



Concurso Público para provimento efetivo de vaga no cargo de Professor da Carreira de Magistério Superior

SETOR: Socorros em Urgência/Metodologia do Treinamento Desportivo – MC - 009 – ADJUNTO

Edital nº 54 - 30 de janeiro de 2024

DOU nº 24, em 02/02/2024 de 2024

LOCAL: Salão Nobre da Decania do CCMN/UFRJ

CÓDIGO DE IDENTIFICAÇÃO DO CANDIDATO(A):

400 - 92

Questão 4) Socorros em Urgência

UMA DAS LIMITAÇÕES DE UMA PRÁTICA PRÁTICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA, A ESTRUTURA TALVEZ SEJA AQUELE QUE DEMANDA ATENÇÃO EM SUA CONDIÇÃO PRECÁRIA. DESTE MODO, FATORES SOCIAIS E SOCIOECONÔMICOS PODEM INFLUENCIAR NEGATIVAMENTE. POR EXEMPLO, UM CENTRO DESPORTIVO ALOCADO EM UMA DETERMINADA COMUNIDADE, ONDE POR ALGUM MOTIVO NÃO HÁ INCENTIVOS FINANCEIROS, TANTO DO SETOR PÚBLICO QUANTO DE INICIAÇÕES PRIVADAS. ASSIM, POSSUI UMA ESTRUTURA DETERIORADA, COM GRANDE PARTE EM SITUAÇÃO DE ABANDONO, DEUS DE TERRO ENTERRELIAS, TELAS DE PROTEÇÃO DANIFICADAS, QISOS QUEBRADOS, BENTIE OUTRAS AVALIAS. PODEMOS CONSIDERAR ESSE CENÁRIO, COMO UMA QUADRA POLIESPORTIVA QUE POR SUA VEZ, SERVE PARA A PRÁTICA DE UM PROJETO DE INICIAÇÃO DESPORTIVA, COM AULAS PARA DIFERENTES MODALIDADES.

NO ENTANTO, AS CONDIÇÕES ESTRUTURAIS PRECÁRIAS DESSE QUADRA PODEM OFERECER GRANDES RISCOS PARA QUEM

Apd. 22 2

prática alguma aula. A exemplo, uma queda por balão propagado em uma parte do piso sanitário, uma perfuração por conta da falta de proteção adequada, a queda do gol que despenca sobre algum aluno, e assim por diante.

Considerando estes aspectos, existe a possibilidade maior de um acidente que possa agravar a condição de saúde da vítima e até mesmo por em risco a vida. Com isso, tais influências para uma determinada emergência, pode ser evitada quando há estrutura física adequada e bom uso dos jipes acionados de maneira e utilização com segurança.

Com base nisso, existem intervenções para minimizar e até mesmo evitar alguns riscos relacionados à estrutura. Principalmente, com relação aos órgãos públicos, no gerenciamento do espaço por meios financeiros (principalmente quando há necessidade de reparo) e de ações preventivas como por exemplo, limpezas semanais do ambiente. Outra maneira de intervir, seria ter apoio de instituições privadas no auxílio para administrar a estrutura com manutenções periódicas.

Por fim, a participação da própria comunidade no cuidado do espaço. Cabe aos da localidade, possa ter zelo 2

E GERENCIAMENTO DO ESPAÇO.

Apê. 22 de

TODA ESSA DISCUSSÃO, É COM BASE EM UMA CONDIÇÃO, ONDE É SABIDO QUE FATORES SOCIAIS E SOCIOECONÔMICOS PODEM INFLUENCIAR MAIS E EM SE TRATANDO DO CONTEXTO, A POSSIBILIDADE DE TER ESPAÇOS PÚBLICOS PRECISOS, É MAIOR. DESSE MODO, QUANDO SE TRATA DA PRÁTICA ESPORTIVA OU DA EDUCAÇÃO FÍSICA, OS DISCOS A INTEGRIDADE FÍSICA SÃO IMPRESCINDÍVEIS.

Questão (6) - SINTOMAS EM URGÊNCIA

DEPOIS ALGUMAS CAUSAS DE URGÊNCIAS, NO ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO E NA EDUCAÇÃO FÍSICA, PODEMOS DESTACAR AS ENTORSES, TRAUMAS E CORTES.

AS ENTORSES, SÃO MUITO COMUNS NOS ESPORTES QUE POSSUEM ALTA DEMANDA DE MUDANÇAS DE DIREÇÃO. MAS TAMBÉM, PODE ACONTECER COM O INDIVÍDUO SE DESLOCANDO DE MANEIRA DETILNEA. POR ESSA TIPO DE URGÊNCIA, AS INTERVENÇÕES IMEDIATAS SÃO UMA BREVE ANÁLISE DA REGIÃO LESIONADA, PARA TENTAR IDENTIFICAR A MAGNITUDE DA LESÃO. A PARTIR DISSO, TEM A POSSIBILIDADE DE REALIZAR UMA INTERVENÇÃO COM TEMPERATURA FRIA (EX: GEL) E POR FIM, ENCAMINHAR PARA O SISTEMA DE SAÚDE MAIS PRÓXIMO PARA UMA INVESTIGAÇÃO MAIS DETALHADA E CLÍNICA DA REGIÃO AFETADA.

(3)

Avd. 12 ②

Ainda sobre as entorses, as regiões mais comuns são nas articulações dos pés e tornozelos, em especial quando se trata de futebol. Mas há casos, de entorses em punhos e ombros, em atletas praticantes de voleibol, handbol e basquete.

Os traumas, são muito comuns em esportes de contato. Atualmente tem sido frequente no futebol, traumas decorrentes do contato de cabeças. Para esse tipo de situação, existe uma cartela na intervenção, pois dependendo da intensidade que foi o contato, pode haver repercussões agudas como tonturas e até desmaios. Assim, a principal intervenção é analisar como o indivíduo se encontra em termos de consciência. Independentemente do estado, estando com o indivíduo no chão, não levá-lo rapidamente. Além disso existem outros tipos de traumas também, como por exemplo o contato de duas pessoas pelo joelho, tibia, pés entre outras partes. É comum, o atrito de alguma parte do corpo com estruturas fixas, por exemplo o contato com trave do gol ou suporte da rede do volei. nestas condições traumáticas, a avaliação inicial é indispensável. Após isso, a intervenção com temperatura fria (gel) é recomendada para minimizar os efeitos de edema.

Por fim, mas não menos importantes os cortes em suas diferentes características são muito frequentes nos ambientes esportivos e aulas de Educação Física. Este tipo de urgência pode ser acometido por conta de uma queda, de um contato, sendo este com outra pessoa, com alguma parte da estrutura física (ex: tela de proteção) ou com o próprio equipamento da modalidade (ex: bola). Para essa situação, o primeiro passo é analisar a gravidade do corte. Após, limpar com água corrente e/ou álcool 70% e/ou água. Se o corte for mais superficial, protegê-lo antes de retornar para a atividade (ex: o piso). No entanto, se for mais profundo, o recomendado é após todos os procedimentos de esterilização, encaminhar para um atendimento médico mais próximo.

Questão 4 Treinamento Desportivo

Análise de vantagens e desvantagens de cada modelo.

O modelo linear possui um direcionamento na condução da preparação física e das cargas de forma mais regular, o que pode facilitar a adaptação aos estímulos. No entanto isso não é uma relação de causa e efeito, pois depende de fatores multifatoriais.

And 92 de

no modelo livre, há um aumento constante da carga de maneira permanente. Esse modelo, exige bastante do indivíduo por estar em evolução da carga de maneira constante, dentro de um espaço de tempo para se manter em uma determinada intensidade de trabalho e o momento de ajuste desta carga. O ponto que pode ser desvantagem é que nem todos estarão capacitados para suportar carga por um determinado tempo, dificultando as pesquisas fisiológicas importantes para a evolução do desempenho.

no modelo oscilatório, as intensidades sofrem alterações ao longo do período determinado. No mesmo modo, o volume também é modificado de acordo com a carga. Nesse modelo, volume e intensidade, apresentam alterações constantes dentro de um espaço de tempo, mesmo que em magnitudes diferentes. No geral, quando há aumento da carga, há uma redução do volume. Mas para o modelo oscilatório, por sempre quando houver aumento da carga haverá na mesma proporção a redução do volume (vice e versa).

Esse modelo, pode ser mais favorável no gerenciamento da carga de treinamento, visto que haverá momentos com menos carga e consequentemente, menos estresse mecânico.

(6)

Jul-92

Por outro lado, as alterações entre volume e intensidade por causa de dificuldades de adaptação a carga (quando aumentamos) e por conta disso, reduzir a magnitude dos ganhos sobre o desempenho. Outra questão, é ajustar cada situação para possibilitar uma dose adequada para o indivíduo. Por esse aspecto, torna-se um desafio para o treinador, por isso, o modelo manipulatório que exige mais atenção nos ajustes das cargas e do volume.

② periodização de programas de treinamento respectivo. O modelo a ser aplicado é o manipulatório

no primeiro trimestre: aumento do volume, com manutenção da intensidade, duas semanas aumentando a carga, redução de 40% do volume, ~~novas aumentado~~ com manutenção da intensidade (Tapering).

no segundo trimestre: aumento da intensidade, com redução do volume em uma semana. redução da intensidade com aumento do volume, em uma semana. Alternar esse formato por 4 semanas. Aumento da intensidade, com manutenção do volume, por 2 semanas.

③

Aumento do volume com manutenção da intensidade, por duas semanas. Aumento da intensidade com redução do volume por duas semanas. Redução do volume em 50% com manutenção da intensidade (fase tapering pre competição)

no terceiro trimestre: duas semanas com manutenção do volume e da intensidade (fase compensatória).

Aumento do volume, com manutenção da intensidade por duas semanas. Aumento da intensidade com manutenção do volume por três semanas. Aumento do volume com manutenção da intensidade por três semanas. Redução de 40% do volume com manutenção da intensidade por duas semanas (fase tapering)

no quarto trimestre: Aumento da intensidade e manutenção do volume por duas semanas. manutenção da intensidade com aumento do volume por três semanas. Aumento da intensidade com manutenção do volume por duas semanas. Redução da intensidade com aumento do volume por duas semanas. Aumento da intensidade com ~~manutenção~~ manutenção do volume por uma semana. Redução de 50% do volume com manutenção da intensidade por duas semanas (fase tapering)

Apd. 02 20

A aplicabilidade da periodização no treinamento desportivo no esporte amador e na atividade física com fins estéticos é válida pelo fato de contribuir no controle da carga de treinamento (estresse fisiológico). Atualmente, no esporte amador existe atletas que estão realizando volumes de treinos próximos ou até iguais a atletas profissionais. Nesse sentido, além de controlar o nível de fadiga, seria importante também para promover respostas adaptativas fisiológicas importantes para a evolução do desempenho. Além disso, permitiria uma melhor organização dos treinos e o controle da carga.

No que se refere, para fins estéticos é válido também utilizar a periodização. Isso que, existem muitos casos de lesões em ambientes como academias, por motivo de controle insuficiente (ou nenhum) da carga de treinamento. Além disso, a periodização para esse público pode servir como meio motivacional, deixando os treinos mais dinâmicos e menos monótono. Contudo, existe uma grande validade da periodização no contexto Fitness e Wellness.

9