



PREFEITURA MUNICIPAL DE ARARUAMA

CONCURSO PÚBLICO 02/2019

EDITAL DE CONVOCAÇÃO PARA TESTE DE APTIDÃO FÍSICA - TAF

Considerando o disposto no item 10.4.6 do edital do concurso público 02/2019;

Considerando que a candidata Alessandra Correa de Araujo, inscrita no concurso sob o nº 66990, não realizou o Teste de Aptidão Física por encontrar-se gestante naquela ocasião;

Considerando o tempo passado e a solicitação da candidata e ainda da Comissão de Concurso público, resolve convocar a referida candidata, para o teste de aptidão física para o cargo de Guarda Civil, em atenção ao item de acordo com as seguintes orientações:

DATA: 28 de agosto de 2020 (sexta-feira), às 09h.

LOCAL: COMPLEXO E. E. E. Q. E. PROFESSOR DARCY RIBEIRO.

ENDEREÇO: RUA PREFEITO AFRÂNIO VALLADARES, S/Nº - PRAIA DO HOSPÍCIO - ARARUAMA - RJ

HORÁRIO: 9h.

OBS.: Quando chamado para o TAF, o candidato deverá se apresentar, portando o documento de identidade original, o ATESTADO MÉDICO original, emitido com no máximo 10 (dez) dias úteis de antecedência à data da prova (inclusive), que certifique, especificamente, que o candidato está APTO PARA REALIZAR ESFORÇO FÍSICO:

A candidata deverá apresentar atestado de saúde, por conta própria, sendo aceitos atestados originais, para se submeterem ao teste de aptidão física.

Somente se submeterão ao Teste de Aptidão Física, os candidatos cujo atestado médico comprovar aptidão para realização de esforço físico.

O Município não reembolsará, em nenhuma hipótese, os gastos próprios para obterem os atestados trazidos pelos candidatos, sendo de inteira responsabilidade dos mesmos à apresentação na avaliação de aptidão física.

“10.4.2. Este teste físico é de caráter eliminatório: o candidato será considerado APTO ou INAPTO;

10.4.3. O candidato deverá portar vestimenta adequada à realização da avaliação. (exemplo: Calção, Camiseta ou roupa de ginástica e Tênis);

10.4.4. O exame de aptidão física constará de TESTE DE RESISTÊNCIA E FORÇA, com metas a serem alcançadas;

10.4.5. Estará apto o candidato que for aprovado em TODOS os testes de aptidão física;

10.4.6. Não será concedida segunda chamada, sendo considerado inapto o candidato que, no momento ou antes da realização da prova, apresentar quaisquer alterações fisiológicas, psicológicas, exceto no caso do Tema 335 da Repercussão Geral.

10.4.6.1. O candidato que sofrer alguma lesão, distensão, dentre outros, no momento da prova, de modo que o impeça de concluir com êxito os exercícios propostos será eliminado do certame.

10.4.6.2. Não caberá ao INCP nem ao Município de Araruama, nenhuma responsabilidade no tocante a eventuais enfermidades e/ou lesões que possam acometer o candidato no decorrer da Prova de Capacidade Física.

10.4.7. Não será permitido o uso de telefone celular durante a realização da Avaliação de Aptidão Física. O candidato que portar o referido aparelho deverá, obrigatoriamente, acondicioná-lo desligado em saco plástico fornecido pelos fiscais da prova.

10.5. Dos testes:

1- RESISTÊNCIA ABDOMINAL: Objetivo: medir a resistência da musculatura abdominal por meio da flexão do tronco; **Metodologia para ambos os sexos:** Executar o maior número de abdominais em **60 segundos**, da seguinte forma: O candidato deverá assumir a posição em decúbito dorsal, joelhos fletidos formando um ângulo de 90 graus. As plantas dos pés devem estar em pleno contato com o solo e os pés devem estar afastados a uma distância inferior a 30 centímetros. O candidato deverá cruzar os braços à frente do tronco, de forma que a mão direita toque o ombro esquerdo e a mão esquerda toque o ombro direito. A cabeça do candidato também deverá estar em contato com o solo. O candidato deverá elevar o tronco até que os cotovelos toquem as coxas e voltar à posição inicial. Cada toque dos cotovelos nas coxas constitui uma flexão. Só serão considerados válidos os movimentos executados corretamente e completos.

Resultado: Será a contagem do número de toques dos cotovelos nas coxas, executados de maneira correta em 60 segundos, e estarão classificados os candidatos que alcançarem, em uma única tentativa para ambos os sexos, os índices indicados na tabela abaixo (CATEGORIA – NÍVEL MÉDIO – Fonte: Tabela Pollock, M.L.; Wilmore, J.H. Exercícios na Saúde e na Doença, 2ª ed., MEDSI, R.J, 1993).

TABELA DE ABDOMINAIS

IDADE	15/19 anos	20/29 anos	30/39 anos	40/49 anos	50/59 anos	60/69 anos
HOMEM	38	33	27	22	18	12
MULHER	32	25	20	15	5	3

O candidato considerado **INAPTO** no teste 1 (Resistência Abdominal) não poderá realizar a etapa seguinte.

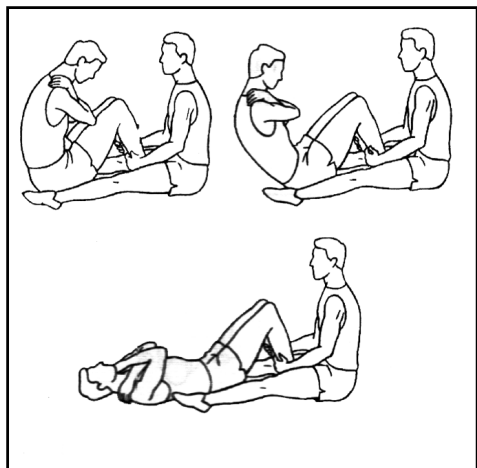
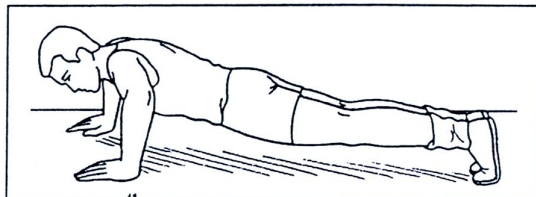


Ilustração do Teste Abdominal (Aahper, 1976)

2- RESISTÊNCIA DE MEMBROS SUPERIORES: Objetivo: Flexão e extensão de braço e antebraço: realizar o maior número de repetições possíveis em uma única tentativa. Serão aprovados os candidatos de ambos os sexos que alcançarem a CATEGORIA – NÍVEL FUNDAMENTAL, conforme tabela Pollock e Wilmore:

Metodologia: **Homens:** os movimentos serão executados com o candidato no chão, deitado de barriga para baixo, as mãos colocadas sobre o chão, braços estendidos na linha e largura dos ombros. O peito deve tocar o chão a cada movimento e os braços devem se estender na volta. As costas devem ficar retas. O exercício deve ser feito até a exaustão (contar o número de repetições) respeitando a constância no ritmo das repetições. Caracterizada a interrupção na execução, a contagem dos exercícios será encerrada. **Mulheres:** Deitar de barriga para baixo no chão, com o corpo reto e as pernas unidas. Dobrar os joelhos em ângulo reto e colocar as mãos no chão. No nível dos ombros. Erguer o corpo até os braços ficarem estendidos e o peso suportado, completamente, pelas mãos e pelos joelhos. O corpo deve formar uma linha reta da cabeça aos joelhos; não curvar os quadris nem as costas. A seguir, dobrar os braços até que o peito toque o solo. As pernas ou a cintura não devem tocar o solo, o peso continua a ser suportado pelos braços e joelho (contar o número de repetições), completas e corretas. O exercício deve ser feito até a exaustão respeitando a constância no ritmo das repetições. Caracterizada a interrupção na execução, a contagem dos exercícios será encerrada

Homem



Mulher

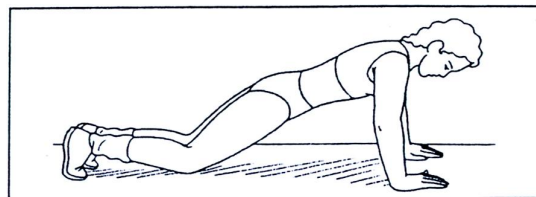


Ilustração da Flexão dos Braços (Pollock e Wilmore)

TABELA DE RESISTÊNCIA DE MEMBROS SUPERIORES

IDADE	15/19 anos	20/29 anos	30/39 anos	40/49 anos	50/59 anos	60/69 anos
HOMEM	23 – 28	22 – 28	17 – 21	13 – 16	10 – 12	08 – 10
MULHER	18 – 24	15 – 20	13 – 19	11 – 14	07 – 10	05 – 11

O candidato considerado **INAPTO** no teste 2 (Resistência de Membros Superiores) não poderá realizar a etapa seguinte.

3- AVALIAÇÃO DO COMPONENTE CARDIORRESPIRATÓRIO: Protocolo de testagem utilizando técnica de campo. **Teste de corrida de 2.400 metros.** Metodologia: o teste consiste em cronometrar o tempo gasto pelo avaliado para percorrer a distância de 2.400 metros e o resultado apurado, em função do sexo e idade, o nível de capacidade aeróbica do candidato avaliado. Estarão classificados os candidatos que alcançarem os tempos indicados na tabela abaixo (CATEGORIA – NÍVEL MÉDIO DE CAPACIDADE AERÓBICA, conforme tabela, Cooper, 1982).

Tabela dos Níveis de Capacidade Aeróbica

IDADE	18/19 anos	20/29 anos	30/39anos	40/49 anos	50/59 anos	60 anos ou mais
Homem	10:49 – 12:10	12:01 – 14:00	12:31 – 14:45	13:01 – 15:35	14:31 – 17:00	16:16 – 19:00
Mulher	14:31 – 16:54	15:55 – 18:30	16:31 – 19:00	17:31 – 19:30	19:01 – 20:00	19:31 – 20:30



10.6. Não haverá recurso da Avaliação de Aptidão Física.

10.7. O candidato que for considerado inapto será eliminado.”

Este edital entra em vigor na data de sua publicação.

REGISTRE-SE E PUBLIQUE-SE.

Araruama/RJ, 14 de agosto de 2020.