



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE
SERVIÇO REGIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL, IP-RAM



Anexo 3

PROVAS DE ROBUSTEZ FÍSICA

1. O concurso de seleção dos elementos a recrutar para as equipas helitransportadas de 1ª intervenção em operações de extinção de incêndios florestais, rege-se pelas provas de avaliação da condição física, de realização obrigatória, a seguir indicadas:
 - a. Flexão de braços na trave (barra) ou ao solo;
 - b. Abdominais (dois minutos);
 - c. Teste de Cooper (12 minutos).
2. Para cada prova as classificações são obtidas através das tabelas em Apêndice 1 a 4.
3. O não cumprimento do mínimo de dez (10) valores de classificação nestas provas implica a exclusão do concorrente.
4. A prova de resistência física (Teste Cooper) é valorizada com o coeficiente 2.
5. As provas realizam-se em um único dia, com a duração de duas horas.
6. Todas as provas são realizadas recorrendo a equipamento de ginástica: camisola, calções, meias e sapatos adequados (sapatinhas).
7. As provas são executadas pela ordem antes indicada.
8. Nenhuma prova deve ser iniciada sem prévio aquecimento.
9. Flexão de braços na trave suspensa a 230 cm do solo, ou ao solo (para candidatos do sexo masculino e feminino, respetivamente).
 - a. Visa avaliar a força superior, em especial dos músculos flexores (ou extensores) dos membros superiores.
 - b. À voz de "EM POSIÇÃO" dada pelo controlador, o executante (candidatos do sexo masculino), por meio de um salto, tomará a posição inicial, suspendendo-se na Trave (Barra) em suspensão facial, palmas das mãos para a frente, mantendo os braços completamente estendidos, corpo na posição vertical e perdendo o contacto dos pés com o solo.
 - c. À voz de "COMEÇAR", o Executante flete simultaneamente os braços, até ultrapassar com o queixo a parte superior da Trave (Barra). Em seguida, voltará à posição inicial pela extensão completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição vertical durante o exercício. Realizar, nestas condições, o maior número possível de flexões de braços.

1





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE
SERVIÇO REGIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL, IP-RAM



- d. À voz de "EM POSIÇÃO" dada pelo controlador, a executante (candidatos do sexo feminino), tomará a posição de corpo empranchado, paralelo ao solo, apoiando-se apenas nos bicos dos pés e nas palmas das mãos, estas dirigidas para a frente, mantendo os braços completamente fletidos, corpo na posição horizontal e perdendo o contacto com o solo das restantes partes do corpo.
- e. À voz de "COMEÇAR", a executante estenderá simultaneamente os braços, até à extensão máxima. Em seguida, voltará à posição inicial pela flexão completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição empranchado durante o exercício e não tocar o solo exceto com os apoios acima referidos, (pés e mãos). Realizar, nestas condições, o maior número possível de extensões/flexões de braços.
- f. Não serão contadas as flexões em que o queixo não passe acima da trave (barra), ou em que os braços não fiquem completamente estendidos, tal como não serão contadas as extensões em que os braços não sejam totalmente estendidos nas flexões ao solo.
- g. O corpo deve permanecer na vertical, não sendo permitidos balanços nem movimentos de pernas (pedalar) na barra, nem perder o "empranchamento" em relação ao solo.
- h. A prova deve ser feita sem interrupções.
- i. A prova seguinte só deve realizar-se após um intervalo mínimo individual de 10 minutos. A primeira flexão só deve ser iniciada depois da ordem do Controlador, de forma a não ser aproveitado o balanço do salto inicial, para a efetuar.

10. Abdominais durante dois minutos:

- a. Visa avaliar a força média, em especial o nível funcional dos músculos abdominais.
- b. Os candidatos devem efetuar, em dois minutos, o maior número possível de repetições do seguinte exercício:
- c. Sequência de execução:
 - Deitado em decúbito dorsal, pernas fletidas a 90º e naturalmente afastadas, mãos à nuca com os dedos entrecruzados, pés fixos no espaldar (ou tornozelos seguros por um ajudante, de joelhos, a seu lado);
 - Elevação, flexão e torção do tronco, tocando com cotovelo direito no joelho esquerdo, e retornam à posição inicial.
 - Por cada repetição, alternar o movimento dos cotovelos/joelhos.
- d. São permitidas pausas durante a execução da prova.
- e. A prova seguinte deve realizar-se após um intervalo mínimo individual de dez minutos.

12. Teste de Cooper:

2





REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE
SERVIÇO REGIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL, IP-RAM



- a. Destina-se, fundamentalmente, a avaliar a capacidade de resistência do indivíduo.
- b. A prova consiste em percorrer a maior distância possível no tempo de doze minutos, correndo e/ou andando.

5. A Classificação das Provas de Robustez Física será a resultante da aplicação da seguinte fórmula:

$$\text{Cprf} = (\text{Cflx} + \text{Cabd} + 2 \times \text{CTC})/4$$

Em que:

Cprf = Classificação das Provas de Robustez Física;

Cflx = Classificação da Flexão de braços na trave ou no solo;

Cabd = Classificação abdominais;

CTC = Classificação Teste de Cooper.



Entidade Formadora Certificada
ÁREAS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO:
723 – Enfermagem
861 – Proteção de pessoas e bens



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE
SERVIÇO REGIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL, IP-RAM



Entidade Formadora Certificada
ÁREAS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO:
723 - Enfermagem
861 - Proteção de pessoas e bens



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE
SERVIÇO REGIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL, IP-RAM



I. Apêndice I - Tabela de Avaliação das Provas Físicas Masculinas

IDADES DOS 20 – 29 ANOS					IDADES 30 AOS 39 ANOS								
FLEXÃO DE BRAÇOS	CLASSIFICAÇÃO			FLEXÃO DE BRAÇOS	CLASSIFICAÇÃO			FLEXÃO DE BRAÇOS	CLASSIFICAÇÃO				
	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES		ABDOMINAIS	COOPER	VALORES		ABDOMINAIS	COOPER	VALORES		
18	50	3400	20	4	24	2380	9.8	3	19	2180	9.8		
		3380	19.8				2360		9.6			2160	9.6
	49	3360	19.6				2340		9.4			2140	9.4
		3340	19.4			23	2320		9.2			2120	9.2
	48	3320	19.2				2300		9			2100	9
		3300	19			22	2280		8.8			2080	8.8
	47	3280	18.8				2260		8.6			2060	8.6
		3260	18.6			21	2240		8.4			2040	8.4
	46	3240	18.4				2220		8.2			2020	8.2
		3220	18.2			20	2200		8			2000	8
15	45	3200	18			2180	7.8			1980	7.8		
		3180	17.8		19	2160	7.6			1960	7.6		
		3160	17.6			2140	7.4			1940	7.4		
		3140	17.4		18	2120	7.2			1920	7.2		
	44	3120	17.2			2100	7			1900	7		
		3100	17		17	2080	6.8			1880	6.8		
	43	3080	16.8			2060	6.6			1860	6.6		
		3060	16.6		16	2040	6.4			1840	6.4		
	42	3040	16.4			2020	6.2			1820	6.2		
		3020	16.2		15	2000	6			1800	6		
13	41	3000	16		14	1980	5.8			1780	5.8		
		2980	15.8			1960	5.6			1760	5.6		
	40	2960	15.6		12	1940	5.4			1740	5.4		
		2940	15.4			1920	5.2			1720	5.2		
	39	2920	15.2		10	1900	5			1700	5		
		2900	15			1880	4.8			1680	4.8		
	38	2880	14.8		9	1860	4.6			1660	4.6		
		2860	14.6			1840	4.4			1640	4.4		
	37	2840	14.4		8	1820	4.2			1620	4.2		
		2820	14.2			1800	4			1600	4		
	36	2800	14		7	1780	3.8			1580	3.8		
		2780	13.8			1760	3.6			1560	3.6		
		2760	13.6		6	1740	3.4			1540	3.4		
		2740	13.4			1720	3.2			1520	3.2		
	33	2720	13.2		5	1700	3			1500	3		
		2700	13			1680	2.8			1480	2.8		
	32	2680	12.8		4	1660	2.6			1460	2.6		
		2660	12.6			1640	2.4			1440	2.4		
	31	2640	12.4		3	1620	2.2			1420	2.2		
		2620	12.2			1600	2			1400	2		
	30	2600	12		2	1580	1.8			1380	1.8		
		2580	11.8			1560	1.6			1360	1.6		
	29	2560	11.6		1	1540	1.4			1340	1.4		
		2540	11.4			1520	1.2			1320	1.2		
	28	2520	11.2			1500	1			1300	1		
		2500	11			1480	0.8			1280	0.8		
	27	2480	10.8			1460	0.6			1260	0.6		
		2460	10.6			1440	0.4			1240	0.4		
	26	2440	10.4			1420	0.2			1220	0.2		
		2420	10.2		0	1400	0			1200	0		
5	25	2400	10		-	-	-			-	-		



Entidade Formadora Certificada
ÁREAS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO:
723 - Enfermagem
881 - Profissão de pessoas e bens



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE
SERVIÇO REGIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL, IP-RAM



II. Apêndice II - Tabela de Avaliação das Provas Físicas Masculinas

IDADES DOS 40 – 49 ANOS					IDADES 50 AOS 59 ANOS				
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO		FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	CLASSIFICAÇÃO	
			VALORES	CLASSIFICAÇÃO				VALORES	CLASSIFICAÇÃO
12	40	3000	20	MUITO BOM	15	1780	9.8	SOFRÍVEL	
39	2975	19.8			1760	9.6			
38	2950	19.6			1740	9.4			
11	37	2925	19.4			1720	9.2		
36	2900	19.2			1700	9			
35	2850	19			1680	8.8			
10	34	2800	18.8			1660	8.6		
33	2750	18.6			1640	8.4			
32	2700	18.4			1620	8.2			
31	2650	18.2			1600	8			
9	30	2600	18		1580	7.8			
		2580	17.8		1560	7.6			
		29	2560	17.6		1540	7.4		
		2540	17.4		10	1520	7.2		
		2520	17.2			1500	7		
		2500	17			1480	6.8		
		28	2480	16.8		9	1460	6.6	
		2460	16.6			1440	6.4		
		2440	16.4			1420	6.2		
		2420	16.2		8	1400	6		
8	27	2400	16			1380	5.8		
		2380	15.8			1360	5.6		
		2360	15.6			1340	5.4		
		26	2340	15.4		1320	5.2		
		2320	15.2		1	7	1300	5	
		7	2300	15			1280	4.8	
		25	2280	14.8			1260	4.6	
		2260	14.6				1240	4.4	
		2240	14.4				1220	4.2	
		24	2220	14.2		5	1200	4	
		2200	14				1180	3.8	
		23	2180	13.8			1160	3.6	
		2160	13.6				1140	3.4	
		2140	13.4				1120	3.2	
		2120	13.2		3		1100	3	
5	22	2100	13				1080	2.8	
		2080	12.8				1060	2.6	
		2060	12.6				1040	2.4	
		21	2040	12.4			1020	2.2	
		2020	12.2		2		1000	2	
		2000	12				980	1.8	
		20	1980	11.8			960	1.6	
		1960	11.6				940	1.4	
		1940	11.4				920	1.2	
		18	1920	11.2		1	900	1	
		1900	11				880	0.8	
		1880	10.8				860	0.6	
		17	1860	10.6			840	0.4	
		1840	10.4				820	0.2	
		1820	10.2		0	0	800	0	
3	16	1800	10				-		



Entidade Formadora Certificada
AREAS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO:
723 – Enfermagem
861 – Proteção de pessoas e bens



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE
SERVIÇO REGIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL, IP-RAM



IV. Apêndice IV – Tabela de Avaliação das Provas Físicas Femininas

IDADES DOS 20 – 29 ANOS					IDADES 30 AOS 39 ANOS											
FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	CLASSIFICAÇÃO			FLEXÃO DE BRAÇOS	ABDOMINAIS	CLASSIFICAÇÃO									
		COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO			COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO							
18	45	3000	20	MUITO BOM			1980	9.8	SOFRÍVEL			1980	9.8	SOFRÍVEL		
		2980	19.8			19		1960		9.6		15			1880	9.8
	44	2960	19.6					1940		9.4					1860	9.6
17		2940	19.4					1920		9.2					1840	9.4
	43	2920	19.2			4	18	1900		9			14		1820	9.2
		2900	19					1880		8.8					1800	9
	42	2880	18.8				17	1860		8.6					1780	8.8
16		2860	18.6					1840		8.4			3		1760	8.6
	41	2840	18.4					1820		8.2					1740	8.4
		2820	18.2				16	1800		8					1720	8.2
15	40	2800	18				1780	7.8				1700	8			
		2780	17.8			15	1760	7.6				1680	7.8			
	39	2760	17.6				1740	7.4				1660	7.6			
		2740	17.4				1720	7.2				1640	7.4			
		2720	17.2			14	1700	7				1620	7.2			
14	38	2700	17				1680	6.8				1600	7			
		2680	16.8				1660	6.6				1580	6.8			
		2660	16.6				1640	6.4				1560	6.6			
	37	2640	16.4			13	1620	6.2				1540	6.4			
		2620	16.2				1600	6				1520	6.2			
13		2600	16		3	12	1580	5.8			2	1500	6			
	36	2580	15.8				1560	5.6				1480	5.8			
		2560	15.6			11	1540	5.4				1460	5.6			
		2540	15.4				1520	5.2				1440	5.4			
12	35	2520	15.2			10	1500	5				1420	5.2			
		2500	15				1480	4.8				1400	5			
	35	2480	14.8				1460	4.6				1380	4.8			
		2460	14.6			9	1440	4.4				1360	4.6			
11		2440	14.4				1420	4.2				1340	4.4			
	33	2420	14.2				1400	4				1320	4.2			
		2400	14			8	1380	3.8				1300	4			
10	32	2380	13.8				1360	3.6				1280	3.8			
		2360	13.6				1340	3.4				1260	3.6			
		2340	13.4			7	1320	3.2				1240	3.4			
	30	2320	13.2				1300	3				1220	3.2			
9		2300	13				1280	2.8				1200	3			
	29	2280	12.8			6	1260	2.6				1180	2.8			
		2260	12.6				1240	2.4				1160	2.6			
	28	2240	12.4				1220	2.2				1140	2.4			
		2220	12.2			5	1200	2				1120	2.2			
8	27	2200	12		1		1180	1.8				1100	2			
		2180	11.8				1160	1.6				1080	1.8			
	26	2160	11.6			4	1140	1.4				1060	1.6			
		2140	11.4				1120	1.2				1040	1.4			
7	25	2120	11.2			3	1100	1				1020	1.2			
		2100	11				1080	0.8				1000	1			
	24	2080	10.8			2	1060	0.6				980	0.8			
6		2060	10.6				1040	0.4				960	0.6			
	23	2040	10.4			1	1020	0.2				940	0.4			
		2020	10.2			0	1000	0				920	0.2			
5	20	2000	10				-	-				900	0			

Nota: A flexão de braços para o género feminino será realizada com o apoio dos joelhos no solo.



Entidade Formadora Certificada
ÁREAS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO:
723 - Enfermagem
861 - Proteção de pessoas e bens



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE
SERVIÇO REGIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL, IP-RAM



V. Apêndice V – Tabela de Avaliação das Provas Físicas Femininas

IDADES DOS 40 – 49 ANOS					IDADES 50 AOS 59 ANOS																
FLEXÃO DE BRAÇOS	CLASSIFICAÇÃO				FLEXÃO DE BRAÇOS	CLASSIFICAÇÃO															
	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO		ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO												
12	35	2700	20	MUITO BOM	11	1580	9.8	SOFRÍVEL	10	25	2400	20	MUITO BOM	9	1180	9.8	SOFRÍVEL				
	34	2675	19.8				1560		9.6			24		2375	19.8				1185	9.6	
	33	2650	19.6				1540		9.4					2350	19.6				1170	9.4	
11	32	2625	19.4			2	1520		9.2					2325	19.4				1160	9.2	
	31	2600	19.2				1500		9			9		2300	19.2			2	8	1150	9
	30	2550	19				1480		8.8					2280	19				1140	8.8	
10	29	2500	18.8				1460		8.6					2260	18.8				1130	8.6	
	28	2475	18.6				1440		8.4					2240	18.6				1120	8.4	
	27	2450	18.4				1420		8.2			21		2220	18.4				1110	8.2	
	26	2425	18.2			9	1400		8					2210	18.2			7	1100	8	
9	25	2400	18	BOM		1380	7.8	SOFRÍVEL	8	20	2000	18	BOM		1090	7.8	SOFRÍVEL				
		2380	17.8				1360		7.6					1980	17.8				1080	7.6	
		2360	17.6				1340		7.4			20		1960	17.6				1070	7.4	
	24	2340	17.4				1320		7.2					1940	17.4				1060	7.2	
		2320	17.2				1300		7					1920	17.2			6	1050	7	
		2300	17				1280		6.8			7		1900	17				1040	6.8	
	23	2280	16.8				1260		6.6					1880	16.8				1030	6.6	
		2260	16.6				1240		6.4					1860	16.6				1020	6.4	
		2240	16.4				1220		6.2					1840	16.4				1010	6.2	
	22	2220	16.2			6	1200		6					1820	16.2			5	1000	6	
8		2200	16	BOM		1180	5.8	SOFRÍVEL	6	18	1800	16	BOM		980	5.8	SOFRÍVEL				
		2180	15.8				1160		5.6					1780	15.8				960	5.6	
	21	2160	15.6				1140		5.4					1760	15.6				940	5.4	
		2140	15.4				1120		5.2					1740	15.4				920	5.2	
		2120	15.2			1	1100		5			17		1720	15.2			1	4	900	5
	20	2100	15				1080		4.8					1700	15				880	4.8	
		2080	14.8				1060		4.6					1680	14.8				860	4.6	
		2060	14.6				1040		4.4					1660	14.6				840	4.4	
	19	2040	14.4				1020		4.2			16		1640	14.4				820	4.2	
		2020	14.2			4	1000		4					1620	14.2			3	800	4	
6	18	2000	14	SUFICIENTE		980	3.8	MAU	5	15	1600	14	SUFICIENTE		780	3.8	MAU				
		1980	13.8				960		3.6					1580	13.8				760	3.6	
		1960	13.6				940		3.4					1560	13.6				740	3.4	
	17	1940	13.4				920		3.2					1540	13.4				720	3.2	
		1920	13.2			3	900		3			14		1520	13.2				700	3	
		1900	13				880		2.8					1500	13				680	2.8	
	16	1880	12.8				860		2.6					1480	12.8				660	2.6	
		1860	12.6				840		2.4					1460	12.6				640	2.4	
		1840	12.4				820		2.2					1440	12.4				620	2.2	
	15	1820	12.2			2	800		2					1420	12.2			2	600	2	
4		1800	12	SUFICIENTE		780	1.8	MAU	4		1400	12	SUFICIENTE		580	1.8	MAU				
		1780	11.8				760		1.6					1380	11.8				560	1.6	
	14	1760	11.6				740		1.4					1360	11.6				540	1.4	
		1740	11.4				720		1.2					1340	11.4				520	1.2	
		1720	11.2			1	700		1					1320	11.2			1	500	1	
		1700	11				680		0.8					1300	11				480	0.8	
	13	1680	10.8				660		0.6					1280	10.8				460	0.6	
		1660	10.6				640		0.4					1260	10.6				440	0.4	
		1640	10.4				620		0.2					1240	10.4				420	0.2	
		1620	10.2			0	600		0					1220	10.2			0	400	0	
3	12	1600	10		-	-	-			3	10	1200	10		-	-					

Nota: A flexão de braços para o género feminino será realizada com o apoio dos joelhos no solo.



Entidade Formadora Certificada
ÁREAS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO:
723 – Enfermagem
861 – Proteção de pessoas e bens