



**MUNICÍPIO DE APERIBÉ**

**CONCURSO PÚBLICO 01/2022**

**REMARCAÇÃO DO TESTE**

**EDITAL DE CONVOCAÇÃO PARA TESTE DE APTIDÃO FÍSICA – TAF**

O **Município de Aperibé**, no uso de suas atribuições legais, por meio do INCP – Instituto Nacional de Concurso Público, torna público o presente Edital de **CONVOCAÇÃO** para o teste de aptidão física para o cargo de **Guarda Municipal**, de acordo com as seguintes orientações:

**DATA: 22 de janeiro de 2023.**

**LOCAL: Estádio Municipal José Gonçalves Brandão Filho. (Campo do Aperibeense Futebol Clube).**

**ENDEREÇO: Rua Alceu Gonçalves Brandão; S/Nº; Faria Leite; Aperibé - RJ, 28495-000**

**HORÁRIO DE INÍCIO DA PROVA: 14:30h.**

**HORÁRIO DE COMPARECIMENTO: 13:30h.**

**OBS<sup>1</sup>:** Quando chamado para o TAF, o candidato deverá se apresentar com antecedência mínima de 01 (uma) hora, 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.

**\*Serão aceitos Atestados Médicos emitidos com data a partir do dia 29/12/2022.**

**OBS<sup>2</sup>:** Os candidatos deverão se apresentar com **calçados adequados ao tipo de solo (gramado).**

**OBS<sup>3</sup>:** A listagem com os candidatos convocados é parte integrante deste edital, em seu Anexo I.

**OBS<sup>4</sup>:** **SERÁ FACULTATIVO O USO DE MÁSCARA DE PROTEÇÃO FACIAL DURANTE O TAF.**

Recomenda-se que o candidato leve o seu próprio recipiente de álcool em gel, para uso próprio durante sua permanência no local do TAF, não sendo permitido empréstimo de álcool, máscara ou qualquer outro objeto durante a realização do referido teste.

**11 – DO TESTE DE APTIDÃO FÍSICA - TAF**

**11.1.** Os 20 (vinte) primeiros candidatos masculinos e os 10 (dez) feminino aprovados **na prova objetiva** deverão apresentar atestado de saúde, por conta própria, sendo aceitos atestados originais, para se submeterem ao teste de aptidão física.

**11.1.1.** Será Publicado Edital de Convocação para a realização da prova de APTIDÃO FÍSICA, com aviso no site [www.incpcursos.org.br](http://www.incpcursos.org.br), onde constarão todas as informações necessárias ao candidato, dentre elas: local, dia e horário da prova.



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

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

**11.3.1. Os candidatos que não apresentarem seus respectivos atestados médicos serão eliminados do concurso público.**

**11.4. Teste de Aptidão Física - TAF:** Os 20 (vinte) primeiros candidatos masculinos e os 10 dez() femininos, realizarão o Teste de Aptidão Física (TAF), em data prevista no cronograma básico, sendo o local e a hora determinados na publicação do Edital de convocação no site [www.incpconcursos.org.br](http://www.incpconcursos.org.br), fica o candidato obrigado a acompanhar as referidas publicações.

**11.4.1.** Quando chamado para o TAF, o candidato deverá se apresentar com antecedência mínima de 01 (uma) hora, 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**:

**11.4.2.** Este teste de aptidão física é de caráter eliminatório: o candidato será considerado **APTO ou INAPTO**;

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

**11.4.4.** O teste de aptidão física constará de **TESTE DE RESISTÊNCIA E FORÇA**, com metas a serem alcançadas;

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

**11.4.6.** 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.

**11.4.6.1.** 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.

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

**11.4.7. 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.

## **11.5. 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.

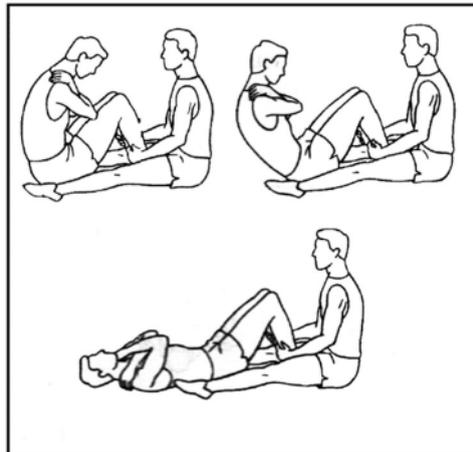


Ilustração do Teste Abdominal (Aahper, 1976)

**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

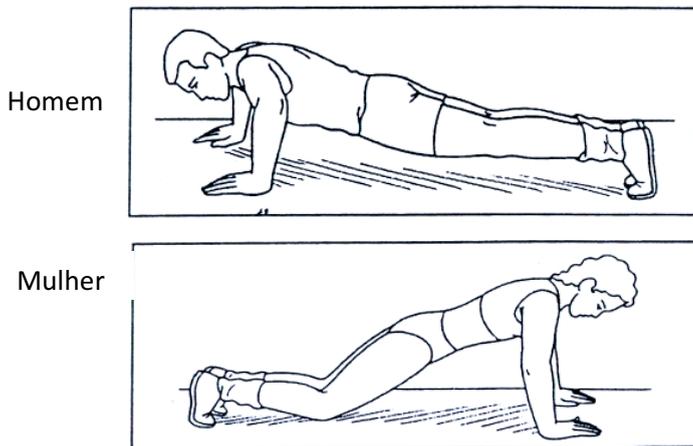


Ilustração da Flexão dos Braços (Pollock e Wilmore)

**TABELA DE RESISTÊNCIA DE MEMBROS SUPERIORES**

<b>IDADE</b>	<b>15/19 anos</b>	<b>20/29 anos</b>	<b>30/39 anos</b>	<b>40/49 anos</b>	<b>50/59 anos</b>	<b>60/69 anos</b>
<b>HOMEM</b>	23 – 28	22 – 28	17 – 21	13 – 16	10 – 12	08 – 10
<b>MULHER</b>	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**

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



11.6. Não haverá recurso da Avaliação de Aptidão Física.

11.7. O candidato que for considerado **INAPTO** será eliminado.

Este edital entra em vigor na data de sua publicação.

REGISTRE-SE E PUBLIQUE-SE.

Aperibé/RJ, 11 de janeiro de 2023.



**ANEXO I**

**LISTAGEM DE CONVOCADOS**

<b>DATA: 22 DE JANEIRO DE 2023. – DOMINGO</b>		
<b>HORÁRIO: 14:30h.</b>		
<b>203 - GUARDA MUNICIPAL (SEXO FEMININO) - APERIBÉ/RJ</b>		
<b>POSIÇÃO</b>	<b>INSCRIÇÃO</b>	<b>NOME</b>
1º	96980	EDINEIA MARIA DE ARAUJO CARVALHO
2º	105760	ANA GABRIELA FERNANDES DA SILVA
3º	96300	NATHÉRSIA LOUISE PALMARES JASBICK HENTZY
4º	45530	ARYELHEN CAMARA BRITES
5º	30530	LUANNA MARQUES ROBADEY
6º	17330	KATIA DIAS FARIA MONTEIRO
7º	49390	CAROLINA FERREIRA SILVERIO SEVENINI
8º	15740	ANDREZA DE JESUS COSTA PASCOUTO
9º	27080	ANILCE MARTINS ROSA OLIVEIRA
10º	68300	THAYANE DE OLIVEIRA FEIJO DE SOUZA REAL

<b>DATA: 22 DE JANEIRO DE 2023. – DOMINGO</b>		
<b>HORÁRIO: 14:30h.</b>		
<b>204 - GUARDA MUNICIPAL (SEXO MASCULINO) - APERIBÉ/RJ</b>		
<b>POSIÇÃO</b>	<b>INSCRIÇÃO</b>	<b>NOME</b>
1º	78950	KAIO MOURA SILVA
2º	88700	DAVI MACHADO BARRETO
3º	84990	BRUNO CAVALCANTE SCOTELARO DE SOUZA
4º	109660	GABRIEL AZEVEDO HENTZY
5º	75580	MURILO DA CUNHA PINTO
6º	104810	RENNE DE FARIA MONTEIRO BARROS
7º	71010	NILTON DOS SANTOS JÚNIOR
8º	100530	LUIZ EDUARDO AMARAL DA SILVA
9º	65410	PYETRO DUTRA LEITE
10º	116580	GABRIEL LOPES NOLASCO MOREIRA
11º	4350	RICARDO INACIO SILVEIRA
12º	97860	ANDRÉ ROCHA LOURENÇO
13º	52700	LUCAS MELLO DA SILVEIRA
14º	41880	MAYKON WESLEY RIBEIRO DOS SANTOS BARROS



15º	30120	JULIANO DE ASSIS VIEIRA SILVA
16º	15550	MAXWELL LIMA ARANTES
17º	24340	SAULO DE ARAUJO ROHEM
18º	42210	RÔMULO MOÇO VILLETE
19º	63100	MAURY DE SOUZA MALTA
20º	62910	ANTONIO MARCOS DE SOUZA OLIVEIRA
69º	72610	LUCIANO DO VAL BURGOS*

\*Candidato na condição de PcD.