



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA MUNICIPAL DE SAPUCAIA

**EDITAL DE CONVOCAÇÃO PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA**

**EDITAL DE CONCURSO PÚBLICO - Nº 01/2024**

O Município de Sapucaia, por meio do Instituto Referência, torna pública a convocação para a realização do Teste de Aptidão Física, a ser realizado no dia **25 de agosto de 2024 no seguinte horário:**

**DATA/HORÁRIO DO TESTE – Domingo (Manhã) – Teste de Aptidão Física:**

Data: **25/08/2024**

Horário de Abertura dos Portões: a partir das **07h**

Horário de Fechamento dos Portões e início das provas: **08h**

**LOCAL DAS PROVAS**

**LOCAL:** Campo Municipal Ennio da Silva Teixeira “Campo de Futebol de Anta”.

**ENDEREÇO:** Rua Antônio Martins, S/Nº, Anta, Sapucaia/RJ.

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

1.1. Serão inicialmente convocados para TAF os 35 (trinte e cinco) primeiros candidatos aprovados para o cargo de Guarda Municipal até esta fase, obedecido o regramento inerente às vagas reservadas a pessoas com deficiência, conforme abaixo:

QUANTITATIVO DE CONVOCADOS PARA O TESTE DE APTIDÃO FÍSICA		
Cargo	Ampla Concorrência	Pessoas com Deficiência - PcD (Se Houver)
Guarda Municipal	Até <b>35ª</b> posição	Até a <b>2ª</b> posição

1.1.1. Os candidatos serão listados em ordem de classificação, de acordo com os valores decrescentes das notas do Concurso, observados os critérios de desempate do edital do concurso. Os candidatos aprovados **na prova objetiva** deverão apresentar atestado de saúde, por conta própria, sendo aceitos atestados originais, para se submeterem ao teste de aptidão física.

1.1.2. Caso se verifiquem candidatos com deficiência que tenham obtido pontuação suficiente para classificação pela lista de ampla concorrência (lista geral), estes não serão considerados para fins de definição dos quantitativos da referida lista, mencionados no subitem 10.1.

1.1.3. Caso o número de candidatos com deficiência aprovados em todas as etapas anteriores seja inferior ao quantitativo estabelecido no subitem 10.1, serão convocados para o TAF os candidatos da ampla concorrência posicionados nas posições subsequentes da respectiva lista de classificação, até o limite estabelecido no referido subitem, respeitada a ordem de classificação.



**ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA MUNICIPAL DE SAPUCAIA**

**1.1.4.** Havendo notas idênticas nas posições de classificação expressas no subitem anterior, serão preliminarmente aplicados os critérios de desempate previstos no subitem 9.4.

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

**1.3.** 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.

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

**1.4. Teste de Aptidão Física - TAF:** Os candidatos, 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 endereço eletrônico [www.institutoreferencia.org.br](http://www.institutoreferencia.org.br), fica o candidato obrigado a acompanhar as referidas publicações.

**1.4.1.** 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**.

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

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

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

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

**1.4.6.** Não será concedida segunda chamada, sendo considerado **inapto** o candidato (a) que, no momento ou antes da realização da prova, apresentar quaisquer alterações fisiológicas, psicológicas, exceto no caso do Tema 973 da Repercussão Geral (Possibilidade de remarcação do teste de aptidão física de candidata grávida à época de sua realização, independentemente de haver previsão expressa nesse sentido no edital do concurso público).

**1.4.6.1.** 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.

**1.4.6.2.** Os casos de alteração física, psicológica e(ou) fisiológica temporários (estados menstruais, indisposições, câibras, contusões, luxações, fraturas etc.) que impossibilitem a realização dos testes na data marcada, diminuam ou limitem a capacidade física dos candidatos, não serão levados em consideração, não sendo concedido qualquer tratamento privilegiado ou adiamento do mesmo e, uma vez impossibilitado, estará eliminado do Concurso.

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

**1.4.7. 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.

**1.5. Dos testes:**



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA MUNICIPAL DE SAPUCAIA

**1.5.1. 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

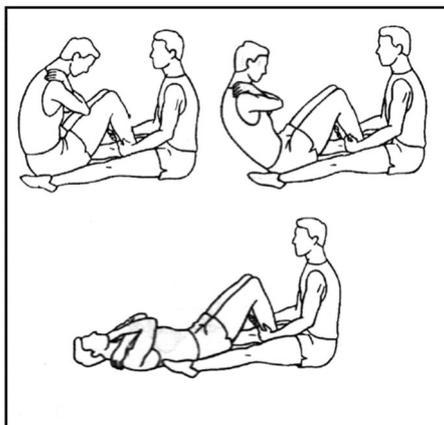


Ilustração do Teste Abdominal (Aahper, 1976)

**1.5.2. 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



**ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA MUNICIPAL DE SAPUCAIA**

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

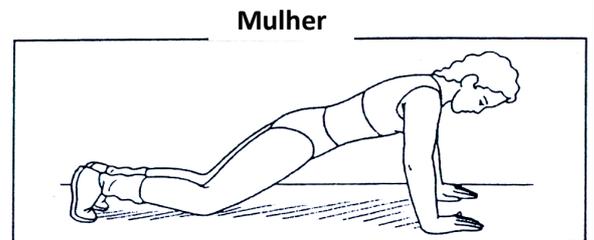
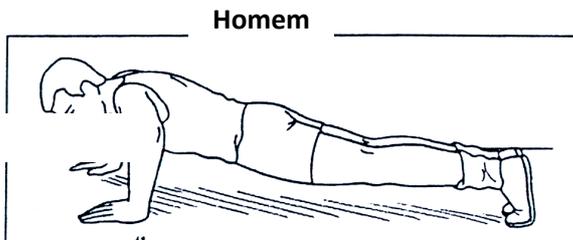


Ilustração da Flexão dos Braços (Pollock e

Wilmore)

TABELA DE RESISTÊNCIA DE MEMBROS SUPERIORES						
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

**1.5.3. 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

**1.6.** O TAF será coordenado e aplicado por uma Banca Examinadora – profissionais devidamente registrados no Conselho Regional de Educação Física (CREF), com habilitação plena em Educação Física, e poderá ser acompanhado por professores e auxiliares/estagiários da área.

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

**1.8.** Ao final do TAF, independentemente de aprovação ou não, o candidato deverá assinar imediatamente a ficha individual contendo os dados relativos à sua performance, dando ciência de seu resultado.

**1.8.1.** No caso do candidato se recusar a assinar a ficha individual, serão convocadas duas testemunhas, as quais assinarão em substituição ao candidato que se recusou, registrando-se em relatório tal ocorrência.



**ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA MUNICIPAL DE SAPUCAIA**

**1.9.** Não será permitido o uso de telefone celular, relógio, cronômetro, frequencímetro ou qualquer outro aparelho eletrônico 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.

**1.9.1.** Os testes de Aptidão Física poderão ser filmados e/ou gravados, respeitados os preceitos da Lei Geral de Proteção de Dados (Lei n. 13.709/2018) e da Lei de Acesso à Informação (Lei n. 12.527/2011), para fins de posterior reprodução e análise dos recursos interpostos contra o resultado, exclusivamente pelo Instituto Referência. Os vídeos, porém, não serão disponibilizados aos candidatos participantes.

**1.9.2.** A critério da Banca Examinadora e em nome da isonomia entre os concorrentes, ainda que tenham sido informados que não atingiram o índice mínimo em determinado teste, os candidatos poderão prosseguir na realização dos demais exercícios, de modo a evitar a necessidade de agendamento de nova data em caso de eventual deferimento de recurso administrativo posterior. Caso o candidato não queira prosseguir, este deverá informar ao coordenador da prova e assinar o Termo de Desistência do TAF.

Sapucaia/RJ, 15 de agosto de 2024.

**INSTITUTO REFERÊNCIA**

Organizador do Concurso Público



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA MUNICIPAL DE SAPUCAIA

ANEXO I – HORÁRIO DE REALIZAÇÃO DAS PROVAS

DATA: 25 DE AGOSTO DE 2024 – DOMINGO HORÁRIO: 8H.	
306 – GUARDA MUNICIPAL	
INSCRIÇÃO	NOME
0010005	EDILSON MENDES DA SILVA
0000516	CRISTIANY APARECIDA DE SOUZA PEREIRA LIMA
0000766	ABILIO DE SOUZA ALVES
0005641	GEOVANE PERES MARQUETE
0010100	LUCIANA DOS SANTOS
0008888	RÔMULO BITENCOURT TEIXEIRA
0006963	LUCAS MIRANDA PEREIRA
0014801	MATHEUS DE SOUZA MORAES
0005307	PABLO LEANDRO CORRÊA MASSAMBANI
0008137	EDUARDA NÓBREGA TENENTE GONÇALVES
0012453	DAIANA COSTA BITENCOURT
0014811	PATRÍCIA DA SILVA FERREIRA
0008069	PAULO ANTONIO DA SILVA
0016537	REYNALDO DE OLIVEIRA SILVA
0012989	REINALDO DA SILVA BERTOLOT JÚNIOR
0016420	ANA PAULA MIRANDA MANAIA DOS SANTOS
0014154	YGOR DE OLIVEIRA CAMPOS
0001778	NATHANAEL DE ARRUDA PONTES
0008692	THOMAZ MAIA LOPES DA SILVA
0004653	STERLAYNE HENRIQUES SIMÕES
0016333	DANIELLA DE MIRANDA CARVALHO FRANÇA DINIZ
0015035	JEFFERSON CABRAL DE MACEDO
0004039	SÁVIO CARDOSO DE SOUZA
0002156	ADELIZE DA CUNHA SILVA
0008343	EMANUEL LEITE DOS SANTOS
0016875	CLAUDIANO LEIRAS DO NASCIMENTO
0016767	MATEUS KAWARI DOS SANTOS TEVA
0000580	THIAGO AZEVEDO LADEIRA
0008707	HUMBERTO TARCITANO BAIÃO
0007423	MARCELO CARVALHO ARAÚJO
0012707	RODOLFO CEZAR
0010543	EDER PEREIRA MACHADO
0016001	ROGILDO RAMOS VEIGA
0016015	OSVALDO ALEXANDRE PIMENTA
0009361	DAVID COELHO DA SILVA