

COMUNICADO Nº 14/2023-CEV/UECE

(03 de fevereiro de 2023)

Dispõe sobre as regras da Avaliação da disciplina de Condicionamento Físico do Curso de Formação Profissional do Concurso Público da Guarda Civil Municipal da Prefeitura de Sobral e dá outras informações pertinentes.

O Presidente da Comissão Executiva do Vestibular da Universidade Estadual do Ceará - CEV/UECE, no uso de suas atribuições, considerando o Edital Nº 01/2021-SEPLAG/SESEC/GCM/PMS, de 15 de dezembro de 2021, que regulamenta o Concurso Público de Provas destinado ao provimento de cargos de Guarda Civil Municipal, de 2ª Classe, com lotação na Guarda Civil Municipal de Sobral, Ceará, e formação de Cadastro de Reserva, publicado no Diário Oficial do Município de Sobral, de 15/12/2021, a partir da página 20, e no site do Concurso (www.uece.br/cev) nesta mesma data, **torna públicas** as regras da avaliação da disciplina de Condicionamento Físico do Curso de Formação Profissional do Concurso Público da Guarda Civil Municipal da Prefeitura de Sobral e outras informações pertinentes.

Da Avaliação da Disciplina de Condicionamento Físico

1. A avaliação da disciplina de Condicionamento Físico será composta dos três testes seguintes:
 - a) Teste de Cooper de 12 minutos;
 - b) Teste de Flexão de Braços;
 - c) Teste de Flexão de Tronco (Abdominais).
2. A avaliação da disciplina de Condicionamento Físico será realizada nos seguintes dias e horários:
 - 2.1. **06/02/2023 (segunda-feira) – Turma 01**
 - a) O Teste de Cooper de 12 minutos será realizado na Vila Olímpica de Sobral, Av. Dr. Paulo de Almeida Sanford, 305, Alto da Expectativa, Sobral, Ceará – **Horário: 07 as 10 horas;**
 - b) O Teste de Flexão de Braços e o Teste de Flexão de Tronco (Abdominais) serão realizados no CCS – Centro de Ciências da Saúde, Av Comandante Maurocélío Rocha Pontes, Nº 186, Derby Clube, Sobral, Ceará – **Horário: 14 as 17 horas.**
 - 2.2. **08/02/2023 (quarta-feira) – Turma 02**
 - a) O Teste de Cooper de 12 minutos será realizado na Vila Olímpica de Sobral, Av. Dr. Paulo de Almeida Sanford, 305, Alto da Expectativa, Sobral, Ceará – Horário 07 às 10 horas;
 - b) O Teste de Flexão de Braços e o Teste de Flexão de Tronco (Abdominais) serão realizados no CCS – Centro de Ciências da Saúde, Av Comandante Maurocélío Rocha Pontes, Nº 186, Derby Clube, Sobral, Ceará – **Horário: 14 as 17 horas.**
 - 2.3. **10/02/2023 (sexta-feira) – Turma 03**
 - a) O Teste de Cooper de 12 minutos será realizado na Vila Olímpica de Sobral, Av. Dr. Paulo de Almeida Sanford, 305, Alto da Expectativa, Sobral, Ceará – **Horário 07 as 10 horas;**
 - b) O Teste de Flexão de Braços e o Teste de Flexão de Tronco (Abdominais) serão realizados no CCS – Centro de Ciências da Saúde, Av Comandante Maurocélío Rocha Pontes, Nº 186, Derby Clube, Sobral, Ceará – **Horário: 14 as 17 horas.**

3. O candidato convocado para a avaliação da disciplina de Condicionamento Físico deverá:
 - 3.1. Chegar com antecedência de 30 minutos com relação ao horário fixado para apresentação de sua turma para efeito de identificação.
 - 3.2. Trazer consigo o documento original de identidade, conforme previsto no subitem 13.1 do Edital Nº 01/2021 – SEPLAG/SESEC/GCM/PMS, de 15 de dezembro de 2021.
 - 3.3. Estar usando camiseta, calção e tênis apropriados para atividade esportiva e adequados à natureza dos três testes da avaliação da disciplina de Condicionamento Físico.
4. Não será admitido, em nenhuma hipótese, o ingresso de candidato no local de realização da Avaliação de Condicionamento Físico após o término dos trabalhos do de sua turma.
5. Não será aplicado teste da Avaliação de Condicionamento Físico, em nenhuma hipótese, fora dos espaços físicos, das datas, e dos horários estabelecidos.
6. No dia da realização da Avaliação de Condicionamento Físico não será permitida a entrada de candidatos portando armas ou equipamentos eletrônicos de qualquer natureza.
7. É recomendado que o candidato durma bem na noite anterior da realização de seus testes, alimente-se adequadamente, não consuma bebidas alcoólicas e não use nenhum tipo de substância estimulante ou anabolizante.
8. Não serão fornecidos água e lanche aos candidatos, sendo permitido ao candidato levar seu próprio lanche e água.
9. O resultado da Avaliação de Condicionamento Físico terá as seguintes menções:
 - a) Apto - Para o candidato que obtiver desempenho igual ou melhor do que a marca mínima estabelecida, observando o gênero, em todos os testes.
 - b) Inapto - Para o candidato que não atingiu a marca mínima em um, ou mais, testes.
10. O candidato considerado inapto poderá interpor recurso no prazo de 2 dias, contados da data da divulgação do resultado preliminar.
11. O candidato cuja inaptidão for mantida na Avaliação de Condicionamento Físico após recurso será eliminado do Concurso.
12. Se durante a realização da Avaliação de Condicionamento Físico houver problemas técnicos, operacionais ou relacionados a fenômenos da natureza, devidamente constatados pela coordenação, que impeçam a realização, em condições normais de teste(s) de uma ou mais turmas, a CEV/UECE deverá suspender tais atividades e marcar nova(s) data(s) para continuidade da avaliação, informando aos candidatos por meio de Comunicado da CEV/UECE, a ser divulgado no endereço eletrônico do concurso (www.uece.br/cev).

Dos Testes da Avaliação de Condicionamento Físico

13. TESTE DE COOPER DE 12 MINUTOS

O teste de Cooper de 12 minutos é um dos testes mais populares de avaliação da capacidade cardiorrespiratória.

Objetivo: Avaliar a aptidão aeróbica. Equipamentos necessários: Pista de corrida oval e plana ou pista de atletismo, cones para marcação, folha para anotação de dados, cronômetro.

Procedimentos: O avaliado deverá correr ou andar sem interrupções durante 12 minutos, sendo registrada a distância total percorrida durante este tempo. Recomenda-se marcar as distâncias em intervalos definidos com cones ao redor da pista para facilitar a visualização e a medição da distância percorrida pelo avaliado.

A tabela abaixo dá orientações gerais para a interpretação dos resultados deste teste.

Tabela 1.1 – Nível de capacidade aeróbica – Teste de andar / correr durante 12 minutos de Cooper

Categoria de Capacidade Aeróbia	Distância em Metros no Teste					
	13 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 ou mais
I - M. Fraca (homens)	< 2090	< 1960	< 1900	< 1830	< 1660	< 1400
(mulheres)	< 1610	< 1550	< 1510	< 1420	< 1350	< 1260
II - Fraca (homens)	2090-2200	1960-2110	1900-2090	1830-1990	1660-1870	1400-1640
(mulheres)	1610-1900	1550-1790	1510-1690	1420-1580	1350-1500	1260-1390
III - Média (homens)	2210-2510	2120-2400	2100-2400	2000-2240	1880-2090	1650-1930
(mulheres)	1910-2080	1800-1970	1700-1960	1590-1790	1510-1690	1400-1590
IV - Boa (homens)	2520-2770	2410-2640	2410-2510	2250-2460	2100-2320	1940-2120
(mulheres)	2090-2300	1980-2160	1970-2080	1800-2000	1700-1900	1600-1750
V - Excelente (homens)	2780-3000	2650-2830	2520-2720	2470-2660	2330-2540	2130-2490
(mulheres)	2310-2430	2170-2330	2090-2240	2010-2160	1910-2090	1760-1900
VI - Superior (homens)	> 3000	> 2830	> 2720	> 2660	> 2540	> 2490
(mulheres)	> 2430	> 2330	> 2240	> 2160	> 2090	> 1900

Fonte: Cooper, 1982

Contudo, levando em consideração a avaliação de indivíduos saudáveis, considerarei os valores da categoria de capacidade aeróbia média fixando os números ilustrados nas tabelas 1.2 e 1.3 abaixo para a avaliação final dos candidatos.

1.2 Corrida de 12 Minutos de Cooper para Homens	
Idade	Distância em Metros
18 - 19	2.210
20 -29	2.120
30 - 35	2.100

1.3 Corrida de 12 Minutos de Cooper para Mulheres	
Idade	Distância em Metros
18 - 19	1.910
20 -29	1.800
30 - 35	1.700

FORÇA DE RESISTENCIA

Quando se pensa na mensuração desta capacidade física, podemos citar os testes mais utilizados:

13.1. Teste de flexão de braços

Apesar de o termo flexão de braço ser amplamente utilizado, na verdade este exercício compreende uma adução/abdução horizontal da glenoumeral, conjuntamente com flexoextensão do cotovelo. O avaliado (sexo masculino) deverá posicionar-se inicialmente com as palmas das mãos e ponta dos pés no solo (decúbito ventral) em quatro apoios, com os cotovelos estendidos. As mãos voltadas para frente, seguindo a direção da linha dos ombros, sendo que a distancia entre ambas segue a distância biacromial. O avaliado executará a flexão do cotovelo num ângulo de 90º até que o tórax aproxime-se ao solo e retornará a posição inicial, realizando o máximo de movimentos em 1 minuto. A contagem inicia a partir da primeira extensão dos cotovelos. Para as avaliadas (sexo feminino), a execução deve seguir as mesmas orientações, sendo que serão utilizados seis apoios, com joelhos, mãos e pés no solo. Os valores obtidos podem ser comparados com uma tabela descrita por Pollock & Wilmore, 1993.

Tabela 2.1 e 2.2: valores de referência para o teste de flexão de braço para homens e mulheres respectivamente.

2.1 Classificações para Homens (número de repetições por minuto)					
Idade	Excelente	Acima da Média	Média	Abaixo da Média	Fraco
15-19	≥39	29 a 33	23 a 28	13 a 22	≤17
20-29	≥36	29 a 35	22 a 28	17 a 21	≤16
30-39	≥30	22 a 29	17 a 21	12 a 16	≤11
40-49	≥22	17 a 21	11 a 16	10 a 12	≤09
50-59	≥21	13 a 20	10 a 12	07 a 09	≤06
60-69	≥18	11 a 17	08 a 10	05 a 07	≤04

2.2 Classificações para Mulheres (número de repetições por minuto)					
Idade	Excelente	Acima da Média	Média	Abaixo da Média	Fraco
15-19	≥33	25 a 32	18 a 24	12 a 17	≤11
20-29	≥30	21 a 29	15 a 20	10 a 14	≤9
30-39	≥27	20 a 26	13 a 19	08 a 12	≤7
40-49	≥24	15 a 23	11 a 14	05 a 10	≤4
50-59	≥21	11 a 21	07 a 10	02 a 06	≤1
60-69	≥17	12 a 16	05 a 11	02 a 04	≤1

Para a avaliação final dessa capacidade, serão levados em consideração os valores da média de classificação definidos nas tabelas 2.3 e 2.4 abaixo.

2.3 Flexões de Braço para Homens	
Idade	Número de Repetições/Minuto
18 - 19	23
20 - 29	22
30 - 35	17

2.4 Flexões de Braço para Mulheres	
Idade	Número de Repetições/Minuto
18 - 19	18
20 - 29	15
30 - 35	13

13.2. Teste de flexão de tronco (abdominais)

O indivíduo a ser avaliado deve deitar-se em decúbito dorsal no solo, com pernas e braços estendidos, sendo que os braços estarão acima da cabeça. A partir dessa posição eleva-se o tronco em sintonia com o recolhimento e flexão das pernas, os calcanhares serão direcionados para o quadril, e os cotovelos deverão passar ou igualar a articulação do joelho até encostar os cotovelos, voltando à posição inicial até que as escápulas e o dorso das mãos toquem o solo, computando uma repetição. O avaliador deve contar quantas vezes o avaliado consegue realizar este movimento em 1 minuto, podendo descansar entre as repetições, caso não consiga executar ininterruptamente, mas o tempo não deve ser interrompido, Machado (2012)

Tabelas 3.1 e 3.2: Valores de referência para o teste de flexão de troco (abdominais) para homens e mulheres respectivamente.

3.1 Classificações para Homens (número de repetições por minuto)					
Idade	Excelente	Acima da Média	Média	Abaixo da Média	Fraco
15-19	≥48	42 a 47	38 a 41	33 a 37	≤32
20-29	≥43	37 a 42	33 a 36	29 a 32	≤18
30-39	≥36	31 a 35	27 a 30	22 a 26	≤21
40-49	≥31	26 a 30	22 a 25	17 a 21	≤16
50-59	≥26	22 a 25	18 a 21	13 a 17	≤12
60-69	≥23	17 a 22	12 a 16	07 a 11	≤6

3.2 Classificações para Mulheres (número de repetições por minuto)					
Idade	Excelente	Acima da Média	Média	Abaixo da Média	Fraco
15-19	≥42	16 a 41	32 a 35	27 a 31	≤26
20-29	≥36	31 a 35	25 a 30	21 a 24	≤20
30-39	≥29	24 a 23	20 a 23	15 a 19	≤14
40-49	≥25	20 a 24	15 a 19	07 a 14	≤6
50-59	≥19	12 a 13	05 a 11	03 a 04	≤2
60-69	≥16	12 a 15	04 a 11	02 a 03	≤1

Para a avaliação final dos abdominais, serão levados em consideração os valores da média de classificação definidos nas tabelas 3.3 e 3.4 abaixo.

3.3 Flexões de Tronco (abdominais) para Homens	
Idade	Número de Repetições/Minuto
18 - 19	38
20 - 29	33
30 - 35	27

3.4 Flexões de Tronco (abdominais) para Mulheres	
Idade	Número de Repetições/Minuto
18 - 19	32
20 - 29	25
30 - 35	20

Disposições Finais

14. Os alunos das três turmas do Curso de Formação estão convocados para serem submetidos à Avaliação da disciplina de Condicionamento Físico de acordo com os horários de cada teste estabelecidos para sua turma.

Fortaleza, 03 de fevereiro de 2023

(assinado no original)

Prof. Dr. Fábio Perdigão Vasconcelos
Presidente da CEV/UECE