

<b>1. OBJETIVO .....</b>	<b>2</b>
<b>2. ORIENTAÇÕES GERAIS .....</b>	<b>2</b>
<b>3. TESTE DE BARRA FIXA .....</b>	<b>4</b>
<b>4. TESTE DE CORRIDA DE DOZE MINUTOS .....</b>	<b>5</b>
<b>5. TESTE DE DINAMOMETRIA (FORÇA MUSCULAR) .....</b>	<b>6</b>
<b>5.1. INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE O TESTE DE DINAMOMETRIA .....</b>	<b>6</b>
<b>5.2. TESTE DE DINAMOMETRIA MANUAL.....</b>	<b>6</b>
<b>5.3. TESTE DE DINAMOMETRIA DORSAL .....</b>	<b>7</b>
<b>5.4. TESTE DE DINAMOMETRIA ESCAPULAR .....</b>	<b>7</b>

## **1. OBJETIVO**

- 1.1. O objetivo deste documento é orientar o candidato ao cargo Agente de Correios, nas atividades de Carteiro e Operador de Triagem e Transbordo, em relação à etapa da Avaliação da Capacidade Física Laboral (ACFL), do Concurso Público, conforme Edital nº. 11/2011 – ECT.
- 1.2. A ACFL se constituirá de exercícios físicos específicos destinados a avaliação do desempenho e a suficiência para exercer as atribuições e tarefas funcionais e/ou laborais dos carteiros e operador de triagem e transbordo.

## **2. ORIENTAÇÕES GERAIS**

- 2.1. Na data marcada para a realização da ACFL, o(a) candidato(a) deverá comparecer ao local estabelecido na Organização Militar (OM), indicada, com no mínimo uma hora de antecedência do horário marcado para o seu início, horário local, vestido com trajes para acesso em organizações militares, ou seja, para homens: calça comprida, camisa e calçado e mulheres: calça e/ou saia comprida, vestido, blusa, camisa e calçado, não será permitido vestimentas com decotes, transparentes, curtos e bermudas, salvo casos excepcionais que serão informados no telegrama de convocação;
- 2.2. Os candidatos deverão apresentar-se, munidos de:
  - 2.2.1. Documento Oficial de Identificação conforme estabelece o edital.
  - 2.2.2. Atestado médico, no qual deverá estar consignada a sua aptidão para realização dos testes da ACFL, constando o nome do(a) candidato(a), o nome do(a) médico(a) (por extenso), a sua assinatura, e o número do seu registro no Conselho Regional de Medicina e deverá ter sido emitido no máximo 30(trinta) dias antes da data marcada para realização dos referidos testes físicos de acordo com o item 14.1.1. do edital.
  - 2.2.3. O candidato que deixar de apresentar o atestado médico de acordo com o previsto na alínea anterior, no momento de sua identificação, não poderá realizar os testes e, conseqüentemente será eliminado(a) do concurso.
- 2.3. A roupa apropriada para a realização da ACFL deve ser compatível com o tipo de exercício e a climatologia do local. Em linhas gerais, exemplificamos: uso de short (calção) ou calça, camiseta, tênis e meia, de livre escolha e adequados à prática de atividade física.
- 2.4. Recomendações importantes:
  - 2.4.1. O candidato deverá guardar os seus pertences pessoais em local a ser designado pela Comissão da ACFL, sendo que o extravio de qualquer objeto não será de responsabilidade da ECT e/ou OM.
  - 2.4.2. O candidato poderá ficar a disposição da aplicação da ACFL das 08h00 às 18h00.
  - 2.4.3. Não será permitida a saída do candidato da OM no período de realização da ACFL.

- 2.4.4. Recomenda-se alimentar-se antes, durante e depois dos testes da ACFL:
- 2.4.4.1. Antes: Tomar café da manhã.
  - 2.4.4.2. Durante: Devera tomar água para não desidratar.
  - 2.4.4.3. Depois: Recomenda-se alimentar-se. É facultado ao candidato, se assim desejar, levar o seu próprio lanche.
- 2.5. Regras de conduta/postura nos locais de prova:
- 2.5.1. Todo Candidato deve:
    - 2.5.1.1. Comparecer ao local de realização da ACFL no horário estabelecido, apresentando-se à Equipe de Execução Regional responsável pela recepção dos(as) candidatos(as);
    - 2.5.1.2. Tratar com cortesia e respeito todos os empregados da ECT, militares e candidatos envolvidos na realização da ACFL.
- 2.6. Ao Candidato é vedado:
- 2.6.1. Apresentar-se embriagado ou fazer uso de bebida alcoólica para a realização da ACFL;
  - 2.6.2. Fazer uso de cigarro, cachimbo, charuto e afins nos ambientes da organização militar;
  - 2.6.3. Portar armas ou objetos que interfiram na segurança do ambiente militar (exemplo: objetos pontiagudos, canivetes, tesoura, etc).
- 2.7. O original do Atestado Médico ficará retido com a equipe da ECT para compor o processo da ACFL.
- 2.8. O(a) candidato(a) deverá realizar todas as 3(três) etapas da ACFL, mesmo que já tenha sido eliminado e/ou reprovado em alguma etapa anterior.
- 2.9. Os trajes e calçados para a realização dos testes da ACFL serão de livre escolha do(a) candidato(a), devendo ser adequados a essas atividades.
- 2.10. A realização de qualquer exercício preparatório para os testes será de responsabilidade do(a) candidato(a).
- 2.11. O local de realização dos testes será de acesso exclusivo dos(as) candidatos(as) convocados(as) e da equipe coordenadora e realizadora dos testes, dessa forma, não poderão adentrar ao local acompanhantes de candidatos(as).
- 2.12. Entre o teste de Corrida de Doze Minutos e Testes de Dinamometria haverá um tempo de descanso, no mínimo, de 2 horas.
- 2.13. Para segurança do candidato todos os testes da ACFL serão filmados.

- 2.14. O(A) Candidato(a) será responsável por todo material de uso pessoal levado para o local da realização da ACFL.
- 2.15. A decisão dos recursos será dada a conhecer, em caráter irrecorrível, e será divulgada na página eletrônica da ECT – [www.correios.com.br/institucional/concursos/correios/](http://www.correios.com.br/institucional/concursos/correios/).

### **3. TESTE DE BARRA FIXA**

#### **3.1. MASCULINO**

- 3.1.1. O teste de barra fixa para os homens obedecerá aos seguintes critérios:
- 3.1.1.1. Ao comando “em posição”, o candidato deverá dependurar-se na barra, com pegada livre (pronação ou supinação) e braços estendidos, podendo receber ajuda para atingir essa posição, devendo manter o corpo na vertical e sem contato com o solo;
- 3.1.1.2. Ao comando “iniciar”, o candidato flexionará simultaneamente os cotovelos até o queixo ultrapassar a parte superior da barra. Em seguida, estenderá novamente os cotovelos até a posição inicial, por três flexões completas.
- 3.1.2. A contagem das execuções corretas levará em consideração as seguintes observações:
- 3.1.2.1. O movimento só será considerado completo após a total extensão dos cotovelos;
- 3.1.2.2. A não extensão total dos cotovelos, antes do início de uma nova execução, será considerado um movimento incorreto, o qual não será computado no desempenho do candidato.
- 3.1.3. Durante a realização desse teste não será permitido:
- 3.1.3.1. Tocar com o(s) pé(s) no solo ou em qualquer parte de sustentação da barra após o início das execuções, sendo, no entanto, permitida a flexão das pernas;
- 3.1.3.2. Receber qualquer tipo de ajuda física;
- 3.1.3.3. Utilizar luva(s) ou qualquer material para proteção das mãos;
- 3.1.3.4. Apoiar o queixo na barra.
- 3.1.4. O candidato deverá realizar, no mínimo, 3(três) flexões completas para ser considerado APTO. A não execução de pelo menos 3(três) flexões válidas eliminará o candidato. Àquele que não atingir a performance exigida na primeira tentativa, será concedida uma segunda tentativa, após 5(cinco) minutos da realização da primeira, podendo reverter a sua situação inicial.

#### **3.2. FEMININO**

- 3.2.1. O teste de barra fixa para as mulheres obedecerá aos seguintes critérios:
- 3.2.1.1. Ao comando “em posição”, a candidata deverá dependurar-se na barra, com pegada livre (pronação ou supinação), mantendo os braços flexionados e o queixo acima da parte superior da barra, podendo receber ajuda para atingir esta posição;

- 3.2.1.2. Ao comando “iniciar”, depois de tomada a posição inicial pela candidata, o fiscal \*aplicador do MD\* da prova inicia imediatamente a cronometragem do tempo, devendo a candidata permanecer na posição, no mínimo, 10 (dez) segundos, sendo que o fiscal avisará o tempo decorrido na execução.
- 3.2.2. Durante a realização desse teste não será permitido:
- 3.2.2.1. Receber qualquer tipo de ajuda física após a tomada da posição inicial;
- 3.2.2.2. Utilizar luva(s) ou qualquer outro artifício para proteção das mãos;
- 3.2.2.3. Ceder à sustentação, deixando o queixo ficar abaixo da parte superior da barra; e
- 3.2.2.4. Apoiar o queixo na barra.
- 3.2.3. A candidata que mantiver a suspensão por, no mínimo, 10 (dez) segundos será considerada APTA. Àquela que não atingir a performance exigida na primeira tentativa, será concedida uma segunda tentativa, após 5(cinco) minutos da realização da primeira, podendo reverter a sua situação inicial.

#### **4. TESTE DE CORRIDA DE DOZE MINUTOS**

- 4.1. Ao comando da banca examinadora, o(a) candidato(a) deverá no tempo de 12 (doze) minutos, deslocar-se em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir.
- 4.2. Para os homens, será considerado APTO àquele que, em 12 (doze) minutos, percorrer a distância mínima de 2.200 metros. Para as mulheres, a distância mínima percorrida para aprovação será de 1.800 metros, em igual tempo.
- 4.3. Não será permitido:
- 4.3.1. Uma vez iniciado o teste, abandonar a pista antes de ser liberado pela banca;
- 4.3.2. Deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo da marcação da pista, finalizados os 12 (doze) minutos, sem liberação da banca;
- 4.3.3. Dar ou receber qualquer tipo de ajuda física;
- 4.3.4. Repetir o teste.

## **5. TESTE DE DINAMOMETRIA (Força Muscular)**

### **5.1. INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE O TESTE DE DINAMOMETRIA**

- 5.1.1. Esse teste será realizado após 2 horas do término da realização do teste de corrida de 12 (doze) minutos.
- 5.1.2. O teste de dinamometria constará de exames com a seguinte aparelhagem:
  - 5.1.2.1. Manual: capacidade de carga= 50 Kgf
  - 5.1.2.2. Dorsal: capacidade de carga= 200 Kgf
  - 5.1.2.3. Escapular: capacidade de carga= 50 Kgf
- 5.1.3. As manobras de força deverão ser realizadas em séries de três tentativas por aparelho.
- 5.1.4. O teste obedecerá aos seguintes critérios de avaliação:
  - 5.1.4.1. Dinamometria Manual - desempenho mínimo para aprovação:
    - 5.1.4.1.1. Masculino: 35 Kgf
    - 5.1.4.1.2. Feminino: 30 Kgf
  - 5.1.4.2. Dinamometria Dorsal - desempenho mínimo para aprovação:
    - 5.1.4.2.1. Masculino: 90 Kgf
    - 5.1.4.2.2. Feminino: 80 Kgf
  - 5.1.4.3. Dinamometria Escapular - desempenho mínimo para aprovação:
    - 5.1.4.3.1. Masculino: 30 Kgf
    - 5.1.4.3.2. Feminino: 25 Kgf

### **5.2. TESTE DE DINAMOMETRIA MANUAL**

- 5.2.1. Os procedimentos para a execução do Teste de Dinamometria Manual obedecerão aos aspectos a seguir:
  - 5.2.1.1. O(A) candidato(a) deverá posicionar-se em pé, com afastamento lateral das pernas, os braços ao longo do corpo, o punho e antebraço em posição de pronação, segurando o dinamômetro na linha do antebraço;
  - 5.2.1.2. Na posição indicada, o(a) candidato(a) deverá realizar a maior tensão possível de flexão dos dedos, com a preensão da barra móvel do dinamômetro entre os dedos e a base do polegar;
  - 5.2.1.3. Não será permitida nenhuma movimentação do cotovelo e punho.
- 5.2.2. O(A) candidato(a) terá 3 (três) tentativas sendo estas de contração máxima e que devem ser realizadas de forma alternada, em cada uma das mãos, tendo como resultado a soma de ambas as mãos.

**5.3. TESTE DE DINAMOMETRIA DORSAL**

- 5.3.1. O(A) candidato(a) posicionar-se-á em pé sobre a plataforma do dinamômetro, deixando os joelhos completamente estendidos, o tronco levemente flexionado à frente formando um ângulo de aproximadamente 120 graus e a cabeça acompanhando o prolongamento do tronco com o olhar fixo à frente. A posição das mãos, quando segurar na alavanca do dinamômetro, deverá ser uma palmar e a outra dorsal.
- 5.3.2. Quando o(a) candidato(a) atingir esta posição, o aplicador solicitará que ele(a) imprima a maior força muscular possível nos músculos da região lombar, deixando-a ereta.
- 5.3.3. Não é permitido ao(à) candidato(a) inclinar-se para trás ou realizar qualquer movimento adicional com as pernas e com os braços, como flexão dos joelhos e/ou dos cotovelos, durante a realização das ações musculares de tração lombar.
- 5.3.4. O(A) candidato(a) terá três tentativas com descanso de 5(cinco) minutos entre as execuções.

**5.4. TESTE DE DINAMOMETRIA ESCAPULAR**

- 5.4.1. O(A) candidato(a) posicionar-se-á em pé, com os pés afastados, tronco em posição anatômica, cabeça direcionada para frente, fixando o dinamômetro com as duas mãos ao mesmo tempo e os ombros abduzidos formando um ângulo de 90 graus. Ao segurar o dinamômetro, apoiar com todos os dedos, inclusive o polegar.
- 5.4.2. Quando o(a) candidato(a) atingir essa posição será solicitado que execute o movimento em explosão.
- 5.4.3. Não será permitido movimentar o corpo tirando os pés da posição inicial ou deixar cair os ombros saindo do ângulo de 90 graus, esses movimentos dificultam a execução do teste.
- 5.4.4. O(A) candidato(a) terá três tentativas com descanso de 5(cinco) minutos entre as execuções.

\* \* \* \* \*