se a descrição do protocolo de execução:

a. Condição Física Geral

(1) Extensões de braços

Protocolo de execução descrito no Anexo D deste Despacho.

(2) Abdominais

Protocolo de execução descrito no Anexo D deste Despacho.

(3) Corrida de 2400m

Protocolo de execução, critérios de interrupção e organização descritos no Anexo D deste Despacho.

(4) Marcha de 3200m

Protocolo de execução, critérios de interrupção e organização descritos no Anexo D deste Despacho.

e. Prontidão Operacional

(1) Fardamento

Equipamento de Proteção Individual (EPI) completo.

(2) Execução Técnica

Este teste consiste na realização de dez provas, executadas de forma sequencial e contínua em percursos de 15.24m ou 30.48m, intercaladas com intervalos de recuperação

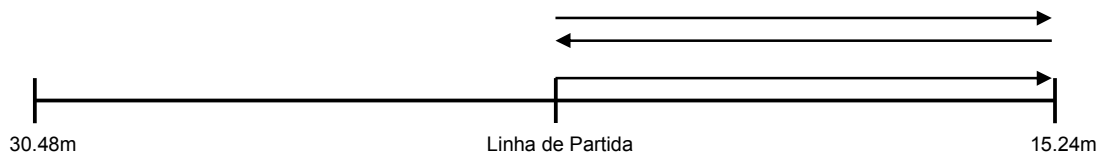
a andar, o que permite simular as tarefas realizadas em contexto real. O percurso possui três locais bem identificados: a linha de partida; a linha de 15.24m (que representa a distância dessa linha à linha de partida); e a linha de 30.48m que também fica a 15.24m da linha de partida. O esquema que se segue permite obter uma melhor percepção do percurso:



Todo o percurso deve ser realizado a caminhar, não sendo permitido correr, o que por razões de segurança também se verifica em condições reais.

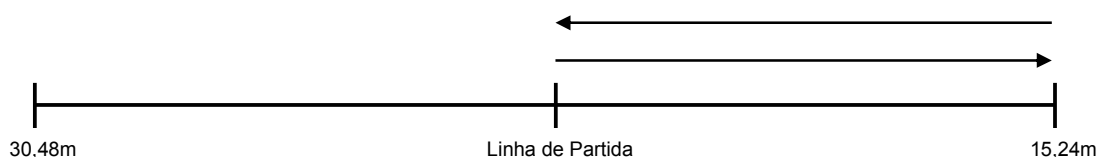
(a) Prova 1 – Transporte de Mangueira num Braço

- Transportar uma mangueira de 70mm de diâmetro e com 16.5 kg, com uma mão, numa distância de 15.24m. Efetuado esse percurso, tocar com pelo menos um pé na linha de 15.24m e regressar ao local de partida transportando a mangueira com a outra mão. A mangueira deve ser largada na linha de partida depois de pelo menos um pé tocar na linha.
- Caminhar 15.24m, para recuperação.



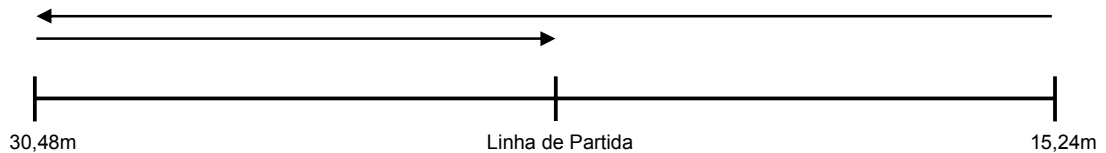
(b) Prova 2 – Elevação de Escada

- Levantar do solo uma escada de 2.65m e com 13kg, transportá-la numa distância de 15.24m, elevá-la e deixá-la encostada a uma parede.
- Caminhar 15.24m, para recuperação.



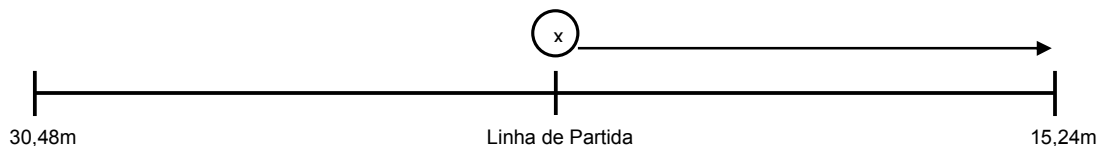
(c) Prova 3 – Arrastar Mangueira

- Pegar na ponta de uma mangueira com 40m (2 x 20m) e 50mm de diâmetro, cheia de água, arrastá-la numa distância de 30.48m e colocá-la na linha de 30.48m depois de pelo menos um pé tocar na linha.
- Caminhar 15.24m para recuperação.



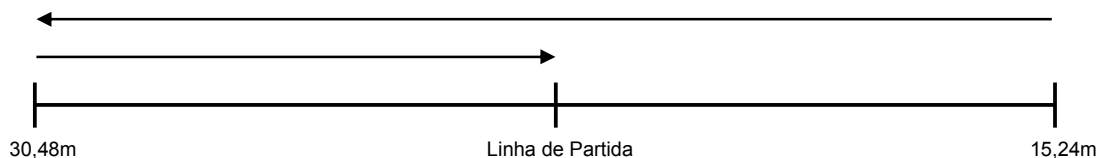
(d) Prova 4 – 1.ª Subida de Escada

- Subir e descer 10 degraus de uma escada encostada a uma parede. Este procedimento deve ser repetido três vezes, o que implica, no total, a subida de 30 degraus e a descida de 30 degraus. O militar só pode iniciar a descida quando tiver os dois pés no 10º degrau e também só pode iniciar a subida quando tiver os dois pés no solo.
- Caminhar 15.24m, para recuperação.



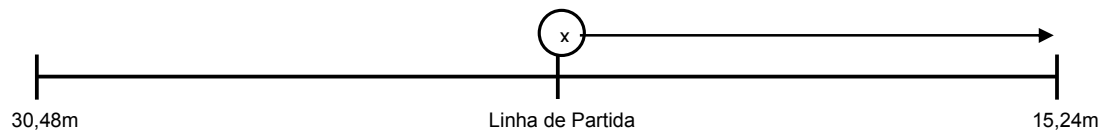
(e) Prova 5 – Volume de Mangueiras

- Puxar duas mangueiras, uma de 70mm e outra de 50mm de diâmetro, numa distância total de 30.48m. As mangueiras estão enroladas e amarradas, sendo puxadas com espias a partir de uma posição estática.
- Caminhar 15.24 m, para recuperação.



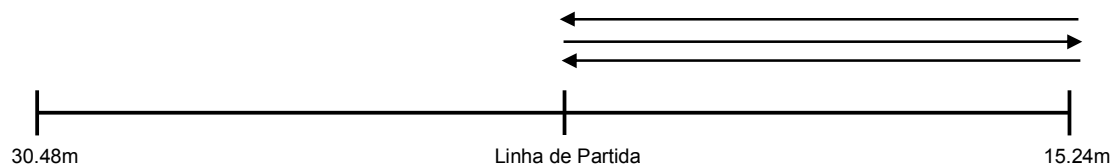
(f) Prova 6 – Forçar Entrada

- Mover uma roda com 100kg numa distância de 30.5cm, ao longo de uma mesa de 75cm de altura que se encontra fixa, utilizando uma marreta de 4kg. A roda encontra-se sobre uma prancha, tipo contraplacado, que se encontra sobre o tampo da mesa.
- Caminhar 15.24m, para recuperação.



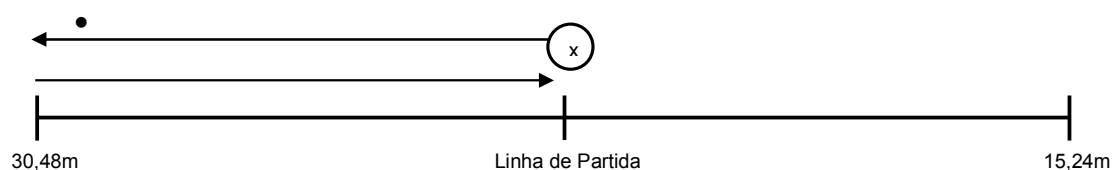
(g) Prova 7 – Transporte de Vítima

- Transportar um manequim de 70kg respeitando a técnica utilizada para vítimas humanas, numa distância de 30.48m. O militar arrasta o manequim até à linha de partida, toca com pelo menos um pé na linha, dá a volta e arrasta o manequim até à linha de 15.24m. O manequim deve ser colocado na linha de 15.24m assim que pelo menos um pé do militar tocar na linha.
- Caminhar 15.24m, para recuperação.



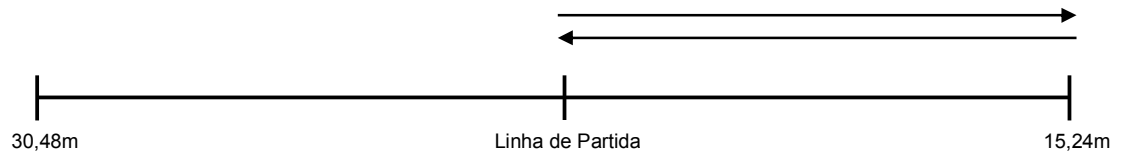
(h) Prova 8 – 2.ª Subida de Escada

- Esta prova é idêntica à prova 4. A única alteração é que em vez de três subidas e descidas, o militar só faz duas. Esta é a única tarefa em que o militar pode parar, sendo que, por razões de segurança, o militar deve ser encorajado a recuperar antes de iniciar a segunda subida e desencorajado para recuperar a partir do 5º degrau.
- Caminhar 30.48m, para recuperação.



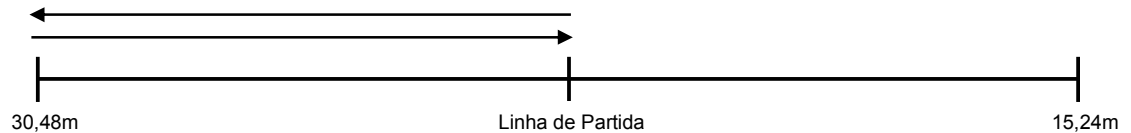
(i) Prova 9 – Transporte de Escada

- Transportar uma escada de 2,65m numa distância de 15.24m. Quando pelo menos um pé tocar na linha de 15.24m o militar deve colocar a escada no solo.
- Caminhar 15.24m, para recuperação.



(j) Prova 10 – Expansor

- Levantar e transportar o expansor numa distância de 15.24m, dar a volta e regressar ao local de partida. A prova só termina quando o militar coloca o expansor no chão.



(3) Critérios de interrupção da prova

- (a) Ao longo do teste o executante é acompanhado por um avaliador que para além de controlar a correta execução e sequência das provas, no final de cada uma deve registar, na escala de Borg, a perceção de esforço do executante. Quando o esforço do executante atinge a escala de difícil ou muito difícil, o avaliador deve encorajá-lo a recuperar adequadamente durante a caminhada antes de iniciar a próxima prova.

ESCALA DE BORG

ESCALA	ESFORÇO
0	MUITO FÁCIL
1	
2	FÁCIL
3	
4	MODERADO
5	
6	
7	DIFÍCIL
8	
9	MUITO DIFÍCIL
10	

(b) Critérios segundo os quais o teste que está a ser executado deve ser interrompido de imediato:

- O executante pede para interromper o teste;
- O executante declara estar ou apresenta sinais exteriores de exaustão;
- O executante declara estar com náuseas ou vômitos;
- O executante declara ou aparenta estar com tonturas;
- O executante apresenta sinais de instabilidade emocional ou insegurança;
- O executante apresenta sinais evidentes de perda de qualidade de execução motora do exercício.

(4) Organização

Para maior facilidade de execução e controlo das várias provas, o teste deve ser feito nas seguintes condições:

- A realização do teste só pode ser feita por um executante de cada vez;
- O controlo deve ser realizado por dois avaliadores, um que acompanha o executante e um outro que efetua o controlo do tempo;
- Identificação clara de três locais: Linha de Partida, Linha de 15.24m e Linha de 30.48m;
- Na Linha de Partida deve ser colocado o seguinte material: marreta de 4kg, mesa com 75cm, pneu com 100kg, expansor, mangueiras de 70mm, uma escada para prova n.º 4 e 8 e a identificação do local onde a escada é erguida;
- Na Linha de 15.24m deve ser colocado o seguinte material: escada de 2.65m, mangueira de 50mm cheia de água, manequim de 70kg e duas mangueiras enroladas (uma de 70mm e outra de 50mm);
- Na Linha de 30.48m devem ser colocadas espias com o comprimento de 30.48m;
- O material deve estar disposto de forma segura ao longo do percurso, permitindo ao executante (que se encontra com o campo visual e a liberdade de movimentos reduzida) realizar o teste em segurança;
- O teste é realizado com equipamento completo, com máscara colocada e aparelho respiratório em utilização.
- O teste é iniciado com a garrafa de ar comprimido cheia e no final é registado o consumo.

2. CLASSIFICAÇÃO DOS TESTES

- a. A classificação final é de Apto ou Não Apto, tendo o militar que obter aptidão nos quatro testes;

- b. Na prova de condição física geral, a aptidão é obtida quando atingidos os mínimos previstos na tabela de aptidão constante no Anexo D deste Despacho.
- c. A classificação do teste de prontidão operacional será de Apto ou Não Apto, sendo obtida segundo o género e o escalão etário e respeitando a seguinte tabela:

Masculino	
Faixa etária	Tempo
até 29 anos	07:00
30 - 34 anos	08:00
35 - 39 anos	09:00

Feminino	
Faixa etária	Tempo
até 29 anos	10:00
30 - 34 anos	11:00
35 - 39 anos	12:00

**TESTES DE CONTROLO E AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA ESPECÍFICA
PARA POLÍCIA AÉREA (PA)**

1. PROTOCOLO DE EXECUÇÃO

Esta avaliação é composta por quatro testes: três correspondem aos testes de condição física geral (extensões de braços, abdominais e corrida de 2400m ou marcha de 3200m) e um teste de agilidade/destreza, que não deve ser realizado no mesmo dia dos anteriores.

Para uma melhor compreensão desta bateria de testes, apresenta-se a descrição do protocolo de execução:

a. **Condição Física Geral**

(1) Extensões de braços

Protocolo de execução descrito no Anexo D deste Despacho.

(2) Abdominais

Protocolo de execução descrito no Anexo D deste Despacho.

(3) Corrida de 2400m

Protocolo de execução, critérios de interrupção e organização descritos no Anexo D deste Despacho.

(4) Marcha de 3200 m

Protocolo de execução, critérios de interrupção e organização descritos no Anexo D deste Despacho.

b. **Agilidade/Destreza**

(1) Fardamento

Uniforme de campanha completo (com botas, calças e casaco)

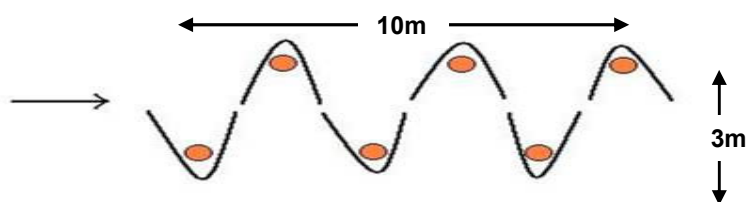
(2) Execução Técnica

O teste consiste na realização de um percurso de 110m, onde têm que ser executadas, de um modo sequencial e contínuo, cinco provas diferentes no menor tempo possível. Entre cada prova existem indicadores (cones) do percurso que o

militar tem de contornar sem contacto. As provas são executadas respeitando a seguinte ordem:

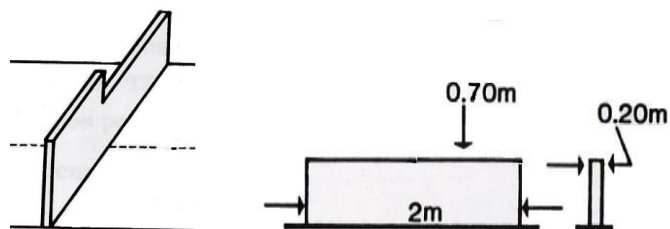
(a) Prova 1 – Ziguezague

- Protocolo: Contornar seis cones, em ziguezague, sem contacto.



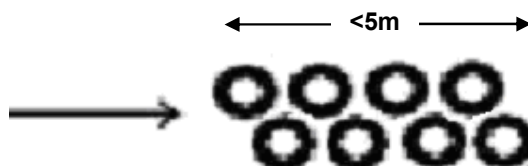
(b) Prova 2 – Muro

- Protocolo: Transpor um muro de 70cm de altura, saltando de frente sem lhe tocar.



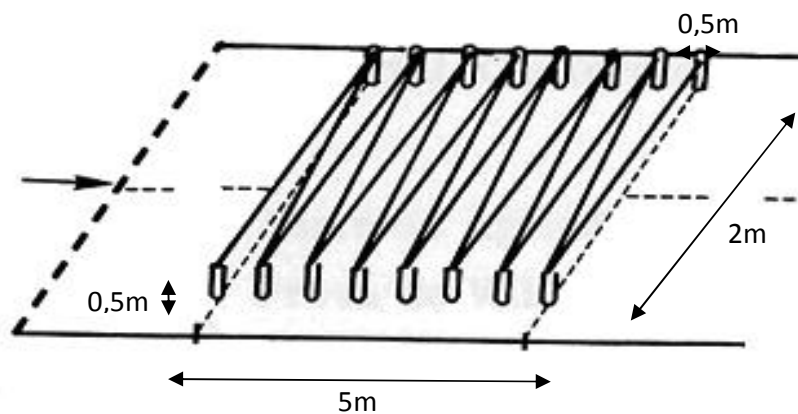
(c) Prova 3 – Pneus

- Protocolo: Ultrapassar o obstáculo colocando os pés no centro dos oito pneus dispostos em ziguezague.



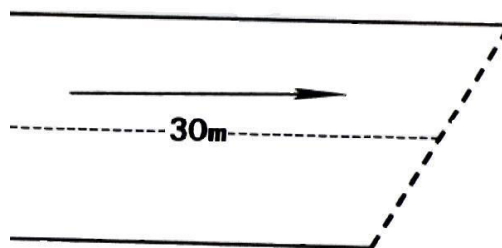
(d) Prova 4 – Rede

- Protocolo: Passar por debaixo do obstáculo, sem contacto, rastejando.



(e) Prova 5 – Velocidade

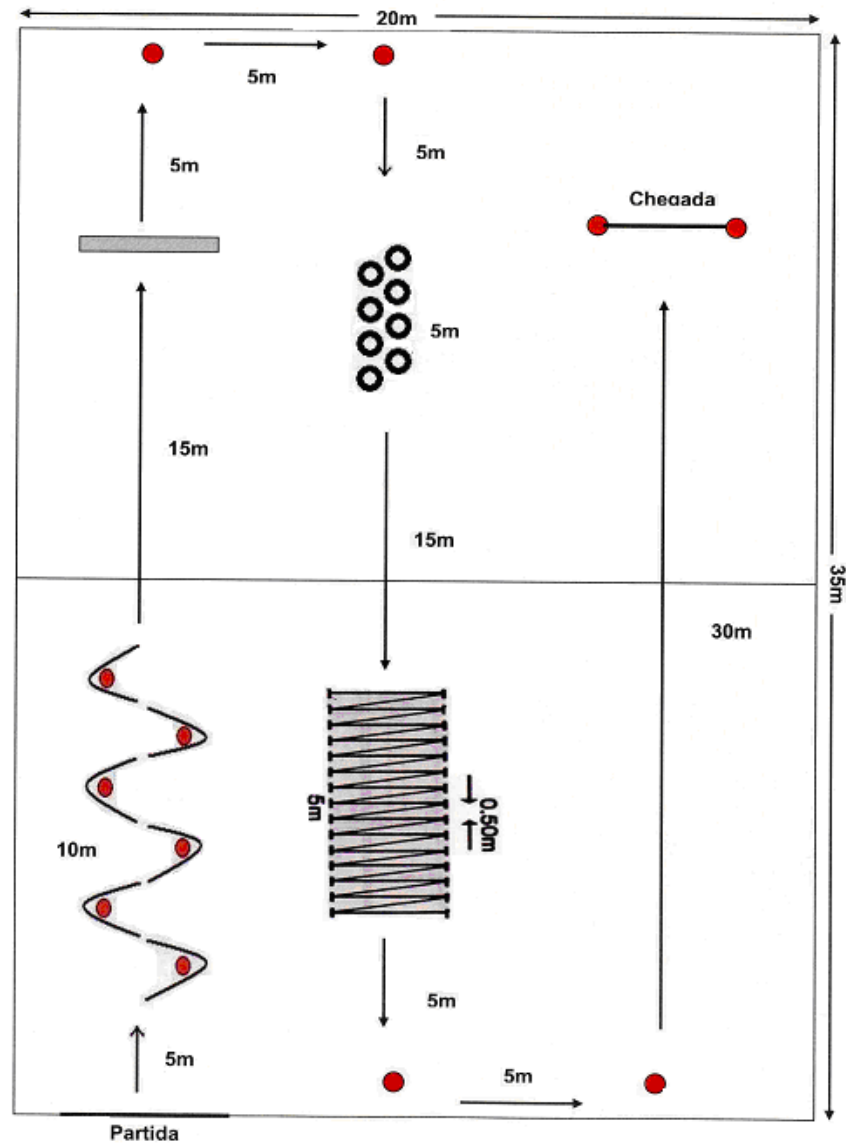
- Protocolo: Efetuar um sprint de 30m em linha reta.



(3) Organização

Para maior facilidade de controlo e para uma melhor perceção da sequência das provas e uniformização de processos, o circuito deve ser feito nas seguintes condições:

- Esquema global de montagem do circuito:



- O local aconselhado para a implementação deste circuito deve ter as dimensões de pelo menos 40x20m. O piso deve ser de terra, estar bem nivelado e não ser escorregadio.
- Este teste deve ser controlado, preferencialmente, por dois avaliadores que se localizam no início e no final de cada secção de 35m, tendo as seguintes

responsabilidades: dar início à prova, controlar a correta execução do percurso e contabilizar o tempo final da prova.

- A realização deste teste implica a existência do seguinte material:
 - 12 Cones de sinalização;
 - Um muro ou outro obstáculo que respeite as características definidas para a prova 2;
 - Oito pneus com o mínimo de 55 cm de diâmetro (no seu interior) e devem estar juntos;
 - Uma rede que respeite as características definidas para a prova 4 (medidas).

2. CLASSIFICAÇÃO DOS TESTES

- a. A classificação final é de Apto ou Não Apto, devendo o militar obter aptidão nos quatro testes;
- b. Na prova de condição física geral, a aptidão é obtida quando atingidos os mínimos previstos na tabela de aptidão constante no Anexo D deste Despacho.
- c. A classificação do teste de agilidade/destreza é de Apto ou Não Apto, sendo obtida segundo o género e o escalão etário e respeitando a seguinte tabela:

Masculino	
Faixa etária	Tempo
até 29 anos	00:36
30 - 34 anos	00:38
35 - 39 anos	00:40

Feminino	
Faixa etária	Tempo
até 29 anos	00:42
30 - 34 anos	00:45
35 - 39 anos	00:48