



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): BOT-24

* QUESTÃO 4 - SOCORROS E URGÊNCIA

COM BASE NOS CONCEITOS DE EMERGÊNCIA ONDE OCORRE SITUAÇÃO QUE NECESSITA DE ATENDIMENTO IMEDIATO POR HAVER RISCO DE MORTE AO(S) INDIVÍDUO(S) (AHA, 2020), DIVERSOS FATORES SOCIAIS E SÓCIO ECONÔMICOS PODEM IMPACTAR NA DIMINUIÇÃO OU AUMENTO DE OCORRÊNCIAS DE EMERGÊNCIA. FATORES COMO A CONDIÇÃO FINANCEIRA FAMILIAR, LOCALIZAÇÃO DE MORADIA, POSIÇÃO LABORAL, DESLOCAMENTO NO DIA-A-DIA E ACESSO À INFORMAÇÃO PODEM BENEFICIAR OU EXCLUIR INDIVÍDUOS DE MUDANÇAS NO ESTILO E QUALIDADE DE VIDA, ASSIM COMO DA PERCEPÇÃO DE AÇÕES PREVENTIVAS E DE CAUTELA, QUE INFLUENCIARÃO NA SAÚDE, NAS TOMADAS DE DECISÃO E HÁBITOS DIÁRIOS.

O AUMENTO DO CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS E "FAST FOODS", POR VEZES DE MENOR CUSTO E ACESSO RÁPIDO AOS MESMOS, DESENCADEOU UMA PIORA NA QUALIDADE ALIMENTAR, O QUE LEVA A FATORES COM AUMENTO DA OBESIDADE, DO COLESTEROL, DISLIPIDEMIAS, TAXAS DE AÇÚCAR SANGÜÍNEO ELEVADAS, RESISTÊNCIA INSULÍNICA, DIABETES, AUMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL E DA FREQUÊNCIA CARDÍACA DE REPOUSO, ALTERAÇÕES VISCERAIS DIVERSAS E NO FLUXO RESPIRATÓRIO. TODAS ESSAS ALTERAÇÕES PODEM LEVAR A EVENTOS DE EMERGÊNCIA COMO O INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO DURANTE A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS OU DE ATIVIDADE FÍSICA. UM EXCESSO DE PESO EM INDIVÍDUO, COM BAIXA MASSA MUSCULAR E RESISTÊNCIA, QUE PRÁTICA MODALIDADE ESPORTIVA UMA ÚNICA VEZ POR SEMANA E EM ALTA INTENSIDADE, PODE RESULTAR EM UMA PARADA CARDÍACA OU MESMO UM TRAUMATISMO POR ESFORÇO QUE, HAVENDO UM DESLOCAMENTO ÓSSEO, PODE LEVAR À RUTURA DE UM VASO, CULMINANDO EM UMA HEMORRAGIA QUE PODE LEVAR À MORTE. TODA ESSA ALIMENTAÇÃO DEFICITÁRIA, SEJA POR DIFICULDADES SÓCIO-ECONÔMICAS OU POR ESTAR INSERIDO EM CONTEXTO SOCIAL COM USO INDISCRIMINADO DE ALIMENTOS PROCESSADOS, SOMADOS A SEDENTARISMO, SE TORNAM UMA "BOMBA RELÓGIO" EXPONDO O

INDIVÍDUO A MAIORES POSSIBILIDADES DE OCORRÊNCIAS EMERGENCIAIS.

O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, JUNTO A SUAS INSTITUIÇÕES E OUTRAS PROFISSÕES, DA ÁREA DE SAÚDE OU DE OUTRAS, TEM A OBRIGAÇÃO DE INTERVIR NA PREVENÇÃO, DIVULGAÇÃO E DE ATUAR EM TAIS OCORRÊNCIAS, DENTRO DAS LIMITAÇÕES PECUNIÁRIAS À PROFISSÃO E SEGUNDO AS LEIS VIGENTES.

EVENTOS NA DIVERSAS COMUNIDADES (ESCOLAS, EMPRESAS, BAIRROS, SOCIEDADES) INSTRUINDO E TRANSMITINDO INFORMAÇÕES PARA MUDANÇA DO ESTILO DE VIDA COMO A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO FÍSICO, ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL, BUSCA POR ACOMPANHAMENTO MÉDICO COM "CHECK UP" DE ROTINA E ATÉ MEIOS DE DIMINUIR O ESTRESSE DA VIDA DIÁRIA. DEMONSTRAR COMO A PRÁTICA ESPORTIVA E DE EXERCÍCIOS NAS ROTINAS DESDE A INFÂNCIA PODEM LEVAR A UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL E DIMINUIR A INCIDÊNCIA DAS DIVERSAS EMERGENCIAS.

* QUESTÃO 6 - SOCORROS E URGÊNCIA

URGÊNCIA ADVÉM DE UMA SITUAÇÃO, TRAUMÁTICA OU NÃO, QUE DEVE SER ATENDIDA SEM O RISCO DE MORTE, MAS DE FORMA A NÃO SE TORNAR EMERGÊNCIA.

UMA URGÊNCIA FREQUENTE NO ESPORTE DE RENDIMENTO OU NA ESCOLA É O TRAUMA ORTOPÉDICO, SEJA PELA CARGA SOFRIDA PELO PRÓPRIO CORPO OU POR AÇÃO EXTERNA. COMO EXEMPLO UMA ENTORSE DE TORNOZELO OU LUXAÇÃO DE OMBRO POR QUEDA PRÓPRIA OU POR CONTATO DIRETO COMO O DE OUTRO INDIVÍDUO. UMA INTERVENÇÃO EM AMBOS OS CASOS É PRIMEIRO AVALIAR O ESTADO DE RESPOSTA DO INDIVÍDUO. OBSERVAR SINAIS COMO EDEMA, ALTERAÇÃO DE COR DA PELE, FLUXO SANGÜÍNEO DISTAL E PROXIMAL À LESÃO, RESPOSTA MOTORA E SENSITIVA, ALÉM DE SINTOMAS COM A PRÓPRIA DOR, SENSAÇÃO DE MUDANÇA DE TEMPERATURA LOCAL QUE DEMONSTRAR OCCLUSÃO ARTERIAL E ATÉ HEMORRAGIA INTERNA. EM SEGUIDA DEVE SE ESTABILIZAR O SEGMENTO OU LOCAL DA LESÃO. HAVENDO LUXAÇÃO ARTICULAR, O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NÃO POSSUI QUALIFICAÇÃO LEGAL PARA REALIZAR UMA REDUÇÃO DA LUXAÇÃO.

OUTRA URGÊNCIA COMUM É A HEMORRAGIA NASAL, SEJA POR IMPACTO DIRETO OU POR SITUAÇÃO AMBIENTAL COMO EM GRANDES ALTITUDES OU COM BAIXA UMIDADE (IV)

RELATIVA DO AR. O POSICIONAMENTO DA CABEÇA DEVE SER NEUTRA OU COM FLEXÃO DE PESCOÇO ENQUANTO DURAR A HEMORRAGIA. A EXTENSÃO DE PESCOÇO, FAMOSA COMO "JOGA CABEÇA PARA TRÁS", FAZ COM QUE O VOLUME SANGUÍNEO NÃO SEJA EXPULSO E SE ACUMULE. A DEPENDER DO VOLUME DA HEMORRAGIA, PODE CHEGAR A OBSTRUIR AS VIAS AÉREAS SUPERIORES OU ATÉ MESMO OCORRER ASPIRAÇÃO PULMONAR E ALTERAÇÃO NO FLUXO RESPIRATÓRIO. ALÉM DA INCLINAÇÃO ANTERIOR DA CABEÇA, HÁ A POSSIBILIDADE DO USO DE GELO NO INTUITO "CRIOGÊNICO" DA VASOCONTRICÇÃO E PARAR A HEMORRAGIA.

UMA TERCEIRA URGÊNCIA SERIA UM DESMAIO POR PARTE DO ATLETA OU ALUNO. DEVE SE VERIFICAR O ESTADO DE ALERTA, DE RESPOSTAS VERBAIS OU DE DOR, OU AINDA SE PERMANECE INCONSCIENTE. AO MESMO TEMPO SE AVALIA SE HÁ HEMORRAGIA, LIBERAÇÃO DE VIAS AÉREAS, PULSO E CIRCULAÇÃO, RESPOSTAS NEUROLÓGICAS, COMO POR EXEMPLO AS RESPOSTAS OCULARES DE MIDRIASE E MEIOSE. HAVENDO CONSCIÊNCIA E RESPOSTA A TODOS OS ESTÍMULOS, MANTÉM-SE O INDIVÍDUO EM REPOUSO COM SUPORTE EMOCIONAL E MANUTENÇÃO DO ESTADO DE ALERTA. COM MANUTENÇÃO DO DESMAIO E RESPOSTA NEGATIVA ÀS AVALIAÇÕES DE HEMORRAGIA CARDIORRESPIRATÓRIAS NORMAIS E NEUROLÓGICAS, COLOCA-SE O INDIVÍDUO EM DECÚBITO LATERAL DIREITO.

EM TODOS OS CASOS DE URGÊNCIA CITADOS, ASSIM COMO EM TODOS OS DEMAIS, PRIMEIRAMENTE DEVE SE CHAMAR O SERVIÇO DE EMERGÊNCIA E URGÊNCIA E SE MANTER JUNTO AO ACOMETIDO ATÉ O SERVIÇO MÉDICO CHEGAR.

* QUESTÃO 4 - TREINAMENTO DESPORTIVO LINEAR E ONDULATÓRIO

(1) O MODELO LINEAR, OU TRADICIONAL, FOI DISSEMINADO POR LEV MATVEEV POR VOLTA DA DÉCADA DE 1960, COM BASE NA "SÍNDROME GERAL DA ADAPTAÇÃO DE SELYE (GOMES, 2002).

COM 3 MOMENTOS DE INTERVENÇÃO (PREPARAÇÃO, COMPETITIVA E TRANSITÓRIA) O MODELO LINEAR SUBDIVIDE A FASE DE PREPARAÇÃO EM TREINAMENTO GERAL E TREINAMENTO ESPECÍFICO. OBEDECENDO AOS PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO, A FASE GERAL DO TREINAMENTO ABRANGE TODAS AS CAPACIDADES FÍSICAS, OBJETIVANDO UM MAIOR VOLUME (QUANTIDADE PARA O APRENDIZADO MOTOR) EM RELAÇÃO À INTENSIDADE (QUALIDADE MOTORA). UMA VEZ NA FASE DE TREINAMENTO ESPECÍFICO, SE MANTÉM O TREINAMENTO DE TODAS AS CAPACIDADES FÍSICAS, PORÉM, COM ÊNFASE NAS ESPECÍFICAS E DETERMINANTE DA MODALIDADE. NESSE MOMENTO HÁ A INVERSÃO DA RELAÇÃO VOLUME-INTENSIDADE, ONDE A ÊNFASE PASSA A SER A INTENSIDADE. EXISTEM CRÍTICAS DE AUTORES POR HAVER UM TEMPO EXCESSIVO QUANTO A PREPARAÇÃO GERAL, O QUE NOS DIAS ATUAIS COM UM NÚMERO MAIOR DE COMPETIÇÕES, HÁ A NECESSIDADE DE MACROCICLOS MAIS CURTOS, DIFERENTE DAQUELES DE 6 MESES A UM ANO DE QUANDO O MODELO LINEAR SOFREU INFLUÊNCIA POR HAVER SOMENTE UMA OU DUAS COMPETIÇÕES. OUTRA CARACTERÍSTICA É O MOMENTO DE TRANSIÇÃO QUE LIGA OS MACROCICLOS E TEM UM PERFIL DE RECUPERAÇÃO E DESCANSO, SEM HAVER INTERRUPTÃO TOTAL PARA QUE NA HAJA PERDA SIGNIFICANTE DAS CAPACIDADES. CONTUDO, AINDA SIM SE OBSERVARÁ DIMINUIÇÃO QUANTITATIVA MAS COM INTUITO DE DIMINUIR POSSIBILIDADES DE "OVERREACHING", DE "OVERTRAINING" E DE LESÃO, ASSIM COM "ESTAFAS" EMOCIONAL E PSICOLÓGICA.

A PERIODIZAÇÃO ONDULATÓRIA SE COMPÕE DE ALTERNÂNCIAS DA RELAÇÃO VOLUME-INTENSIDADE ENTRE OS MACROCICLOS E SESSÕES DE TREINAMENTO, ENQUANTO A PERIODIZAÇÃO LINEAR SE ATÉM AO MESOCICLO DA MUDANÇA DE PREPARAÇÃO GERAL PARA ESPECÍFICA. A ONDULATÓRIA SE MANTÉM TRADICIONAL UMA VEZ QUE SE CONSTITUI DAS FASES DE PREPARAÇÃO GERAL E ESPECÍFICA, DA FASE DE COMPETIÇÃO E DE TRANSIÇÃO (RHEA, 2002; ZAKHAROV E GOME, 2003). TEM SUA VANTAGEM NA ALTERNÂNCIA VOLUME-INTENSIDADE ESTIMULANDO A CONTINUIDADE DA NECESSIDADE DE ADAPTAÇÃO AOS ESTÍMULOS DAS CARGAS DE TREINAMENTO E SEM DEIXAR QUE HAJA UM PLATÔ DE ESTABILIDADE SEM UMA ADAPTAÇÃO E SUPERCOMPENSAÇÃO. PORÉM, LEVA A UM MENOR PERÍODO DE RECUPERAÇÃO ENTRE OS MACROCICLOS E ENTRE AS SESSÕES DE TREINAMENTO. FATO QUE PODE CULMINAR (2V)

COM AUMENTO NAS POSSIBILIDADES DE "OVERREACHING", "OVERTRAINING" E LESÕES.

(2) A PRESCRIÇÃO DE UMA PERIODIZAÇÃO DE TREINAMENTO DEPENDERÁ DAS CARACTERÍSTICAS DO(S) ATLETA(S) E DA MODALIDADE PRATICADA, ~~ALÉM~~ ALÉM DE SEU CALENDÁRIO E PERFIL. COM COMPETIÇÕES IMPORTANTES A CADA TRIMESTRE, OU SEJA, ~~4~~ ^{NO ANO} 4 ~~meses~~, ESCOLHERIA DUAS COMO COMPETIÇÃO ALVO. SE POSSÍVEL, A SEGUNDA E A QUARTA. EM TEORIA E SEM CÁLCULOS, TENTARIA SOMAR A PERIODIZAÇÃO LINEAR COM MACROCICLO ~~6~~ ^{6 MESES} ONDE A PREPARAÇÃO ESPECÍFICA DE ALTA INTENSIDADE IRÁ COINCIDIR COM AS COMPETIÇÕES INTERMEDIÁRIAS. PORÉM, COM NECESSIDADE DE RESULTADOS POSITIVOS, AINDA QUE NÃO MÁXIMOS, USARIA A PERIODIZAÇÃO EM BLOCOS COM SUA FASE DE "PREPARAÇÃO GERAL" NO PRIMEIRO MÊS DO CICLO DE 3 MESES, A PREPARAÇÃO ESPECÍFICA NO SEGUNDO MÊS, ONDE A ÊNFASE É SOBRE SOMENTE AS CAPACIDADES ESPECÍFICAS, E O TERCEIRO COM RECUPERAÇÃO NA PRÉ COMPETIÇÃO E "PICO" DE COMPENSAÇÃO NA COMPETIÇÃO.

(3) A COMPETIÇÃO AMADORA NÃO DIFERE DO ALTO RENDIMENTO QUANTO AO OBJETIVO ALVO. DIFERE EM RELAÇÃO A INTENSIDADE E AO VOLUME E NÚMERO DE COMPETIÇÕES. HÁ A APLICABILIDADE DA PERIODIZAÇÃO NO ESPORTE AMADOR QUANDO SE OBSERVA O TEMPO ATÉ A COMPETIÇÃO ALVO E O TEMPO DISPONÍVEL PARA O TREINAMENTO EM HORAS POR DIA E DIAS POR SEMANAS. TAMBÉM DEVE SE LEVAR EM CONTA A IDADE, UMA VEZ QUE CRIANÇAS TEM MAMURAÇÃO BIOLÓGICA DIFERENTE E O NÚMERO DE COMPETIÇÕES MENORES. JÁ EM ADOLESCENTES, ALÉM DA VARIAÇÃO HORMONAL E HUMORAL, COM AUMENTO DO NÚMERO DE COMPETIÇÕES, OCORRE A NECESSIDADE DE ABDICAR DE RELAÇÕES E EVENTOS SOCIAIS QUE PODEM IMPACTAR NA PERFORMANCE ESPERADA. NÃO SE PODE ESQUECER DAS CONDIÇÕES AMBIENTAIS E CLIMÁTICAS. MAS, COM TODOS OS DADOS, COMPETIÇÃO ALVO E DISPONIBILIDADE DE TEMPO, UMA PERIODIZAÇÃO IRÁ INFLUENCIAR EM UM RESULTADO MELHOR E SE QUE HAJA CONTRA-TEMPOS FÍSICOS COMO LESÕES.

NO QUE DIZ RESPEITO A FINS ESTÉTICOS, AS MESMAS CARACTERÍSTICAS E INDAGAÇÕES SUPRA CITADAS SE APLICAM. O QUE PODE DIFERIR É O RESULTADO. O RESULTADO COMO PERDA DE PESO, OU DIMINUIÇÃO DE MASSA GORDA, MELHORIA DA CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA, SOMENTE PRECISAM SE ESTABELECEER UM PRAZO, UMA DATA QUE SERÁ A FASE DE COMPETIÇÃO!