



Autoridade Nacional da Aviação Civil
Portuguese Civil Aviation Authority

**DIREÇÃO DE INFRAESTRUTURAS E NAVEGAÇÃO AÉREA
DEPARTAMENTO DE INFRAESTRUTURAS AERONÁUTICAS**

MSREG.C.071

**REFERENCIAL
PARA TESTES FÍSICOS**

01AGO2017

NOTA PRÉVIA

O disposto no Regulamento 401 de 28 de julho de 2017, da Autoridade Nacional da Aviação Civil, determina que o operacional que cumpre funções nos Meios de Socorro tenha a sua capacidade física avaliada de forma a garantir a execução das tarefas que lhes estão cometidas.

Considerando que em situação de emergência, o esforço físico a que este operacional está sujeito é muito exigente, entende-se a necessidade de garantir um referencial que possa de forma transversal e independentemente da idade ou sexo, garantir a condição física como fator concorrente e determinante na eficácia do desempenho.

Ressalta assim a necessidade do operacional ser permanentemente acompanhado por especialistas nesta área, para que o desenvolvimento e manutenção da sua capacidade física, que se pretende ajustada às necessidades do serviço e ao próprio, seja consonante.

Desta forma, os exercícios apresentados e a exigência com que se pretende o seu cumprimento devem ser tidos como o mínimo exigido para o desempenho da função independentemente do sexo ou idade do operacional.

O referencial para avaliação da condição física dos bombeiros de aeroporto que agora se apresenta, resulta de um longo trabalho produzido em colaboração com os operadores aeronáuticos nacionais civis e militares.

REFERENCIAL
PARA TESTES FÍSICOS

REFERENCIAL
PARA TESTES FÍSICOS

1. APLICABILIDADE

Em concordância com o Regulamento 401 de 28 de julho de 2017 da Autoridade Nacional da Aviação Civil, este documento tem aplicabilidade nos seguintes níveis de meios de socorro em aeródromos:

- Serviço de Salvamento e Luta Contra Incêndios;
- Serviço Básico de Salvamento e Luta Contra Incêndios com operadores em regime de exclusividade.

2. AVALIAÇÃO

- 2.1 A avaliação física deve ser efetuada, considerando-se como Apto, o elemento que obtenha média final igual ou superior a 10 nos exercícios de avaliação eliminatória.
- 2.2 O candidato poderá obter apenas uma avaliação inferior a 10 no conjunto dos exercícios eliminatórios.

3. SEQUÊNCIA DE EXECUÇÃO

- 3.1 Os exercícios são realizados numa única sessão, sendo executados na sequência com que se encontram apresentados.

4. EXERCÍCIOS ELIMINATÓRIOS

4.1 Supino

- a) O elemento encontra-se deitado num banco, devendo agarrar a barra, que deve ter o peso de 30 quilos, com os braços em pronação e elevá-la até estender os braços na vertical;
- b) Seguidamente, deve descer a barra até esta ficar a 5 cm do peitoral, na linha dos mamilos;
- c) A elevação da barra deve ser feita sem oscilar o corpo e estendendo os braços na ação concêntrica;
- d) A classificação é obtida de acordo com a seguinte tabela:

NÚMERO DE REPETIÇÕES	NOTA
Igual ou inferior a 7	7
8	8

NÚMERO DE REPETIÇÕES	NOTA
9	9
10	10
11	11
12	12
Igual ou superior a 13	13

4.2 “Sit-and-reach”

- O elemento senta-se descalço com as pernas em extensão e os pés encostados à caixa *Sit-and-reach*;
- As costas estão encostadas à parede e os braços estendidos para a frente, realizando-se em seguida a medição, em centímetros, da distância alcançada com os braços;
- Posteriormente o elemento flete o tronco à frente, mantendo-se na posição durante 3 segundos para que seja possível o registo do resultado;
- A classificação é obtida de acordo com a seguinte tabela:

FLEXÃO (cm)	NOTA
Igual ou inferior a 19	7
15	8
16	9
17	10
18	11
19	12
Igual ou superior a 20	13

4.3 **Abdominais**

- a) O exercício é realizado com cinco minutos de descanso relativamente ao final da execução do exercício anterior;
- b) O exercício é executado num espaldar;
- c) O elemento, com o corpo estabilizado, eleva os membros inferiores estendidos a 90° de flexão do quadril;
- d) O exercício é realizado até à exaustão;
- e) A classificação é obtida de acordo com a seguinte tabela:

NÚMERO DE REPETIÇÕES	NOTA
Igual ou inferior a 16	7
17	8
18	9
19	10
20	11
21	12
Igual ou superior a 22	13

4.4 **Teste “yo-yo Banskboo” endurance, nível 2**

- a) O avaliado percorre a máxima distância possível numa direção e na oposta, numa distância de 20 metros, com uma velocidade crescente;
- b) A classificação é obtida de acordo com a seguinte tabela:

EXTENSÃO DA CORRIDA (mts)	NOTA
Igual ou inferior a 310	7
340	8
370	9
400	10
430	11

EXTENSÃO DA CORRIDA (mts)	NOTA
460	12
Igual ou superior a 490	13

4.5 Prova de esforço respiratório

- O elemento, equipado com EPI completo, caminha durante 20 minutos sobre uma passarela elétrica, sem inclinação, à velocidade de 4Km/h, utilizando o Aparelho Respiratório Isolante de Circuito Aberto (ARICA) para respirar, tendo como referência o consumo de 40 litros de ar por minuto;
- O ARICA dispõe de uma garrafa de carbono com capacidade de 6,8 litros, carregada à pressão de 300 bar;
- A classificação é obtida de acordo com a seguinte tabela:

CONSUMO (lts/m)	NOTA
Igual ou superior a 46	7
44	8
42	9
40	10
38	11
36	12
Igual ou inferior a 34	13

5. EXERCÍCIO NÃO ELIMINATÓRIO

A análise da bio-impedância avalia a quantidade total de água no organismo, através da aplicação de uma corrente elétrica, baseando-se no princípio de que só as substâncias ionizadas têm de conduzir corrente elétrica, tratando-se de um método rápido, não invasivo, que permite estimar a percentagem de gordura corporal, devendo a balança deve ser programada para um nível médio de atividade.

REFERENCIAL
PARA TESTES FÍSICOS

Recomenda-se que a percentagem de gordura corporal do elemento masculino esteja compreendida entre 5 e 20% e a do elemento feminino entre 8 e 25%.