

## EDITAL DE PROCESSO SELETIVO Nº 001/2023

### RETIFICAÇÃO 03/2023

O Diretor Presidente da ITAURB – Empresa de Desenvolvimento de Itabira Ltda, no uso de suas atribuições legais, retifica o **Edital 001/2023**, referente ao Processo Seletivo de Provas para preenchimento de empregos do seu Quadro de Pessoal, na forma que se segue:

**I - FICA ALTERADO** o item **10.1.2.25.**, conforme abaixo:

**10.1.2.25.** O TAF consistirá em 3 testes: Teste de flexão de braços no solo, teste de flexão abdominal com apoio e teste de corrida de 12 minutos. Será considerado APTO o candidato que alcançar o índice mínimo, estipulado em cada teste, conforme descrito no quadro abaixo:

<b>EMPREGOS: Auxiliar Ambiental, Auxiliar de Manutenção - Lavador/Lubrificador, Motorista, Oficial de Manutenção – Borracheiro, Oficial de Manutenção - Eletricista de Autos, Oficial de Obras – Armador, Oficial de Obras - Bombeiro Hidráulico, Oficial de Obras – Carpinteiro, Oficial de Obras – Eletricista, Oficial de Obras – Pedreiro, Oficial de Obras – Pintor, Rondante e Servente de Obras</b>					
Teste	Quesito Avaliado	Índice Mínimo		Tempo Máximo	Número máximo de tentativas
		Masculino	Feminino		
Teste de flexão de braços no solo	Resistência de braços e cintura escapular	12 repetições	10 repetições	1 minuto	2
Teste de flexão abdominal com apoio	Resistência de músculos abdominais e flexores do quadril	15 repetições	10 repetições	1 minuto	2
Teste de corrida de 12 minutos	Resistência Cardiorrespiratória	1900 metros (para candidatos ao cargo de Auxiliar ambiental e 1600 metros (para demais cargos)	1600 metros (para candidatos ao cargo de Auxiliar ambiental e 1400 metros (para demais cargos)	12 minutos	1

**II - FICA ALTERADO** o **Anexo VII**, conforme abaixo:

#### **ANEXO VII - TESTE DE APTIDÃO FÍSICA**

##### **1. TESTE DE FLEXÃO DE BRAÇO NO SOLO**

**Objetivo:** avaliar a resistência de braços e cintura escapular

**Procedimentos:**

- Para candidatos do sexo masculino:** O candidato de sexo masculino deverá posicionar-se inicialmente em quatro apoios (mãos e pés), com as mãos apoiadas no solo, com a distância um pouco mais afastadas do que a linha dos ombros (10 a 20cm), com os dedos voltados para frente, com os braços totalmente estendidos, pontas dos pés em contato com o solo e pernas estendidas. O quadril não poderá apresentar flexão na posição inicial e durante a execução do movimento. O candidato flexionará simultaneamente os braços até que as pontas dos cotovelos atinjam um ângulo de 90° ou ultrapassem o plano das costas. Em seguida, voltará à posição inicial com a extensão completa dos braços. Durante a execução do teste, o candidato não poderá tocar o solo com qualquer parte do corpo, exceto mãos e ponta dos pés e deverá manter o tronco, quadris e membros inferiores em linha reta. Ao movimento completo e correto do exercício será conferida 1(uma) repetição. A contagem inicia a partir da primeira extensão dos membros superiores, sendo que o número de repetições executadas corretamente pelo avaliando serão anotadas pela banca examinadora durante o período de um minuto. (Adaptado de: Johnson e Nelson, 1986)
- Para as candidatas de sexo feminino:** a execução deve seguir as mesmas orientações, sendo que serão utilizados seis apoios (joelhos, mãos e pés).
- Número de tentativas: 02 (duas); O candidato terá duas chances para realizar, sendo considerado o número máximo executado por ele na sequência de um minuto.
- Será eliminado o candidato que não atingir, no mínimo, 12 repetições para o sexo masculino e 10 repetições para o sexo feminino.
- Caso o candidato atinja o número mínimo para ser considerado apto, o teste poderá ser interrompido em um tempo inferior a um minuto.

## 2. TESTE DE FLEXÕES ABDOMINAIS COM APOIO

**Objetivo:** avaliar a resistência muscular de abdominais e flexores de quadril

**Procedimento:**

- a) O candidato testado deve deitar-se em decúbito dorsal (barriga para cima) no colchonete, joelhos fletidos em 90 graus, planta dos pés tocando o solo, pés fixados no chão com ajuda do avaliador e mãos na nuca. Ele deve fazer a flexão abdominal até encostar os cotovelos nos joelhos, voltando a posição inicial até as escápulas tocarem o solo. O avaliador deve contar quantas vezes o indivíduo consegue executar este movimento em 1 minuto, o indivíduo pode descansar entre as repetições caso não consiga executar ininterruptamente. E deve aprender o movimento por no máximo 3 tentativas antes do teste. (Pollock e Wilmore, 1993).
- b) Número de tentativas: 02 (duas) O candidato terá duas chances para realizar, sendo considerado o número máximo executado por ele na sequência de um minuto.
- c) Será eliminado o candidato que não atingir, no mínimo, 15 repetições para o sexo masculino e 10 repetições para o sexo feminino.
- d) Caso o candidato atinja o número mínimo para ser considerado apto, o teste poderá ser interrompido em um tempo inferior a um minuto.

## 3. TESTE DE CORRIDA DE DOZE MINUTOS:

**Objetivo:** avaliar a resistência cardiorrespiratória.

**Procedimentos:**

A metodologia para a preparação e execução do teste de corrida de (doze) minutos, para os candidatos dos sexos masculino e feminino, obedecerá aos seguintes aspectos:

- a) O candidato deverá, no tempo de 12 (doze) minutos, percorrer a maior distância possível. O candidato poderá, durante os 12 (doze) minutos, se deslocar em qualquer ritmo, correndo ou caminhando, podendo, inclusive, parar e depois prosseguir;
- b) O início e o término do teste serão indicados ao comando da banca examinadora, emitido por sinal sonoro;
- c) Após o final do teste, o candidato deverá permanecer parado ou se deslocando em sentido perpendicular à pista, sem abandoná-la, até ser liberado pela banca examinadora.
- d) Número de tentativas: uma única tentativa.
- e) Somente para o cargo de **Auxiliar Ambiental** será eliminado o candidato que durante os doze minutos do teste não atingir, no mínimo, uma distância de 1.900 metros para o sexo masculino e 1.600 metros para o sexo feminino. Para os demais cargos será eliminado o candidato que durante os doze minutos do teste não atingir, no mínimo, uma distância de 1.600 metros para o sexo masculino e 1.400 metros para o sexo feminino

Não será permitido ao candidato:

- a) Uma vez iniciado o teste, abandonar a pista antes de ser liberado pela banca examinadora;
- b) Deslocar-se, no sentido progressivo ou regressivo da marcação da pista, depois de finalizados os 12 (doze) minutos, sem ter sido liberado pela banca examinadora;
- c) Dar ou receber qualquer tipo de ajuda física ou verbal;
- d) Uso de celular para cronometragem de tempo;
- e) Uso de fones de ouvido.

O teste de corrida de 12 (doze) minutos deverá ser aplicado em uma pista com condições adequadas, piso regular e uniforme. (Cooper, 1968; Johnson e Nelson, 1986)

**Os demais itens do Edital permanecem inalterados.**

Itabira, 27 de abril de 2023

**AMILSON FLÁVIO NUNES**  
**DIRETOR PRESIDENTE DA ITAURB**