



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): FJH-28

Questão 4. Socorros Urgentes

Vivemos em um país muito desigual e, por isso, extremamente sensível quanto a situações que podem diferenciar pessoas que estão realizando a mesma prática em ambientes e condições diferentes. Situações de emergência, como mal súbito, trauma crânio-encefálico (TCE) com perda de consciência, hemorragias de grandes vasos, dentre outros, podem acontecer em qualquer lugar, contudo fatores sociais e socioeconômicos podem contribuir para potencializar esses acontecimentos.

Um mal súbito, por exemplo, pode acontecer por conta de desidratação, ~~uma~~ que pode levar a um desequilíbrio hidroeletrólítico (hiponatremia, por exemplo). Outra possibilidade para a ocorrência de um mal súbito é uma doença cardíaca não detectada ~~antes da prática~~ antes da prática esportiva ou de uma aula de Educação Física na escola. O acesso a bebedouros próximo do ambiente de prática ou no percurso (em caso de atividades ao ar livre) e exames médicos podem mitigar esses riscos, contudo para pessoas que vivem em ambientes considerados insalubres ou de alta ~~periculosidade~~ periculosidade, com baixa renda e escolaridade, possivelmente não irão ter conhecimento sobre essa necessidade ou acesso aos recursos para tal tarefa.

A falta de condições físicas do local de prática (piso defeituoso, equipamentos em ~~muito~~ mau estado de conservação, sem climatização ou com falta de ventilação apropriada, dentre outras questões) também estão presentes em locais com baixa situação socioeconômica, expondo os praticantes, em algumas situações, à própria sorte. Além disso, a falta de conhecimento dos profissionais que atuam em regiões carentes pode ~~até~~ exacerbar os riscos associados à prática esportiva. Os processos de seleção dos profissionais que atuam em locais com baixa condição socioeconômica não se atentam ao conhecimento de primeiros socorros, o que, para escolas, é um item essencial e exigência legal pela Lei Lucas.

Para reduzir a ocorrência de situações de emergência é importante que haja um esforço individual e coletivo na prevenção dos incidentes. Individualmente a análise do cenário é a primeira e, talvez, a principal ação a ser tomada. Entender e identificar os riscos associados à prática esportiva ou para uma aula de Educação Física é essencial. Para isso, uma boa formação e treinamento adequado é de suma importância. Ao tentar reduzir a exposição aos riscos físicos oferecidos pelo ambiente, é possível partir para a educação dos praticantes. Oferecer conhecimento para que todos possam identificar situações de emergência é fundamental. Esse passo deve ser universalizado, ou seja, tanto para os profissionais que atuam nos locais quanto para os praticantes, seja crianças, adolescentes ou adultos. Ensinar como identificar uma parada cardiorrespiratória e iniciar RCP, como estancar hemorragias, como realizar a manobra de Heimlich para desengasgo é ~~para~~ atuar como educador.

Além disso devemos atuar como cidadãos e buscar a intervenção das instâncias governamentais para reduzir, pela melhoria das condições físicas e socio-econômicas ambientais, o risco de situações de emergência, oferecendo acesso à saúde, saneamento básico, moradia adequada e segurança pública (onde mora o risco imponderável).

O professor de Educação Física, como agente primário de saúde, tem o dever de ser ativo nesse contexto, sendo um promotor do conhecimento em primeiros socorros e atuante no processo educacional, tanto para seus pares quanto para a população em geral. É um dever legal e ético. Tudo isso começa na formação do professor, que deve aprender os preceitos básicos de primeiros socorros já na graduação.

Questão 6. Socorros em urgência.

Urgências em saúde são caracterizadas por não oferecerem risco iminente de morte. ~~Exemplos~~ Fraturas sem hemorragias importantes, luxações, entorses, contusões, TCE sem perda de consciência são exemplos de urgências. Contudo não ~~pode~~ se pode negligenciar uma urgência pois, em alguns casos, pode rapidamente evoluir para uma situação de emergência.

As contusões, causadas na maioria das vezes por traumas de contato físico, são as urgências mais comuns tanto em escolas quanto em alto rendimento. Geralmente se adota o protocolo RICE (Rest - repouso, Ice - gelo, Compression - Compressão, Elevation - Elevação) para o cuidado imediato das contusões. Quando há necessidade a adição do P (Protection - Proteção) é realizada, de forma a

proteger a pessoa de novas lesões.

Quando a contusão atinge a cabeça podemos ter uma concussão. Muito frequente na prática de esportes de contato, a concussão exige um protocolo diferenciado de ação. Primeiro, identifique a consciência da ~~pessoa~~ pessoa. No caso de perda da consciência chama-se imediatamente o atendimento de emergência para deslocar a vítima ao pronto socorro. Em caso de ~~na~~ presença de consciência, avalia-se traumas secundários e, ~~em~~ caso não haja, encaminha o paciente para o atendimento médico. Importante ressaltar que, em caso de perda de consciência, o protocolo ABC (Ar, Respiração, Circulação) deve ser realizado e, em caso positivo para parada cardiorrespiratória, deve-se iniciar RCP (100 massagens cardíacas por minuto, respiração a cada 30 manobras oucional segundo a AHA).

As luxações também são frequentes em ambiente escolar e no alto rendimento, principalmente em esportes de combate e contato. As luxações são caracterizadas pela perda da ~~posição~~ posição anômica de uma articulação, podendo gerar edema ou sangramento interno. Ao identificar uma luxação o professor de Educação Física deve proceder com a imobilização do segmento luxado, sem tentar realizar a redução (retorno da articulação para a posição anatômica). Após a imobilização (sempre atentando para não causar dor além da proporcionada pela própria luxação), o paciente deve ser encaminhado ao médico.

É importante ressaltar que o dever do professor de Educação Física é de prestar o primeiro atendimento e identificar a situação para, em caso de necessidade de atuação médica, facilitar o encaminhamento. A não realização do atendimento pode imputar, ao professor de Educação Física, o crime de omissão de socorro (Art 135 Cód. Penal) e, em caso de superação do seu escopo (4)

Profissional e legal, pode ser imputado o crime de exercício ilegal da medicina.

Questão 4 - Treinamento Desportivo

Os modelos de periodização foram concebidos ~~no~~ no início do século XX para organizar a manipulação de cargas realizadas durante um período de treinamento. Matveev, em 1964, publicou seu modelo que se baseia em uma linearidade progressiva do implemento de carga, que ficou conhecida popularmente como periodização linear. Matveev dividiu os períodos em três etapas básicas, que podemos nomear como condicionamento, competição e Regenerativo. O implemento de carga se dá pelo alto volume e intensidade ~~moderada~~ moderada no período de condicionamento, com ~~alta~~ alta presença de chamada carga ordinária, entre 40-60% da intensidade máxima; no período competitivo há um aumento da intensidade com maior especificidade (também conhecida como carga especializada, segundo Antonio Carlos Gomes), entre 70-100% da intensidade máxima, com redução do volume; no período regenerativo ~~moderada~~ há uma redução tanto de volume quanto de intensidade, que fica em ordem de 20-40% de intensidade máxima.

O modelo de Matveev sofreu inúmeras críticas, principalmente por ser de longa duração, o que não atendia os calendários esportivos. Com isso surgiram adaptações, como a periodização pendular de Kulichin (1971) e a de Vorobiev (1974) que ficou conhecida como periodização em altas cargas, contudo todas seguiam ~~a~~ a visão linear do implemento de carga de Matveev, que é considerado o pai da Periodização.

A periodização Ondulatória é caracterizada pela alternância, diária ou semanal, do implemento de carga. ~~William Kraemer~~ Fleck e Kraemer, pesquisadores norte-americanos do treinamento de força, são os que se debruçaram sobre esse tipo de periodização. Nesse modelo temos como base a interdependência volume-intensidade: em treinos de menor ^{intensidade} ~~volume~~, maior número de repetições, volume maior; e vice-versa.

Enquanto o modelo linear é mais utilizado nos esportes predominantemente aeróbios, o modelo ondulatório é adotado pelos esportes de força. A razão é que o modelo linear é mais fácil de ser adotado e gera maior previsibilidade no implemento de cargas, ~~enquanto o modelo~~ o que pode aumentar a adesão e a manutenção da motivação durante o período de treinamento aeróbio, enquanto o modelo ondulatório gera maiores ganhos de força muscular, segundo os achados de Fleck e Kraemer.

Um exemplo de aplicação da periodização linear pode ser vislumbrado numa temporada de um ano de um atleta de natação, onde ele irá competir a cada 3 meses, sendo as competições de Junho e Dezembro as principais desse período. Em janeiro e fevereiro teremos um período de condicionamento, com treinos em alto volume e intensidade moderada. Considerando que esse atleta hipotético seja especialista em 100-200 metros nado livre, há uma necessidade de montar uma base aeróbia com treinos de intensidade entre 40-60% da intensidade máxima, trabalhando abaixo do limiar anaeróbio na maioria do tempo. ~~Em março~~ Em março teremos a primeira competição, por isso teremos que aumentar a intensidade, com treinos acima do limiar anaeróbio e uma semana dedicada ao polimento, período de alta ~~intensidade~~ intensidade e baixíssimo volume, e usaremos a competição

Como controle dos resultados dos treinos até ali. Em abril teremos mais um período de condicionamento, com alguns microciclos com intensidade acima do limiar ventilatório; maio será um mês focado em aperfeiçoamento específico para a competição (período pré-competitivo), com ~~microciclos~~ aumento progressivo da intensidade e redução do volume. Faltando 3 semanas para a competição inicia-se o período competitivo, com treinos em baixo volume e intensidade próxima a de competição, com 10 dias de polimento. Após a competição teremos 2 semanas de treinamento regenerativo, com redução da intensidade e do volume. A mesma estrutura pode ser usada no segundo semestre, fazendo as adequações ao calendário.

Obviamente um atleta de alto rendimento também irá treinar força, daí a periodização ondulatória seria adotada. No exemplo dado seria utilizado a periodização ondulatória semanal, para atender os mesociclos planejados para o treinamento específico. Em mesociclos de maior volume, ^{predominantemente} resistência de força ou resistência muscular localizada. Em mesociclos de maior intensidade, ^{predominantemente} Força Máxima ou Força Rápida.

A Periodização do Treinamento não possui aplicabilidade prática em todos os cenários de prática esportiva ou recreacional. Ao passo que um atleta amador pode se beneficiar da periodização para potencializar o ganho de condicionamento aeróbio, de força e se manter engajado no treinamento, para fins estéticos os últimos estudos não são conclusivos sobre a necessidade de periodizar as cargas. Trabalhos publicados recentemente sugerem que ~~os~~ treinamentos ^{de força} periodizados não são superiores aos não periodizados para a hipertrofia muscular, ~~mostrando~~ mostrando que, talvez, não haja necessidade de se periodizar quando o objetivo é o aumento de massa muscular.

Por fim, devemos dizer que ~~periodização~~ há vantagens e desvantagens nos modelos de periodização linear e ondulatório. Como falado anteriormente, o modelo linear é de fácil aplicabilidade e gera maior previsibilidade, contudo é adotado para planejamentos de longa duração, o que pode ser um problema em modalidades com necessidade de manutenção de rendimento por tempo prolongado. Já o período ondulatório é superior à periodização linear para ganhos de força muscular, porém não ~~é~~ é superior para aumento do condicionamento aeróbio.

Periodizar o treinamento deve ser uma ação cuidadosa e realizada de forma a respeitar os princípios básicos do treinamento, ~~por isso~~ ^{respeitando} deve ser de domínio do professor de Educação Física que atuar nesse segmento.