

GUIA DE APOIO AO CANDIDATO



ACADEMIA DA FORÇA AÉREA



GUIA DE APOIO AO CANDIDATO

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
A FORÇA AÉREA PORTUGUESA	3
A ACADEMIA DA FORÇA AÉREA	3
RESENHA HISTÓRICA DA AFA	4
INGRESSAR NA FORÇA AÉREA PORTUGUESA	5
PROCESSO DE ADMISSÃO	5
PROVAS DE AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA	6
PLANO DE TREINO	12
PROVA DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS EM LÍNGUA INGLESA	18
PROVA DE AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA	19
INSPEÇÕES MÉDICAS	19
ESTÁGIO DE SELEÇÃO DE VOO	20
PROVA DE APTIDÃO MILITAR	21
ESTÁGIO DE INTEGRAÇÃO À ACADEMIA	21
TREINO FÍSICO PREPARATÓRIO PARA A PAM ou EIA	21
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	25
O QUE DEVES TRAZER	27
INFORMAÇÃO GENÉRICA	27
COMO CHEGAR À ACADEMIA DA FORÇA AÉREA	27
CONCLUSÃO	29

INTRODUÇÃO

Este guia foi elaborado para ajudar na preparação para as provas de admissão que terá de realizar para ser admitido na Academia da Força Aérea (AFA). Serão abordadas as diferentes provas de avaliação, bem como a forma como se deve preparar para cada uma delas. Todas as provas e testes, têm por único objetivo selecionar os mais aptos para a nobre missão de ser militar.

Prepara-te o melhor que conseguires para demonstrares que mereces uma oportunidade.

A FORÇA AÉREA PORTUGUESA

A Força Aérea Portuguesa (FAP) foi criada a 1 de julho de 1952, constituindo-se como ramo independente em paralelo com a Marinha e Exército, integrando as aviações incorporadas naqueles ramos.

A FAP é parte integrante do sistema de forças nacional e tem por missão cooperar, de forma integrada, na defesa militar da República, através da realização de operações aéreas, e na defesa aérea do espaço nacional. Compete-lhe ainda, satisfazer missões no âmbito dos compromissos internacionais assumidos pelo Estado e missões de interesse público para satisfação de necessidades das populações.



A ACADEMIA DA FORÇA AÉREA

A AFA tem por missão formar os oficiais do Quadro Permanente (QP) da FAP, habilitando-os ao exercício das funções que estatutariamente lhes são cometidas, conferir as competências adequadas ao cumprimento das missões específicas da FAP e promover o desenvolvimento individual para o exercício de funções de comando, direção e chefia, através do desenvolvimento de atividades de ensino, investigação e apoio à comunidade.



RESENHA HISTÓRICA DA AFA

A AFA situa-se na Granja do Marquês, em Sintra. A herdade recebe o nome do Marquês de Pombal, famoso Ministro do Reino durante o reinado de D. José I, sendo um legado que recebeu de seus familiares. É na Granja do Marquês, onde nos alvares dos tempos se prestou culto aos senhores dos céus, que se ergueu em 1920, a Escola de Aeronáutica Militar, embrião da atual Base Aérea nº1. Esta foi uma razão forte para a escolha deste mesmo local para a implantação da AFA, escola formadora dos novos “senhores dos céus”.

A AFA iniciou a sua atividade no dia 01 de fevereiro de 1978, em infraestruturas provisórias e apenas com os alunos do 3º ano do Curso de Aeronáutica Militar, oriundos da Academia Militar, escola que, até então, formava os Oficiais da FAP.

No ano letivo de 1982/83, iniciou-se o primeiro curso de Licenciatura em Pilotagem Aeronáutica integralmente ministrado na AFA. Posteriormente, em 1991/92, foram instituídos os cursos de Licenciatura em Engenharia Aeronáutica, Eletrotécnica, Informática, Aeródromos e em Administração Aeronáutica.

Em 1999 a AFA e a Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, passaram a ministrar respetivamente, a formação complementar e as unidades curriculares da Licenciatura em Medicina.

Em 2015 a AFA integra o Instituto Universitário Militar, ministrando os cursos de Mestrado Integrado em Aeronáutica Militar, nas especialidades de Pilotagem Aeronáutica, Engenharia Aeronáutica, Engenharia de Aeródromos, Engenharia Eletrotécnica, Administração Aeronáutica e Medicina Aeronáutica.

INGRESSAR NA FORÇA AÉREA PORTUGUESA

Ingressar na FAP é uma decisão e uma oportunidade de abraçar uma vida repleta de desafios, com imensas oportunidades e de permanente crescimento, na medida em que os militares da Força Aérea desempenham missões importantes ao serviço do nosso país.

Se tens por objetivo ingressar na FAP, concorrendo à AFA, dedica algum do teu tempo para te preparares de modo a realizares todas as provas de admissão com sucesso.



PROCESSO DE ADMISSÃO

O conjunto das provas de seleção decorrem durante um período entre 5 e 8 dias úteis, dependendo da especialidade, normalmente durante os meses de julho, agosto e setembro.

A seleção será realizada através das seguintes provas:

- ✓ PROVAS DE AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA
- ✓ PROVA DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS EM LÍNGUA INGLESA
- ✓ PROVA DE AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA
- ✓ INSPEÇÕES MÉDICAS
- ✓ ESTÁGIO DE SELEÇÃO DE VOO (Só para a especialidade de Piloto Aviador)
- ✓ PROVA DE APTIDÃO MILITAR ou ESTÁGIO DE INTEGRAÇÃO À AFA (candidatos militares)

PROVAS DE AVALIAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA

A boa condição física é indissociável da condição militar, pelo que, para ingresso na AFA é necessário realizar diversas Provas de Avaliação da Condição Física (PACF). Estas provas visam avaliar as capacidades físicas e aferir a aptidão para o exercício das funções inerentes à categoria de oficial do QP da FAP. As PACF terão de ser realizadas de acordo com o prescrito no aviso de abertura do concurso.

A informação que se segue pretende ser uma ajuda na preparação para as PACF, pelo que é recomendável que, através do treino, o candidato obtenha a condição física necessária para atingir os padrões mínimos exigidos e assim obter o sucesso pretendido.

As PACF consistem nas seguintes provas:

Pórtico

O Pórtico tem 5 m de altura, 6,15 m de comprimento e 0,3 m de largura.

Passagem do pórtico - Execução Técnica

Nesta prova o candidato tem apenas **uma** tentativa de execução.

O candidato aproxima-se da escada de subida para o Pórtico, sobe degrau a degrau e quando chegar ao topo, fica em cima do Pórtico apoiado nos ferros laterais. A partir do momento que largar os ferros já não poderá voltar a segurar os mesmos, se o fizer é eliminado. Quando largar os ferros inicia a passagem do Pórtico, na posição de pé, até ao final



onde se poderá segurar nos ferros laterais. Neste momento considera-se a prova superada. Depois de estar seguro, ainda em cima do Pórtico, roda o corpo 180º de forma a colocar-se em posição de descida da escada e inicia a descida degrau a degrau até chegar ao chão.

Muro

Muro para candidatos do sexo masculino - altura=90 cm; largura=1,5 m e espessura=20 cm.

Muro para candidatos do sexo feminino - altura=70 cm; largura=1,5 m e espessura=20 cm.

Salto do muro - Execução Técnica

Nesta prova o candidato dispõe de **três** tentativas de execução.

Considera-se tentativa a partir do momento que o candidato inicia a corrida de balanço. A abordagem ao muro é feita de frente para o mesmo, não podendo ser utilizada a técnica lateral (como no salto em altura). Todo o corpo terá de passar por cima do muro, não sendo permitido que alguma parte do corpo, nomeadamente os pés, passe fora dos limites laterais do muro. A primeira parte do



corpo a fazer receção após o salto, terá de ser o pé, de preferência os dois. São consideradas tentativas falhadas se parar corrida de balanço antes de saltar o muro, se tocar no muro, com qualquer parte do corpo durante o salto, se alguma parte do corpo passar fora dos limites laterais do muro e se a primeira parte do corpo a tocar no chão depois do salto, não for o pé ou os pés.

Vala

Vala para candidatos do sexo masculino - 3 m de comprimento.

Vala para candidatos do sexo feminino - 2,2 m de comprimento.

Salto da Vala - Execução Técnica

Nesta prova o candidato dispõe de três (3) tentativas de execução.

Considera-se tentativa a partir do momento em que o candidato inicia a corrida de balanço. A abordagem à vala é feita de frente, tendo o candidato que transpor a mesma. A primeira parte do corpo a fazer receção após o salto, terá de ser o pé, de preferência os dois. São consideradas tentativas falhadas: i) se parar corrida de balanço, antes de saltar a vala; ii) se cair dentro da vala ou tocar nos limites laterais da mesma; e iii) se a primeira parte do corpo a tocar no chão depois do salto, não for o pé ou os pés.



Extensões de braços - Execução Técnica

O candidato inicia a prova em decúbito ventral, com as mãos no chão, colocadas à largura dos ombros, com tolerância máxima de um palmo para dentro ou 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 90º.



Abdominais - Execução Técnica

O candidato realiza o número de abdominais definidos na tabela de aptidão no tempo máximo de **1 minuto**. 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 90º e pés presos no espaldar, 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 ordem o candidato faz:

- Elevação, flexão do tronco, tocando com ambos os cotovelos nas coxas em simultâneo e retorna à posição inicial;
- Nesta prova é permitindo fazer pausa na posição inicial de decúbito dorsal.

Consideram-se repetições incorretas sempre que:

- Na flexão, os cotovelos não toquem nas coxas em simultâneo;
- No retorno à posição inicial, as omoplatas não toquem no solo;
- Se afastar as mãos dos ombros;

- Se levantar as nádegas do solo (de forma a dar balanço).

Corrida de 2400 metros - Execução Técnica

O candidato deverá percorrer a distância de 2400m no menor tempo possível.

Esta prova será interrompida de imediato sempre que:

- o candidato peça para interromper o teste;
- o candidato apresentar uma palidez intensa;
- o candidato declare estar exausto ou apresentar sinais exteriores de exaustão;
- o candidato declarar estar com náuseas ou vômitos;
- o candidato declarar ou aparentar estar com tonturas;
- o candidato apresentar sinais de instabilidade emocional ou insegurança;
- o candidato apresentar sinais evidentes de perda de qualidade de execução motora.



Para obter aptidão é necessário:

- Realizar as provas “Passagem do Pórtico”, “Salto do Muro” e “Salto da Vala” pois são classificadas de “Apto” e “Inapto”. O candidato que ficar “Inapto” numa destas provas termina de imediato o seu processo de candidatura. É considerado “Apto” o candidato que obtenha aptidão em todas as provas.
- Realizar as provas “Extensões de braços”, “Abdominais” e “Corrida de 2400m” que são classificadas de acordo com a Tabela de Aptidão. O candidato que obtiver uma classificação **menor que 7,5 valores** em qualquer uma das provas é considerado “Inapto”, terminando de imediato o seu processo de candidatura.
- Obter a classificação de 10 (dez) valores ou mais, na média ponderada das 3 provas, (“Extensões de Braços”, “Abdominais” e “Corrida de 2400m”). A classificação é obtida através da seguinte fórmula:

$0,35 \times \text{Classificação nas Extensões de braços} + 0,2 \times \text{Classificação nos Abdominais} + 0,45 \times \text{Classificação na Corrida.}$

TABELA DE APTIDÃO

Classificação (Valores)	Nº Extensões braços		Nº Abdominais		Corrida 2400 m	
	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM
7,5	18	8	30	27	13'00''	14'30''
8,0	19	9	31	28	12'54''	14'24''
8,5	20	10	32	29	12'48''	14'18''
9,0	21	11	33	30	12'42''	14'12''
9,5	22	12	34	31	12'36''	14'06''
10,0	23	13	35	32	12'30''	14'00''
10,5	24	14	36	33	12'24''	13'54''
11,0	25	15	37	34	12'18''	13'48''
11,5	26	16	38	35	12'12''	13'42''
12,0	27	17	39	36	12'06''	13'36''
12,5	28	18	40	37	12'00''	13'30''
13,0	29	19	41	38	11'54''	13'24''
13,5	30	20	42	39	11'48''	13'18''
14,0	31	21	43	40	11'42''	13'12''
14,5	32	22	44	41	11'36''	13'06''
15,0	33	23	45	42	11'30''	13'00''
15,5	34	24	46	43	11'24''	12'54''
16,0	35	25	47	44	11'18''	12'48''
16,5	36	26	48	45	11'12''	12'42''
17,0	37	27	49	46	11'06''	12'36''
17,5	38	28	50	47	11'00''	12'30''
18,0	39	29	51	48	10'54''	12'24''
18,5	40	30	52	49	10'48''	12'18''
19,0	41	31	53	50	10'42''	12'12''
19,5	42	32	54	51	10'36''	12'06''
20,0	43	33	55	52	10'30''	12'00''

TREINO FÍSICO PREPARATÓRIO PARA AS PROVAS DE ADMISSÃO

Para melhorar as capacidades e realizar com sucesso, as provas acima descritas, deixamos uma sugestão de treino. Antes de iniciar esta sugestão de treino, deve consultar um médico e ter a garantia de que pode realizar esta proposta de treino.

Premissas

- Este Plano de Treino Específico para as Provas de Admissão, **NÃO** deverá ser realizado por pessoas que não estejam saudáveis ou que tenham algum tipo de lesão.
- Este plano de 8 semanas é bastante global, não sendo específico para cada candidato, pelo que deve ser ponderado um acompanhamento mais individualizado;
- Os nomes dos exercícios encontram-se em inglês, para facilitar a pesquisa em meios de apoio;
- Os aquecimentos dos treinos de corrida deverão iniciar-se com mobilização articular dos membros inferiores, seguido de 5 min de marcha ou corrida lenta (aumentando gradualmente o ritmo).

No treino de corrida entende-se por:

Ritmo lento – cerca de 50 % da sua capacidade;

Ritmo moderado – entre 60 a 80% da sua capacidade;

Ritmo forte – acima de 90% da sua capacidade.

PLANO DE TREINO

Semana 1						
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
<u>Avaliação Diagnóstico:</u> (Muro; Vala; Extensões. de Braços; Abdominais e corrida de 2400m)	PT3	<u>Descanso</u>	Corrida 30min (ritmo moderado) + PT4 (apenas 3ª parte)	<u>Descanso</u>	15min corrida + 10min (repetir: 1min forte + 2min moderado) + PT5	<u>Descanso</u>
Semana 2						
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Corrida 30min (ritmo moderado) + PT5	PT4 + PT1	<u>Descanso</u>	15min corrida contínua + 15min (1min forte + 2min moderado) + PT1	<u>Descanso</u>	10min corrida lenta + 3X (3min corrida forte+2min corrida lenta) + PT4 (apenas 3ª parte)	PT1
Semana 3						
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
<u>Avaliação Diagnóstico:</u> (Muro; Vala; Extensões. de Braços; Abdominais e corrida de 2400m) + PT5	PT4 + PT1	Corrida 30min (alternar 1min forte com 1min lento)	<u>Descanso</u>	PT4 (apenas 3ª parte) + PT3	10min corrida lenta + 3 X (3min corrida forte + 2min corrida lenta) + PT1	<u>Descanso</u>
Semana 4						
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
PT4 + Corrida 20min (ritmo moderado)	PT2 + PT5	15min corrida contínua + 15min (1min forte + 2min moderado)	<u>Descanso</u>	PT4 (apenas 3ª parte) + PT3	8x400m (corrida forte) com 90seg descanso + PT5	<u>Descanso</u>
Semana 5						
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
<u>Avaliação Diagnóstico:</u> (Muro; Vala; Extensões. de Braços; Abdominais e corrida de 2400m)	PT4 (apenas 2 séries na 2ª parte) + PT3	PT1 + PT5	3 X 1000m (corrida forte) com 2min descanso	PT4 + PT1	8 X 400m (corrida forte) com 90" descanso	<u>Descanso</u>

GUIA DE APOIO AO CANDIDATO

Semana 6						
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
PT4 + Corrida lenta 10min + Corrida forte 20min + Corrida Lenta 5min	PT3	PT1 + PT5	3 X 1000m (corrida forte) com 2min descanso	PT4 + PT1	8 X 400m (corrida forte) com 90seg descanso	<u>Descanso</u>
Semana 7						
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
PT4 (apenas 1 série na 2ª parte) + <u>Avaliação Diagnóstico:</u> (Muro; Vala; Extensões. de Braços; Abdominais e corrida de 2400m)	PT3	3X 1000m (corrida forte) com 2min descanso	PT2 + PT5	PT4	8 X 400m (corrida forte) com 90seg descanso + PT1	<u>Descanso</u>
Semana 8						
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
<u>Avaliação Diagnóstico:</u> (Muro; Vala; Extensões. de Braços; Abdominais e corrida de 2400m)	PT3	6X 400m (corrida forte) com 90seg descanso	PT1 + PT4 (apenas 3ª parte)	4X 400m (corrida forte) com 90seg descanso	<u>Descanso</u>	<u>Realização de Provas de Admissão</u>

Legenda: min - minutos seg - segundos int - intervalo rep - repetições c/ - com

PLANO DE TREINO 1 (PT1) - Treino Específico Extensões de Braços (Push Ups) e Abdominais

- a) 3 x 45 seg - extensões de braços (*Push Ups*), com 2min de intervalo +
- b) 3 x 45 seg - abdominais (iguais aos das PACF) com 1min de intervalo

PLANO DE TREINO 2 (PT2) – Treino Membros Superiores

1ª PARTE

- a) 10 min bicicleta/elíptica/remo/corrida + mobilização articular +
- b) alongamentos dinâmicos após aquecimento

2ª PARTE

1º Exercício Table Row (3x 10 rep c/ 1min int) 	2º Exercício Plank with knees to elbow (3x 40seg c/ 1min int) 	3º Exercício Push Ups (3x 8 a 20 c/ 90seg int) 	4º Exercício Russian Twist (3x 10 cada lado c/ 1min int) 
5º Exercício Pike Push Ups (3x 8 a 15 rep c/ 1min int) 	6º Exercício Pull Ups (ou table row) (3x 8 a 10 rep c/ 1min int) 	7º Exercício Sliding pike (3x 10 rep c/ 24seg int) 	8º Exercício Dips (3x 10 rep c/ 1min int) 

3ª PARTE

- a) 8 x 20 seg - extensões de braços (Push Ups) com 20seg de intervalo +
- b) 8 x 20 seg - abdominais iguais aos das PACF com 20seg de intervalo

PLANO DE TREINO 3 (PT3) – Treino Geral

1ª PARTE

- a) 10 min bicicleta/elíptica/remo/corrida + mobilização articular +
- b) alongamentos dinâmicos após aquecimento

2ª PARTE:

1º Exercício <i>Floor Pull Ups</i> (3x 15 rep c/ 1min int) 	2º Exercício <i>Air Squat</i> (3x 15 a 25 rep c/ 1min int) 	3º Exercício <i>V Ups</i> (3x 12 c/ 1min int) 	4º Exercício <i>Single Leg DeadLift</i> (3x 10 rep cada perna c/ 45seg int) 
5º Exercício <i>Push Ups</i> (3x 8 a 20 c/ 90seg int) 	6º Exercício <i>Mountain Climbers</i> (1min) 	7º Exercício <i>Walking Lunge</i> (3x 15 cada lado c/ 1min int) 	8º Exercício <i>Bycycle Crunch</i> (3x 10 cada lado c/ 1min int) 

3ª PARTE:

- a) 6 x 30 seg - extensões de braços (Push Ups) com 2min de intervalo +
- b) 6 x 30 seg - abdominais iguais aos testes físicos com 1min de intervalo

PLANO DE TREINO 4 (PT4) - Treino Pliométrico e Técnica de Salto Muro/Vala

1ª PARTE

- a) 10 min bicicleta/elíptica/remo/corrida + mobilização articular +
- b) 6 x 50m (corrida máxima)
- c) alongamentos dinâmicos após aquecimento

2ª PARTE:

Realizar 3 vezes esta sequência de exercícios (Nota: Cada vez que se inicia um exercício deverá já ter recuperado totalmente do exercício anterior).

1º Exercício Salto à corda 45seg 	2º Exercício Multisaltos 1 pé 3x 10 saltos cada pé c/ 30seg int 	3º Exercício Multisaltos pés juntos 4x 6 saltos c/ 30seg int 
5º Exercício Tuck jump 10 saltos (5 seguidos + 5 c/ 10seg int) 	6º Exercício Jumping Jacks 30 saltos 	7º Exercício Salto pés juntos (longo) 5 saltos c/ 10seg int 

3ª PARTE:

Treino Técnico do Salto da Vala e do Muro. Deve arranjar um local para realizar os testes (com as medidas corretas). Realizar cerca de 6 a 10 vezes cada um dos saltos. (Nota: É muito importante mecanizar a chamada em ambos os saltos).

Treino Salto da Vala 	Treino Salto do Muro 
--	--

PLANO DE TREINO 5 (PT5) – Treino Core

1º Exercício	2º Exercício	3º Exercício	4º Exercício	5º Exercício
<i>Boat Pose</i> (30seg) 	<i>Plank with knees to elbow</i> (10x cada lado) 	<i>Sit Ups</i> (20x) 	<i>Russian Twist</i> (3x 10 cada lado) 	<i>Reverse Plank</i> (1min) 
6º Exercício	7º Exercício	8º Exercício	9º Exercício	10º Exercício
<i>Sliding Pike</i> (15x) 	<i>Reverse Plank (uma perna)</i> (30seg cada lado) 	<i>V Ups</i> (15x) 	<i>Mountain Climbers</i> (1min) 	<i>Bycycle Crunch</i> (10x cada lado) 

PROVA DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS EM LÍNGUA INGLESA

A Prova de Avaliação de Conhecimentos em Língua Inglesa (PACLI), visa avaliar os conhecimentos dos candidatos no domínio da língua inglesa em:

Compreensão oral: ser capaz de compreender os pontos essenciais de uma sequência falada que incida sobre assuntos correntes do trabalho, da escola, dos tempos livres, etc. Ser capaz de compreender os pontos principais de muitos programas de rádio e televisão, sobre temas atuais ou assuntos de interesse pessoal ou profissional, quando o débito da fala é relativamente lento e claro.

Leitura: ser capaz de compreender textos em que predomine uma linguagem corrente do dia-a-dia ou relacionada com o trabalho. É capaz de compreender descrições de acontecimentos, sentimentos e desejos, em cartas pessoais.

A prova é constituída, conforme consta no aviso de abertura, por um teste com a duração de 60 minutos e consiste em 100 perguntas de escolha múltipla, divididas em quatro partes de grau de dificuldade crescente (de 25 perguntas cada uma), que incidem sobre a compreensão da língua escrita, gramática e vocabulário correspondente ao nível A2 do Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas (QECR).

São considerados “Aptos” os candidatos que obtenham a classificação mínima de 50 pontos.

Sugestões para ajudar a verificar os conhecimentos

<https://www.ego4u.com/en/cram-up/tests/mix-2;>

<https://www.ego4u.com/en/cram-up/tests/mix-3;>

<https://www.ego4u.com/en/cram-up/tests/mix-4;>

http://www.englishjet.com/english_courses_files/test_level_answers.asp;

http://www.englishjet.com/english_courses_files/test_intermediate.asp;

http://www.englishjet.com/english_courses_files/test_upper-intermediate.asp;

http://www.englishjet.com/english_courses_files/test_advanced.asp.

PROVA DE AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA

A Prova de Avaliação Psicológica (PAP) visa avaliar as capacidades e as características psicológicas do candidato, de modo a aferir a sua adaptabilidade à condição militar, ao exercício das funções inerentes à categoria de oficiais do Quadro Permanente da Força Aérea, e às funções específicas da especialidade a que se destina, tendo a duração de dois dias.



O primeiro dia, compreende a avaliação das aptidões perceptivo-cognitivas, psicomotora e personalidade, através de uma bateria de provas maioritariamente informatizadas. Estes testes são um indicador que permite obter um positivo valor informativo ao nível da futura eficácia do candidato para a atividade a que se propõe. O rendimento cognitivo engloba o raciocínio, a recordação, a compreensão e a resolução de problemas. O rendimento instrumental ou psicomotor, diz respeito à integração psíquica das vivências motoras e espaciais, estimula a coordenação motora e induz a capacidade de perceção, por meio do conhecimento dos movimentos e da resposta corporal.

O segundo dia engloba a realização de uma prova de grupo com outros candidatos à AFA, seguida de uma entrevista individual, onde se irão integrar a globalidade das provas realizadas pelo candidato, analisar as suas aptidões, motivação e personalidade. No fim deste dia, é transmitida individualmente, a decisão de apto ou inapto na PAP.

Este processo de avaliação não exige uma preparação prévia, mas os candidatos devem vir prestar provas com uma boa condição física e psíquica, devendo para tal **dormir bem e alimentar-se corretamente.**

INSPEÇÕES MÉDICAS

As Inspeções Médicas (IM) visam averiguar a existência de qualquer doença ou deficiência física, suscetível de condicionar o exercício das funções específicas de cada especialidade a que se destinam, em conformidade com as tabelas gerais de inaptidão e de incapacidade, para o serviço nas Forças Armadas, disponível no sítio de Internet do Centro de Recrutamento da Força Aérea (CRFA).

Os candidatos de acordo com a especialidade a que concorrem irão realizar uma miríade de exames complementares de diagnóstico, além de serem avaliados em consultas médicas.

Se eventualmente realizaram exames complementares de diagnóstico no concurso do ano imediatamente anterior, os candidatos poderão ser dispensados da realização de alguns destes exames.

Na eventualidade de o candidato ser seguido em alguma consulta, ter sido submetido a alguma cirurgia ou ter estado internado, aconselha-se a que sejam portadores de relatórios médicos ou de exames complementares de diagnóstico decorrentes dessa situação.

A aptidão clínica para a vida militar e para a especialidade a que o candidato concorre, vai ter em consideração todas as informações obtidas.

ESTÁGIO DE SELEÇÃO DE VOO

O Estágio de Seleção de Voo (ESV) só é realizado pelos candidatos à especialidade de Piloto Aviador (PILAV) e visa avaliar as capacidades de adaptação e reação psicológica ao meio ambiente aéreo e aeronáutico.

Os candidatos que não tenham sido admitidos à AFA no concurso do ano imediatamente anterior, mas que tenham ficado aptos no ESV, são dispensados de efetuar esta prova.



PROVA DE APTIDÃO MILITAR

A Prova de Aptidão Militar (PAM) destina-se aos candidatos civis e visa aferir as capacidades para o exercício das funções militares, bem como proporcionar a adaptação inicial à vida militar.

ESTÁGIO DE INTEGRAÇÃO À ACADEMIA

O Estágio de Integração à Academia (EIA) destina-se aos candidatos militares e visa proporcionar a adaptação à vida militar na AFA, sendo de realização obrigatória.



TREINO FÍSICO PREPARATÓRIO PARA A PAM OU EIA

O objetivo deste capítulo consiste em fornecer uma ferramenta de trabalho para que o candidato à AFA, possa treinar (em casa), de modo a apresentar-se em melhores condições físicas para a realização da PAM ou EIA.

Premissas

- Este Plano de Treino Físico para a PAM ou EIA **NÃO** deverá ser realizado por pessoas que não estejam saudáveis ou com algum tipo de lesão;
- Este plano de quatro semanas é bastante genérico, e por isso pouco específico para cada candidato, não sendo de descartar um acompanhamento mais individualizado;
- A realização deste plano pressupõe que o candidato tem uma condição física mínima e aprovação nas Provas Físicas de Admissão para a AFA;
- Alguns nomes de exercícios encontram-se em inglês, de modo a facilitar a pesquisa em meios de apoio;
- Os aquecimentos dos treinos de corrida deverão iniciar-se com mobilização articular dos membros inferiores, seguido de 5min de marcha ou corrida lenta (aumentando gradualmente o ritmo).

No treino de corrida entende-se por:

Ritmo lento – cerca de 50 % da sua capacidade;

Ritmo moderado – entre 60 a 80% da sua capacidade;

Ritmo forte – acima de 90% da sua capacidade.

GUIA DE APOIO AO CANDIDATO

Semana 1						
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Corrida 40min (ritmo moderado) + <u>PT1</u>	<u>Descanso</u>	30min corrida lenta + 60min caminhada acelerada + <u>PT3</u>	<u>PT2</u>	Corrida 40min (ritmo moderado) + <u>PT3</u>	<u>Descanso</u>	Caminhada acelerada 120min + <u>PT1</u>
Semana 2						
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Corrida 40min (ritmo moderado)	<u>PT1</u>	30min corrida lenta + 60min caminhada acelerada + <u>PT3</u>	<u>PT2</u>	15min moderada + 15min (1min forte + 2min moderada) + <u>PT1</u>	<u>Descanso</u>	12km (alternar 1km corrida lenta + 1km caminhada acelerada)
Semana 3						
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
<u>PT2</u>	Corrida moderada 40min + <u>PT3</u>	<u>PT1</u>	60min Caminhada acelerada + <u>PT3</u>	Manhã: 15min moderada + 15min (1min forte + 2min moderada) + Tarde: <u>PT2</u>	<u>Descanso</u>	12km (alternar 1km corrida lenta + 1km caminhada acelerada)
Semana 4						
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Manhã: Caminhada acelerada 60min + Tarde: <u>PT2</u>	<u>Descanso</u>	Corrida moderada 40min + <u>PT1</u> + <u>PT3</u>	Caminhada 45min + Corrida lenta 15min	<u>Descanso</u>	<u>Descanso</u>	<u>Início da PAM / EIA</u>

Legenda: PT - Plano de Treino min - minutos seg - segundos int - intervalo rep - repetições c/ - com

Plano de Treino 1 (PT1) – Treino Específico PAM/EIA

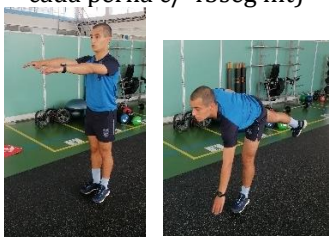
- a) 5 x 45seg extensões de braços (Push Ups) com 2min de intervalo +
- b) 5 x 45 seg Sit Ups com 1min de intervalo +
- c) 5 x 1min Plank (prancha de braços) com 15seg a 1min de intervalo

Plano de Treino 2 (PT2) – Treino Geral

1ª PARTE

- a) 10min bicicleta/elíptica/remo/corrida + Mobilização articular
- b) alongamentos dinâmicos após Aquecimento

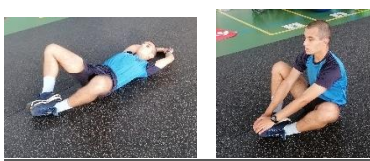
2ª PARTE

1º Exercício	2º Exercício	3º Exercício	4º Exercício
Table Row (3x 10 rep c/ 1min int) (alternativa: <i>Pull Ups</i>) 	Air Squat (3x 15 a 25 rep c/ 1min int) 	V Ups (3x 12 c/ 1min int) 	Single Leg DeadLift (3x 10 rep cada perna c/ 45seg int) 
5º Exercício	6º Exercício	7º Exercício	8º Exercício
Push Ups (3x 8 a 20 c/ 90seg int) 	Salto à corda (3x 45seg c/ 40seg int) 	Side Lunge (3x 15 cada lado c/ 1min int) 	Plank with knees to elbow (3x 40seg c/ 1min int) 

3ª PARTE:

a) 6 x 30seg Extensões de Braços (Push Ups) com 90seg de intervalo + 6 x 30seg Sit Ups com 45seg de intervalo

Plano de Treino 3 (PT3) – Treino Core

<i>Boat Pose</i> (30seg)	<i>Plank with knees to elbow</i> (10x cada lado)	<i>Sit Ups</i> (20x)	<i>Russian Twist</i> (3x 10 cada lado)	<i>Reverse Plank</i> (1min)
				
<i>Sliding Pike</i> (15x)	<i>Reverse Plank (uma perna)</i> (30seg cada lado)	<i>V Ups</i> (15x)	<i>Mountain Climbers</i> (1min)	<i>Bicycle Crunch</i> (10x cada lado)
				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nos nossos dias cresce a consciência de que a saúde depende das ações de cada um, sendo que cada pessoa tem o poder de controlar a sua longevidade e qualidade de vida, através das escolhas que faz em relação aos seus hábitos alimentares e de atividade física.

Uma alimentação equilibrada promove hábitos alimentares saudáveis e melhor qualidade de vida, garante a manutenção, a restauração, o crescimento dos tecidos e previne determinadas doenças.

A nutrição humana é um complemento muito importante em qualquer programa de atividade física e intelectual, contribuindo assim, para o bom desempenho do indivíduo no exercício das suas funções.

Durante a prática de atividade física a nutrição assume um papel muito importante tanto para a saúde como para o desempenho do praticante. A alimentação deve colmatar as necessidades energéticas e garantir os balanços hídricos, nutricionais, minerais e vitamínicos.

Neste guia são partilhadas indicações generalistas, que servem de orientação. Se tiver qualquer patologia, intolerância, etc., deve solicitar ajuda a um profissional de saúde.

No mundo da nutrição, cada nutriente tem sua função e necessidade para o corpo. Para facilitar essa classificação, os nutrientes são divididos entre:

Macronutrientes - Hidratos de carbono, proteínas e lípidos, são exigidos em maior quantidade pelo corpo.

Micronutrientes - Vitaminas e sais minerais, são necessários em quantidades inferiores aos macro. A título de exemplo partilha-se uma tabela com valores calóricos diários (para elementos do sexo masculino com média de 70kg e elementos do sexo feminino com peso médio de 55 kg). Todos os valores são em Kcal.

	Trabalho leve		Trabalho moderado		Trabalho pesado		Trabalho muito pesado	
Sexo	M	F	M	F	M	F	M	F
Consumo calórico total	3100	2200	3400	2400	3900	2800	4400	3200

Fonte: American College of Sports Medicine, (2009).

GUIA DE APOIO AO CANDIDATO

Partilhamos algumas orientações que poderão ajudar a optar por escolhas mais adequadas:

- ✓ Efetuar várias refeições ao longo do dia;
- ✓ Optar por um bom pequeno almoço, com alimentos saudáveis (excluir bolos, salgados e cereais açucarados);
- ✓ Não eliminar na totalidade os hidratos de carbono (batata, arroz e massa);
- ✓ Preferir alimentos frescos em detrimento de embalados, optar por vegetais e fruta;
- ✓ Incluir a sopa nas suas escolhas;
- ✓ Evitar os fritos;
- ✓ Preferir cereais integrais;
- ✓ Eliminar as bebidas gaseificadas e açucaradas e optar por água;
- ✓ Reduzir a quantidade de sal;
- ✓ Mastigar lentamente;
- ✓ Manter uma rotina saudável com a prática de exercício físico.

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Pequeno Almoço	Chá + pão integral + queijo fresco	Iogurte e granola	Papas de aveia (sem fruta)	Açaí bowl	Café e panquecas de aveia
Meio manhã	1 peça de fruta + iogurte proteico	1 peça de fruta + ovo cozido	1 peça de fruta + frutos secos	Barra de cereais de frutos vermelhos	1 peça de fruta + 1 queijo Babybel
Almoço	Sopa + lombos de pescada com batata doce no forno e espinafres	Peito de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	Sopa + caril de couve flor com massa espiral	Salmão grelhado com batata cozida e brócolos	Sopa + espetadas de peru grelhadas + arroz e salada de pepino e tomate
Lanche	Queijo Babybel	1 peça de fruta + gelatina (sem açúcar)	2 bolachas tipo maria/integrais /arroz	1 peça de fruta + frutos secos	1 iogurte
Jantar	Sopa + salada de peru com cogumelos e tomate fresco	Sopa + bacalhau cozido com grão e puré de couve flor	Sopa + esparguete de curgete e cenoura com carne de vaca picada e molho de tomate caseiro	Sopa + hambúrguer de curgete e salada de alface	Sopa + salada de atum com legumes

O QUE DEVES TRAZER

Quando vieres realizar as provas de admissão e dado que as provas têm uma duração entre 5 e 8 dias úteis, deves trazer roupa em quantidade suficiente.

Para que te sintas confortável, traz artigos de higiene pessoal, incluindo gel de banho ou sabonete, toalha e chinelos de banho.

Quanto a artigos de desporto, deves trazer ténis confortáveis, meias de desporto, calção e T-shirt. Evita trazer pulseiras e fios que possam prejudicar o teu rendimento nas provas físicas.

Deves também trazer material para escrever.

INFORMAÇÃO GENÉRICA

Para qualquer esclarecimento deves contactar o CRFA através dos seguintes contatos:

- Presencialmente no **Centro de Recrutamento da Força Aérea** (Azinhaga dos Ulmeiros, 1649-020 Lisboa) ou no seu **Núcleo Norte** (Praça Dr. Francisco Sá Carneiro, nº 219, 1.º Dto., 4200-313 Porto);

- Ou através das diversas formas de contacto disponíveis:

Website: <https://crfa.emfa.pt/>

Linha Verde: Linha telefónica ou Whatsapp **800 206 449**

Facebook: fap.recrutamento

Instagram: fap_recrutamento

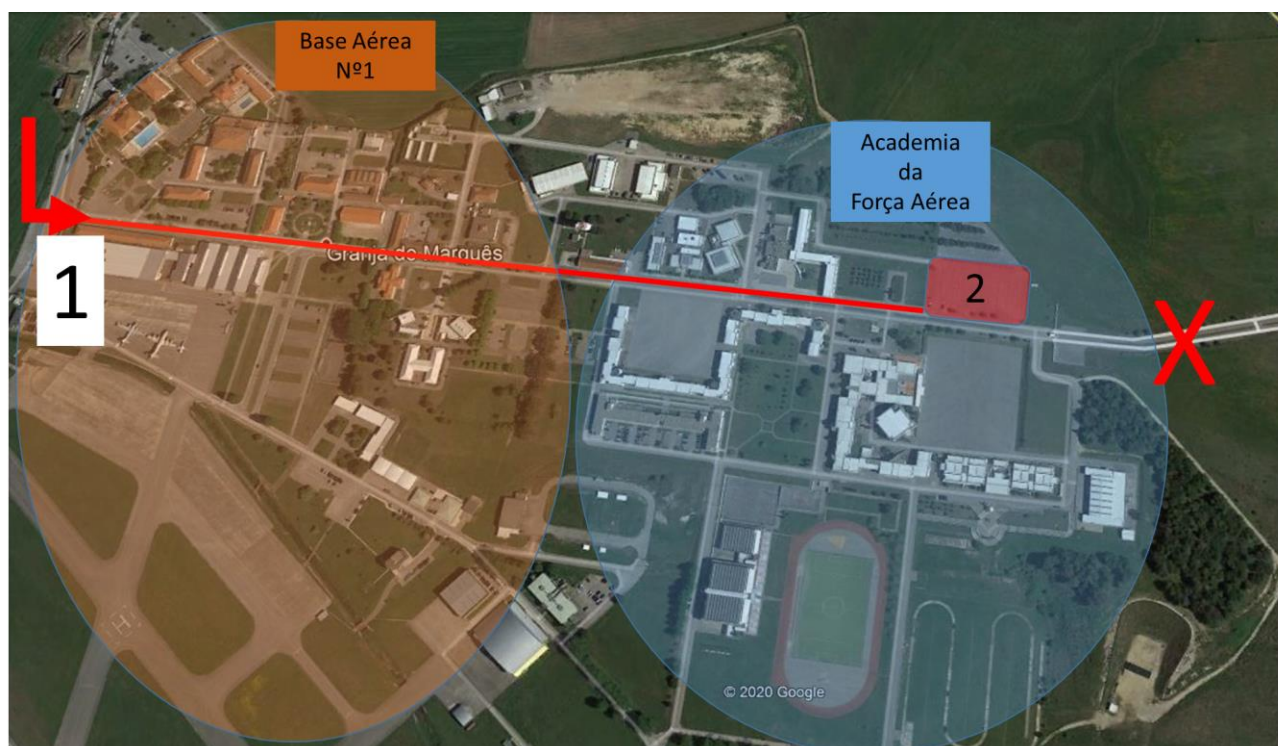
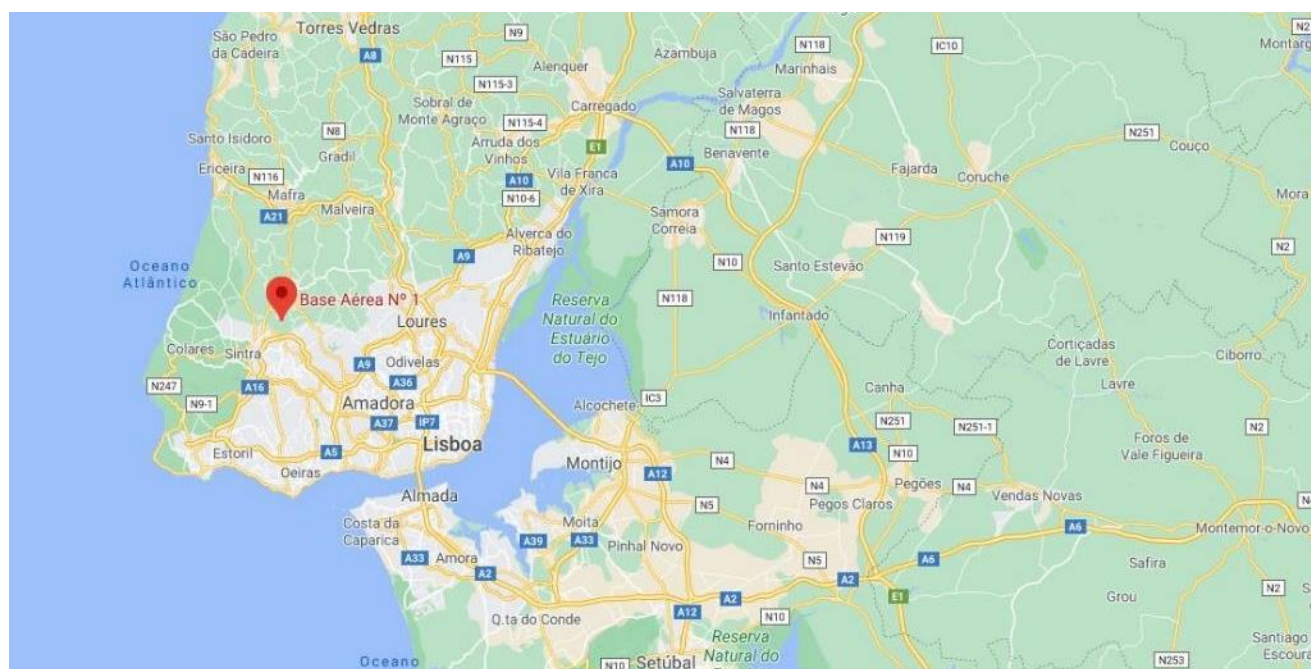
Email: crfa_recrutamento@emfa.pt

COMO CHEGAR À ACADEMIA DA FORÇA AÉREA

O acesso à AFA é feito pela porta de Armas da Base Aérea n.º 1, no seguinte endereço:

Granja do Marquês, 2715-021 Pêro Pinheiro. (38°50'15" N 9° 20'33" W).

GUIA DE APOIO AO CANDIDATO



1 – Porta de Armas da Base Aérea n.º1

2 – Parque de estacionamento

CONCLUSÃO

Não estejas preocupado. Serás sempre orientado e ajudado em cada prova. Prepara-te com bastante antecedência, para que estejas pronto para demonstrar as tuas qualidades. Se o fizeres, certamente irás estar mais confiante ao chegar à AFA.

Durante as atividades de avaliação, podes esclarecer todas as dúvidas. Não tenhas receio de perguntar e de te envolveres. Ao fazeres isso, irás estar a aumentar as tuas hipóteses de ser selecionado.

ESTE DOCUMENTO NÃO DISPENSA A LEITURA DO AVISO DE ABERTURA

BOA SORTE!

