

**GM-RJ: Confira dicas especiais para o teste físico**

**Municipais**

Enviado por : admin

Enviado em: 18/12/12

A segunda etapa do concurso para a Guarda Municipal do Rio de Janeiro será o teste físico. A expectativa é de que ele seja realizado logo após a primeira etapa, marcada para o dia 20 de janeiro. Para o coach e autor do livro "Prepara-se Físico para Concursos", Elon Junior, o candidato não pode deixar para estudar apenas depois do resultado da primeira etapa. "Deixar para iniciar os treinos somente após a aprovação na parte teórica é um grande erro. Vale lembrar que após a convocação, o prazo é curto (4 semanas aproximadamente). O candidato não deve treinar sem um especialista e em local desapropriado. Um Profissional da área, além de passar o treinamento físico para o ganho de performance, ele passará a estratégia de aprovação. Quanto ao local, se ele não for apropriado, o aluno perde na adaptação às condições adversas", comenta.

Segundo o coach, as mulheres devem ter atenção especial ao teste físico. "As mulheres terão que ter um cuidado especial na prova de barra, pois não estão acostumadas a exercitar os grupamentos musculares exigidos nessa modalidade. Outra prova também que tem atormentado as mulheres é a prova de corrida de resistência", declara. O coach diz que é fundamental os candidatos cuidarem da saúde. "É importante fazer um acompanhamento médico nesse período. É fundamental importância fazer um check-up com um médico cardiologista e ortopedista. Também é importante avaliar a saúde através de exames laboratoriais e clínicos", comenta.

Para o autor, no início da preparação é fundamental cuidar da parte aeróbica. "O condicionamento aeróbio é a base das outras habilidades físicas como força e potência, que serão necessárias para as provas de abdominal, salto e barra. Nesse início de treinamento, é fundamental cuidar dessa parte", diz. São 34.270 participantes. A primeira etapa da seleção será realizada no dia 20 de janeiro. Os candidatos serão avaliados por meio de 25 questões de Língua Portuguesa, 15 de Noções de Direito Administrativo, Constitucional e Cidadania e Direitos Humanos, dez de Raciocínio Lógico, seis de Informática e quatro de Ética do Servidor na Administração Pública. As demais etapas são: prova antropométrica e física, avaliação psicológica, exame social e documental e curso de formação (com duração de três meses).

A Secretaria Municipal de Administração (SMA) informou que os cartões de confirmação, contendo os locais e horários para realização da primeira etapa, costumam ser divulgados apenas uma semana antes da prova. Desta forma, os candidatos só poderão ter acesso a estas informações em janeiro.

As principais dicas para a APROVAÇÃO de um candidato são:

## DEZ MANDAMENTOS

- 1 - Leia o edital e conheça os obstáculos que terá de ultrapassar.
- 2 - Procure um médico para fazer os exames laboratoriais e clínicos.
- 3 - Treine com antecedência de três a seis meses.
- 4 - Treine Especificidade. O treino específico faz com que seu corpo crie uma adaptação ao clima, tipo de solo, mecânica da prova e de movimentos.
- 5 - Não deixe pensamentos "sabotadores" como desânimo, dificuldade e falta de tempo fazerem você se distanciar do seu objetivo. Não veja o teste físico como um adversário e, sim, como uma fase que só os melhores na primeira etapa irão conseguir chegar.
- 6 - Crie estratégias de aprovação. Hoje, especialistas conseguem, com apenas uma orientação técnica, aprovar o candidato utilizando o potencial dos alunos com as regras do edital, com uma carga de energia menor.
- 7 - Comprometa-se 100% em praticar atividade física.
- 8 - Segmente seu plano de treino, em tarefas que você consiga realmente realizar.
- 9 - Lembre-se: repouso (descanso) também é treino. O corpo precisa recuperar-se dos treinos.
- 10 - O mantra "quanto mais, melhor" neste caso não cabe.

[Follow @capecurso](#)

[Tweet](#)