



**ESPELHO DA PROVA DISSERTATIVA PARA O CARGO DE MONITOR DESPORTIVO
APLICADAS EM 21/12/2025.**

PROVA DISSERTATIVA

INSTRUÇÕES

As **dissertativas** não poderão ser assinadas, rubricadas, ou conterem, em outro local que não seja o cabeçalho da folha de texto definitivo, qualquer palavra ou marca que as identifiques, sob pena de serem anuladas. **A detecção de qualquer marca identificadora no espaço destinado à transcrição do texto definitivo acarretará a eliminação do candidato do concurso público.**

O texto definitivo será o único documento válido para a avaliação da **Dissertativa**. O rascunho é de preenchimento facultativo, e não vale para finalidade de avaliação.

O candidato deverá redigir **no mínimo 20 e, no máximo, 30 linhas**, para cada um dos textos. Não será considerado texto escrito fora do local apropriado, que não atingir a quantidade mínima de linhas e/ou que ultrapassar a extensão máxima estabelecida.

Durante as atividades de um projeto esportivo comunitário, o Monitor Desportivo passa a atender um grupo composto por adultos com hipertensão controlada, sobre peso e baixo nível de condicionamento físico. Após as primeiras aulas, observa-se cansaço excessivo em parte dos participantes e dificuldade de adesão às atividades propostas.

Com base nos conhecimentos sobre exercício para grupos especiais, atividade física e saúde e fisiologia do exercício, disserte sobre:

- os cuidados que devem ser considerados na organização das atividades para esse grupo;
- os critérios básicos para ajustar intensidade e volume dos exercícios;
- estratégias práticas para favorecer segurança, adesão e continuidade da participação.

RESPOSTA ESPERADA

O grupo apresenta características que exigem cuidados específicos, como controle da intensidade do esforço, respeito às limitações individuais e atenção às respostas fisiológicas ao exercício. Condições como hipertensão e sobre peso demandam progressão gradual das atividades e monitoramento de sinais de fadiga.

A intensidade deve ser ajustada por meio de parâmetros simples, como percepção subjetiva de esforço, frequência cardíaca estimada e tolerância individual, evitando esforços contínuos prolongados ou cargas excessivas. O volume deve ser progressivo, com pausas adequadas e variação das tarefas.

Para favorecer adesão e segurança, o Monitor pode organizar atividades com opções de execução, circuitos de baixa a moderada intensidade, estímulos lúdicos e metas alcançáveis, além de orientar sobre hidratação, postura e ritmo, criando ambiente acolhedor e motivador para a continuidade da prática.

Itajobi/SP, 05 de janeiro de 2026.

SIDIOMAR UJAQUE
Prefeito do Município de Itajobi /SP