

ANEXO III

DESCRIÇÃO DOS TESTES DA PROVA DE CAPACIDADE FÍSICA

1. RESISTÊNCIA AERÓBICA

1.1 Objetivo

Medir indiretamente a resistência aeróbica.

1.2. Recursos Humanos e Materiais

Colaboradores, cronômetro com precisão de segundos, local plano demarcado de forma a permitir ao candidato o controle da distância percorrida, apito, caneta e papel para anotação dos resultados.

1.3. Procedimentos

- a) Orientar com antecedência os avaliados quanto ao vestuário adequado, ou seja, calção ou short, camiseta ou leotardo e tênis, quanto ao horário da última refeição que deverá ter uma antecedência de duas horas da realização do teste. Aos fumantes, orientá-los para não o fazer nas duas horas anteriores e posteriores ao teste;
- b) O teste consiste em correr a distância de 1.800 metros no menor tempo possível;
- c) É recomendável que o ritmo das passadas seja constante durante toda a corrida;
- d) O número de avaliados em cada teste deverá estar entre cinco e quinze de uma única vez, dependendo da prática do avaliador;
- e) A prova é iniciada com o comando de **“atenção, já!”**, acionando-se concomitantemente o cronômetro. Será finalizada com a passagem pela marca de 1.800 metros, quando será anotado o tempo gasto pelo avaliado;
- f) O avaliador e, se possível, os colaboradores, permanecerão na linha de saída, no caso de se utilizar uma pista de atletismo, e irão anotar uma a uma as voltas de cada avaliado.
- g) o candidato masculino terá que realizar a prova num tempo máximo de 13"00 (treze minutos) e as candidatas femininas terão que realizar num tempo máximo de 15"00 (quinze minutos)

1.4. Precauções

- a) Aconselhar os avaliados a não correr a última volta com velocidade muito superior à que vinha sendo mantida no decorrer do teste;
- b) Após o término da corrida os avaliados não devem cessar bruscamente os movimentos, e sim andar ou trotar lentamente, até a sua volta à calma;
- c) Os avaliados que terminarem o teste intensamente extenuados devem deitar-se por dois ou três minutos, mantendo os membros inferiores em posição elevada e, logo após, levantar-se lentamente e andar;
- d) Recomenda-se um aquecimento de aproximadamente cinco minutos, mediante exercícios de alongamento da musculatura dos membros inferiores, superiores e tronco.

ANEXO IV - MODELO DO ATESTADO MÉDICO

ATESTADO PARA CANDIDATOS DO SEXO MASCULINO E FEMININO

Atesto que o(a) Sr(a). _____ ,
portador(a) da Carteira de Identidade nº _____, encontra-se,
no momento do presente exame médico, em perfeitas condições de sanidade
física e mental, para realizar a prova de capacidade física (resistência aeróbica
– 1.800 metros), citada no Edital 02/2009 do Concurso Público para o cargo
Agente Comunitário de Saúde para o Município de Oliveira.

Oliveira, _____de dezembro de 2010.

Assinatura do médico - carimbo e CRM