



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 11ª REGIÃO

ANEXO DA RESOLUÇÃO ADMINISTRATIVA Nº 190/2010

DO TESTE DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

Avaliação da força e resistência muscular:

Teste de Flexo-extensão de cotovelos sobre o apoio dos joelhos no chão.

Teste Abdominal

Avaliação da resistência cardiorrespiratória:

Teste de corrida de 12 minutos (Cooper)

Avaliação da Flexibilidade.

Avaliação do Peso Corporal.

OBJETIVOS E EXECUÇÃO DOS EXERCÍCIOS:

Teste de Flexo-extensão de cotovelos sobre o solo com quatro e seis apoios.

Objetivo: verificar se o servidor possui um nível mínimo de força nos músculos dos membros superiores que o possibilite realizar as funções exigidas pelo cargo.

Posição inicial: Decúbito ventral, com as pontas dos pés apoiados no solo, mãos apoiadas no solo na largura dos ombros, cotovelos estendidos. As mulheres poderão apoiar os joelhos e as pontas dos pés.

Execução: Flexão dos cotovelos até tocar o peito no solo. Retornar a posição inicial.

A execução do teste deverá ser ininterrupta, não sendo permitido o repouso ou pausa entre as repetições, devendo-se realizar o maior número de repetições em um minuto de execução.

Critérios progressivos de desempenho a serem atingidos.

IDADE	1ª AVALIAÇÃO (40% do total)		2ª AVALIAÇÃO (20% do total)		3ª AVALIAÇÃO (total a atingir)	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
18 - 19	17	12	23	20	29	25
20 - 29	17	10	23	17	29	21
30 - 39	13	9	17	16	22	20
40 - 49	8	4	10	7	17	8
50 - 59	6	1	8	2	13	2
> 60	4	1	6	2	11	2

Teste Abdominal.

Objetivo: verificar se o servidor possui um nível mínimo de força nos músculos abdominais que o possibilite realizar as funções exigidas pelo cargo.

Arquivo



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 11ª REGIÃO

Posição inicial: Decúbito dorsal, joelhos flexionados a 90 graus, pés apoiados no chão, ligeiramente afastados na direção do quadril e mãos na nuca.

Execução: Flexionar o tronco, usando apenas a força dos músculos abdominais, até tocar os cotovelos nos joelhos ou coxas. Retornar a posição inicial.

A execução do teste deverá ser ininterrupta, não sendo permitido o repouso ou pausa entre as repetições, devendo-se realizar o maior número de repetições em um minuto de execução.

IDADE	1ª AVALIAÇÃO (40% do total)		2ª AVALIAÇÃO (20% do total)		3ª AVALIAÇÃO (total a atingir)	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
18 - 19	25	21	33	28	42	36
20 - 29	22	18	29	24	37	31
30 - 39	18	14	24	19	31	24
40 - 49	13	9	17	12	22	15
50 - 59	10	3	14	4	18	5
> 60	7	2	9	3	12	4

Avaliação da resistência cardiorrespiratória.

Objetivo: medir se o servidor possui capacidade de resistência aeróbica classificada no mínimo, boa. Esta classificação se relaciona ao nível de não sedentarismo.

Execução: o servidor deverá correr a maior distância possível em 12 minutos.

Mínimo habilitatório para a atividade.

IDADE	1ª AVALIAÇÃO (40% do total)		2ª AVALIAÇÃO (20% do total)		3ª AVALIAÇÃO (total a atingir)	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
18 - 19	1500 m	1240 m	2000 m	1650 m	2500 m	2000 m
20 - 29	1440 m	1180 m	1920 m	1590 m	2400 m	1950 m
30 - 39	1410 m	1150 m	1880 m	1530 m	2350 m	1900 m
40 - 49	1200 m	960 m	1600 m	1280 m	2000 m	1600 m
50 - 59	1140 m	900 m	1520 m	1200 m	1900 m	1500 m
> 60	960 m	840 m	1280 m	1130 m	1600 m	1400 m

de Fátima



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 11ª REGIÃO

Avaliação da flexibilidade.

Objetivo: identificar grupos músculos-articulares com pouca flexibilidade enfatizando essas regiões com exercícios de alongamentos, de forma a prevenir possíveis alterações na amplitude do movimento com o passar dos anos.

Execução: Teste de sentar e alcançar modificado. Consiste em alcançar a maior distância possível no movimento de flexão do tronco sobre o quadril, na posição sentada com as pernas estendidas.

Mínimo exigido de flexibilidade.

IDADE	1ª AVALIAÇÃO (40% do total)		2ª AVALIAÇÃO (20% do total)		3ª AVALIAÇÃO (total a atingir)	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
18 - 19	17 cm	20 cm	23 cm	27 cm	29 cm	34 cm
20 - 29	17 cm	20 cm	23 cm	26 cm	29 cm	33 cm
30 - 39	16 cm	19 cm	22 cm	25 cm	28 cm	32 cm
40 - 49	10 cm	15 cm	14 cm	20 cm	18 cm	25 cm
50 - 59	9 cm	15 cm	12 cm	20 cm	16 cm	25 cm
> 60	8 cm	13 cm	12 cm	18 cm	15 cm	23 cm

Avaliação do Peso Corporal.

Objetivo: Verificar se o servidor está acima ou abaixo dos parâmetros ideais de peso para sua estatura, para assim apreciar aspectos importantes sobre sua saúde.

Propõe-se aplicar o Índice de Massa Corporal ou IMC, fórmula aceita como padrão de medida internacional.

Para calcular o IMC de uma pessoa, deve-se dividir o peso medido em quilogramas (kg), pela altura do quadrado em metros.

d.F. Vique

$$\text{IMC} = \text{Peso} / (\text{Altura})^2$$



PODER JUDICIÁRIO
JUSTIÇA DO TRABALHO
TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 11ª REGIÃO


Tabela IMC

Cálculo do IMC	Situação
Abaixo de 18,5	Abaixo do Peso
18,6 a 24,9	Peso Normal
25,0 a 29,9	Acima do Peso (sobrepeso)
30,0 a 34,9	Obesidade Grau I
35,0 a 39,9	Obesidade Grau II
Acima de 40,0	Obesidade Grau III

Observações:

* O valor obtido segundo esta tabela de IMC pode não ser válido para desportistas ou atletas de desportos como halterofilismo, ciclismo, triatlo, que tenham uma musculatura desenvolvida. A massa muscular desses atletas representa grande parte do seu peso. É preciso salientar que o Índice de Massa Corporal é apenas um indicativo de obesidade.

Manaus, 20 de outubro de 2010.


LUÍZA MARIA DE POMPEI FALABELA VEIGA
Desembargadora Federal Presidente do TRT da 11ª Região