

## ANEXO - I

PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA:- ESTABELECIMENTO DE NORMAS:

----- Despacho do Almirante Chefe do Estado-Maior da Armada, nº 02/02, de 17 de Janeiro:

Tornando-se conveniente introduzir alterações ao actual regime de provas de valor físico estabelecido para os militares dos quadros permanentes, estendendo agora a sua aplicação aos militares a prestarem serviço em regime de contrato e procedendo ao seu ajuste em função de escalões etários, classes do pessoal e ao sexo.

Considerando que a manutenção de uma adequada forma física se encontra abrangido pelo dever de dedicação ao serviço que incumbe aos militares.

Tendo presente o disposto nos artigos 90º e 91º do EMFAR, aprovado pelo Decreto-Lei nº 236/99<sup>1</sup>, de 25 de Junho.

Ponderando, ainda, a necessidade de estabelecer o quadro a aplicar aos militares que não alcancem os valores mínimos estabelecidos, com o objectivo de assegurar a recuperação da sua forma física, determino o seguinte:

1. Os militares dos quadros permanentes, no activo e na efectividade de serviço, que em 31 de Dezembro de 2001 tenham idade igual ou inferior a 37 anos e os que se encontram a prestar serviço em regime de contrato, devem ser submetidos a provas de aptidão física (PAF) que apreciam a sua Condição Física Geral (CFG) e a sua Adaptação ao Meio Aquático (AMA).
2. O limite de idade fixado no número anterior, para os militares dos quadros permanentes, será alargado ano a ano fixando-se em 2009 nos 45 anos.
3. As provas a realizar e os critérios de avaliação que lhes devem presidir, constam dos anexos ao presente despacho, que dele fazem parte integrante.
4. As provas de aptidão física têm uma periodicidade anual, devendo ser realizadas entre 1 de Setembro e 15 de Dezembro.
5. A prestação das provas de aptidão física tem que obrigatoriamente ser precedida da apreciação anual da aptidão física ou psíquica, prevista no Despacho do vice-almirante Vice-Chefe do Estado-Maior da Armada no exercício das funções de Chefe do Estado-Maior da Armada, nº 56/93<sup>2</sup>, de 5 de Agosto. A apreciação anual da aptidão física e psíquica deve ter sido efectuada nos 12 meses que antecedem a prestação das provas e pode ser substituída pela apreciação especial, nos anos em que esta última tiver lugar.
6. Os comandantes, directores ou chefes, das unidades e organismos da Marinha, são responsáveis pela execução das provas de aptidão física aqui estabelecidas, devendo diligenciar a obtenção dos meios necessários à sua realização, mandar proceder ao registo dos respectivos resultados e comunicá-los à Direcção do Serviço de Formação (DSF) e ao Centro de Educação Física da Armada (CEFA).
7. O CEFA e as outras unidades detentoras de instalações adequadas à realização das provas de aptidão física, tais como a Base de Fuzileiros, a Escola de Fuzileiros e os Grupos de Escolas da Armada, devem disponibilizar os seus meios para a realização das provas pelos militares colocados em unidades e organismos, sediados na zona de Lisboa, que não disponham de condições para a sua execução.
8. Os organismos localizados fora da área de Lisboa devem recorrer aos meios existentes na respectiva área.
9. Os comandantes, directores ou chefes comunicam até ao fim de cada ano os resultados das provas à DSF, a quem incumbe verificar o cumprimento da execução das provas e notificar as unidades, estabelecimentos e órgãos em falta, e ao CEFA, para conhecimento.
10. Os militares que nalguma das provas não obtenham os mínimos exigidos podem repeti-la, desde que tal seja exequível dentro do período mencionado em 4. Caso se mantenha a classificação de "NÃO APTO" devem ser observados, com a brevidade possível, pelos respectivos serviços de saúde, para o despiste de eventuais patologias limitativas.
11. Não existindo situações clínicas a considerar devem, os militares com a classificação de "NÃO APTO" ser sujeitos, por iniciativa dos comandantes, directores ou chefes, a um plano especial de treino de Adaptação ao Meio

Aquático ou de Condição Física Geral, consoante a prova que originou a inaptidão, destinado à recuperação da sua condição física.

12. Os Planos especiais referidos anteriormente são ministrados:
    - a. No caso da AMA, através da frequência de cursos no CEFA ou na EFZ e GLEA, no caso dos militares colocados nestas unidades;
    - b. No caso de CFG, pelo Serviço de Educação Física da unidade onde o militar se encontre colocado, devendo o CEFA prestar a colaboração que lhe for solicitada.
  13. O militar, a quem tenha sido estabelecido o plano especial de treino físico, poderá solicitar nova prestação de provas logo que se considere em condições de atingir os níveis estabelecidos para a atribuição da classificação de "APTO".
  14. Caso, passados 2 anos após o estabelecimento deste plano especial de treino físico, o militar mantenha a classificação de "NÃO APTO", deverá ser seguido o seguinte procedimento:
    - a. O respectivo comandante, director ou chefe providencia a elaboração dum processo onde constem de uma forma discriminada as circunstâncias em que se realizou o plano especial de treino e a apreciação sobre o empenhamento do militar, tendo em vista a averiguação das causas do insucesso e as eventuais responsabilidades imputáveis ao próprio, designadamente as susceptíveis de acção disciplinar.
    - b. O processo assim constituído é enviado ao director do Serviço de Pessoal que decide a sua eventual inclusão, como informação desfavorável, no processo individual, ou sobre outras diligências a tomar, designadamente a submissão do militar à Junta de Saúde Naval.
    - c. Quando, no decorrer do referido prazo de 2 anos, ocorra o destacamento de um militar que se encontre sujeito a plano especial de treino, a unidade de origem elabora um relatório que documente todo o processo o qual será enviado à unidade de destino, para dar continuidade àquele plano, para os efeitos do presente despacho.
  15. O presente despacho entra em vigor em 1 de Janeiro de 2003, a fim de tornar possível o estabelecimento das condições que irão permitir a operacionalização das presentes normas, designadamente na área da Saúde Naval.
  16. São revogados o Despacho do Almirante Chefe do Estado-Maior da Armada nº 24/85<sup>3</sup>, de 18 de Abril e o Despacho do vice-almirante Vice-Chefe do Estado-Maior da Armada no exercício das funções de Chefe do Estado-Maior da Armada nº 3/93<sup>4</sup>, de 18 de Janeiro.
- 1 O Decreto-Lei nº 236/99, de 25 de Junho, foi publicado na OA1 26/30-6-99 ANEXO - C.
- 2 O Despacho do vice-almirante Vice-Chefe do Estado-Maior da Armada no exercício das funções de Chefe do Estado-Maior da Armada, nº 56/93, de 5 de Agosto, foi publicado na OA1 33/11-8-93 ANEXO - I.
- 3 O Despacho do Almirante Chefe do Estado-Maior da Armada, nº 24/85, de 18 de Abril, foi publicado na OA1 17/24-4-85 ANEXO - A.
- 4 O Despacho do vice-almirante Vice-Chefe do Estado-Maior da Armada no exercício das funções de Chefe do Estado-Maior da Armada, nº 3/93, de 18 de Janeiro, foi publicado na OA1 6/10-2-93 ANEXO - C.

#### ANEXO A

Ao Despacho do Almirante CEMA nº 02/02, de 17 de Janeiro de 2002

#### PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA (PAF). Controlo, validade e classificação.

1. PROVAS A REALIZAR
  - a. Teste de Condição Física Geral (CFG) - constituído por 3 provas:
    - (1) Provas de força superior:
      - (a) Elevações na barra (EL) - Destinada aos militares masculinos;
      - (b) Extensões no solo (EX) - Destinada a militares femininos e aos militares masculinos, com 36 ou mais anos de idade, que optem por esta prova, em substituição das EL.
    - (2) Prova de força média:

Abdominais ("sit up") durante 1 minuto (ABD).

(3) Prova de resistência aeróbia:

Percorrer 2400 metros em terreno sensivelmente plano (2400).

- b. Teste de Adaptação ao Meio Aquático (TAMA) - Realização de provas no meio aquático de acordo com o nível exigido para a respectiva classe.

2. CONTROLO, VALIDADE E CLASSIFICAÇÃO DAS PROVAS

- a. O controlo das provas é efectuado por oficiais, sargentos ou praças habilitados com o Curso de Especialização em Educação Física, que tenham exercido funções nesta área há menos de 5 anos;
- b. As provas de CFG são válidas até ao dia 1 de Setembro do ano civil seguinte àquele em que são efectuadas, enquanto os TAMA são válidos até 1 de Setembro do segundo ano seguinte;
- c. Os militares que à data de realização das PVF em 2001 tiverem registo de "ADAPTADO" no TAMA, consideram-se como tendo efectuado tal teste nesta data, pelo que a respectiva validade caducará em 1 de Setembro de 2003, de acordo com a alínea anterior;
- d. A classificação que decorre das PAF será "APTO" ou "NÃO APTO" consoante forem atingidos, ou não, em todas as provas (CFG e TAMA) os valores mínimos estabelecidos nas seguintes tabelas.

(1) Militares das classes Fuzileiros e Mergulhadores:

Prova					
	EL	EX	ABD	2400	AMA
Idade				(min)	
Até aos 30 anos	6	n/a	37	11.30	1A
31 a 35 anos	5	n/a	34	12.00	1A
36 a 40 anos	4	12	31	13.00	1A
41 a 45 anos	3	9	25	14.00	1A

(2) Militares de outras classes:

Prova					
	EL	EX	ABD	2400	AMA
Idade				(min)	
Até aos 30 anos	4	n/a	32	13.00	1
31 a 35 anos	3	n/a	29	13.30	1
36 a 40 anos	2	8	26	14.30	1

Idade	EL	EX	ABD	2400 (min)	AMA
41 a 45 anos	2	6	20	15.00	1
<b>(3) Militares femininos:</b>					
Prova					
	EL	EX	ABD	2400 (min)	AMA
Até aos 30 anos	3	8	25	14.30	1
31 a 35 anos	2	7	22	15.00	1
36 a 40 anos	2	5	18	16.00	1
41 a 45 anos	1	4	15	17.00	1

LEGENDA:

EL	-	Elevações na trave
EX	-	Extensões
ABD	-	Abdominais
2400	-	Corrida 2400 metros
AMA	-	Adaptação ao Meio Aquático
min	-	Minutos
n/a	-	Não aplicável

ANEXO B

Ao Despacho do Almirante CEMA nº 02/02, de 17 de Janeiro de 2002

PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA (PAF). Execução técnica

1. TESTE DE CONDIÇÃO FÍSICA GERAL (CFG)

a. Elevações na barra (EL) - figura A.

- (1) Posição Inicial (PI): Suspensão facial (mãos em pronação) e o corpo em extensão completa;
- (2) Execução: Elevar e baixar o corpo o maior número de vezes possível;
- (3) Na PI as mãos apoiam-se com os dedos para a frente e os pés devem ficar, no mínimo, a 30 cm do solo. Na execução, só contam as elevações efectuadas a partir da extensão completa de braços e em que o queixo ultrapasse completamente a barra. Durante a elevação o tronco e as pernas devem ser mantidas em extensão, não sendo permitidos balanços ou movimentos das pernas. A prova deve ser feita sem interrupções;
- (4) Contagem: Sempre que o corpo voltar à PI é contada uma elevação.

b. Extensões no solo (EX) - figura B.

- (1) Posição Inicial (PI): Queda facial com os braços em extensão completa;
- (2) Execução: Baixar e elevar o corpo, o maior número de vezes;
- (3) Na PI as mãos devem ser colocadas no solo, à largura dos ombros, com os dedos virados para a frente e os membros inferiores no prolongamento do corpo. Na execução só são válidas as repetições que partam da extensão completa dos braços e em que o peito toque no solo sem se apoiar neste, no fim da flexão. A elevação do tronco e das pernas deve ser simultânea. A prova deve ser feita sem interrupções;
- (4) Contagem: Sempre que depois da flexão volte à PI é contada uma extensão.

c. Abdominais (ABD) - figura C.

- (1) Posição Inicial (PI): Deitado dorsal, mãos em contacto com a cabeça (ponta dos dedos circundando os pavilhões auriculares) pernas flectidas e os pés fixos;
- (2) Execução: Elevar e baixar o tronco, o maior número de vezes durante 1 minuto, tocando com os cotovelos nos joelhos;
- (3) Na PI pernas ficam flectidas a cerca de 90° e ligeiramente afastadas. As mãos devem estar sempre em contacto com a cabeça durante o exercício. A prova inicia-se com a elevação do tronco tocando com os cotovelos nos joelhos, voltando de seguida à PI (é aconselhável não fazer o exercício directamente sobre uma superfície dura);
- (4) Contagem: Sempre que o corpo voltar à PI é contado um abdominal.

d. Resistência aeróbia. Correr, ou correr e andar, 2400 metros em terreno sensivelmente plano.

2. TESTE DE ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO (TAMA)

a. Teste do nível 1.

Constituído pelas seguintes provas cuja execução global não excederá os 7 minutos:

- (1) Sub-aquática: Com início em flutuação, apanhar uma manilha de 0.2 a 0.5 kg de peso, colocada no fundo a uma profundidade entre 2 e 2.5 metros, e traze-la para a superfície, colocando-a na borda da piscina (ou noutro local onde seja realizado o teste).

Observações:

- (a) Deverá ser usado apenas o fato de banho;
- (b) São permitidas 3 tentativas;
- (c) A manilha deverá estar a uma distância inicial, medida horizontalmente, entre 1 e 2 metros.

- (2) 25 metros de natação: Nadar 25 metros, após salto da borda da piscina, em qualquer das três técnicas ventrais (bruços, "crawl" ou "mariposa"), com controlo respiratório e sem paragens.

Observações:

- (a) Deverá ser usado apenas o fato de banho;
- (b) Controlo respiratório como definido nas "Disposições Diversas".

b. Teste do nível 1A.

Constituído pelas seguintes provas cuja execução global não excederá os 7 minutos:

- (1) Sub-aquática: Com início em flutuação, apanhar uma manilha de 0.2

a 0.5 kg de peso, colocada no fundo a uma profundidade entre 2 e 2.5 metros, e traze-la para a superfície, colocando-a na borda da piscina (ou noutra local onde seja realizado o teste).

Observações:

- (a) Deverá ser usado apenas o fato de banho;
- (b) São permitidas 3 tentativas;
- (c) A manilha deverá estar a uma distância inicial, medida horizontalmente, entre 1 e 2 metros.

(2) Salto: Saltar de pé para a água de uma prancha situada a cerca de 3 metros de altura (relativamente à superfície da água), nadando seguidamente um mínimo de 20 metros, usando a técnica de braços com controlo respiratório.

Observações: Deverá ser usado apenas o fato de banho.

(3) Natação vestido: Nadar 50 metros, após salto da borda da piscina, sem paragens.

Observações: Deverá ser usado o equipamento previsto nas "Disposições Diversas".

### 3. DISPOSIÇÕES DIVERSAS

#### a. Sequência das provas de CFG

(1) A ordem de execução das provas de condição física geral deve ser a seguinte:

- 1º - Elevações (ou extensões, quando aplicável);
- 2º - Abdominais;
- 3º - Resistência.

(2) O início da Prova de Resistência Aeróbia não deve ocorrer antes do termo de um período de 20 minutos após o final da de elevações (ou de extensões).

#### b. Equipamento, conceitos e classificação do TAMA

(1) O equipamento individual para efectuar a prova de natação vestido, prevista no teste de Nível 1A é o seguinte:

- (a) Fato de exercício previsto no uniforme nº 9, podendo alternativamente ser feito uso de calças e camisa do uniforme nº 7 (oficiais) ou nº 6 (sargentos e praças);
- (b) Calçado do uniforme nº 7, podendo os atacadores estar desatados. O pessoal da classe de fuzileiros usará, porém, as botas de lona previstas no Plano de Uniformes;
- (c) Não é permitido o uso de artigos de uniformes sujos ou em estado degradado.

(2) Conceitos e classificação:

- (a) Entende-se por controlo respiratório (obrigatoriamente a ser usado nas técnicas ventrais), a expiração no meio aquático em cada ciclo do movimento de braços, devendo haver clara coordenação entre o movimento e a respiração;
- (b) Caso as provas de natação sejam realizadas em piscina, cada final de percurso parcial deverá ser assinalada com um toque de mão na parede da piscina, não sendo porém permitido o apoio nas bordas da piscina, nem às duas saliências e reentrâncias;

(c) Cada final de percurso não é "paragem", desde que não haja notória pausa no movimento;

(d) Considera-se "NÃO APTO", em relação ao nível AMA exigido, o militar que não realizar alguma das provas constituintes desse nível, ou que, tendo-as realizado, denotou dificuldade de flutuação ou deficiente controlo respiratório.

APÊNDICE AO ANEXO B

Ao Despacho do Almirante CEMA nº 02/02, de 17 de Janeiro de 2002

FIGURAS ILUSTRATIVAS DAS PROVAS DE CONDUÇÃO FÍSICA GERAL (CFG)

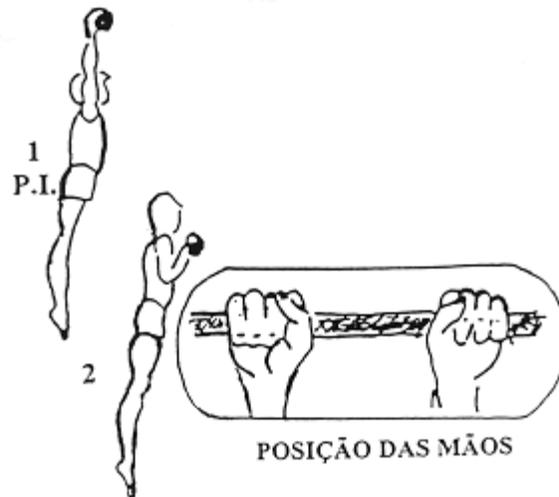


Figura A

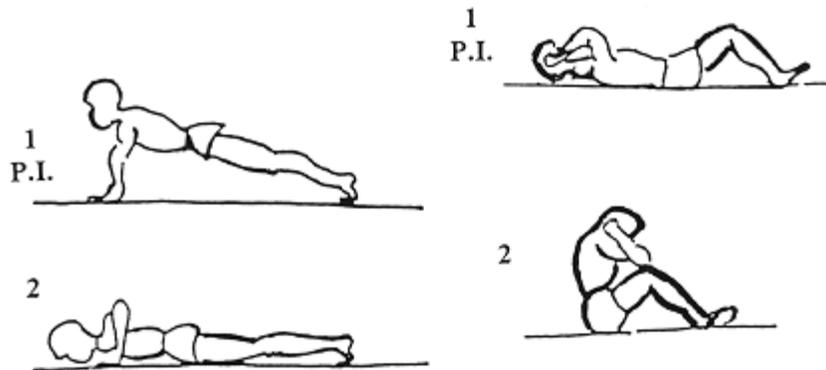


Figura B

Figura C

ANEXO - I
1



[Data](#)   [Capa](#)   [Índice](#)