



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): LPT-98

QUESTÃO 4 - SOCORROS EM URGÊNCIA

O exercício de reflexão sobre as emergências em educação física e esporte é fundamental visto a natureza dinâmica das práticas corporais. Ao refletirmos sobre a relação com os fatores sociais e socioeconômicos o professor pode ampliar sua compreensão sobre o tema de modo a exercer uma crítica e não culpabilizar os sujeitos pela intervenção.

Embora amplamente visto como sinônimos, cabe diferenciar, para melhor entendimento da questão, os conceitos de urgência e emergência. Emergência é compreendida como uma ocorrência inesperada que compromete a função de um órgão, membro ou a vida, caso não seja tratada imediatamente. Por sua vez, ~~urgência~~ ^{urgência} é algo inesperado que ~~pode~~ pode evoluir para uma emergência. Neste sentido, descreverei meu ponto na perspectiva de emergências, tais como paradas cardiovasculares, esgotamentos, hemorragias graves, entre outras.

Podemos refletir sobre a relação das emergências e os determinantes sociais da saúde, a partir de diferentes faces desta complexidade. Inicialmente destaco a relação dos fatores sociais e socioeconômicos com a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis e a maior ocorrência de acidentes

cardiovasculares, por exemplo. Outro ponto importante está no acesso aos cuidados em saúde. Indivíduos de menor renda, escolaridade, sexo feminino e raça/cor ~~negra~~ negra possuem menor acesso a equipamentos de saúde, fragilizando assim uma intervenção precoce e atendimentos imediatos.

Dentre outras faces dessa complexidade, é importante destacar o acesso a ambientes seguros e adequados para as práticas corporais, seja no ambiente escolar ou em outros. Isso inclui equipamentos para a prática em boas condições de uso e profissionais capacitados para ofertar uma prática segura e quando necessário as ações para o suporte básico de vida. Indivíduos com maior vulnerabilidade social tendem a acessar espaços mais precarizados, enquanto aqueles de maior privilégio acessam os espaços mais preparados e adequados, como por exemplo uma escola que atende plenamente a Lei L 11.244 ou academias ~~que~~ possuem um desfibrilador externo automático e profissionais preparados para o uso.

Intervenções para mitigar os riscos passam pela prevenção, estabelecendo as barreiras adequadas para evitar que as ocorrências se concretizem. Em ambientes como a escola, deve ter cuidado na execução de atividades com um número grande de alunos ou atividades extenuantes.

Ações em nível macro social são importantes, como projetos de leis que tornam obrigatório o treinamento para o suporte básico de vida, assim como o acompanhamento de leis já existentes neste mesmo sentido.

Tanto em ambientes esportivos, ~~o~~ escolares ou outros mais de práticas corporais, a educação em saúde exerce um papel central para a criação de uma cultura de segurança.

Neste sentido, a universidade é um ator de grande relevância para propor ações de mitigação. A universidade sob o princípio da indissociabilidade da tríade ensino, pesquisa e extensão pode contribuir com processos formativos críticos, oferta de práticas seguras e pesquisas que elucidem essa relação ainda pouco explorada na literatura.

QUESTÃO 6 - SOCORROS EM URGÊNCIA

Urgências e Emergências se diferenciam conceitualmente. Urgência é definida como uma intercorrência inesperada mas sem risco iminente de vida. A emergência é compreendida como uma situação inesperada que pode comprometer a função de um órgão, membro ou a vida. Uma urgência pode evoluir para uma emergência se não tratada em tempo oportuno.

Diferenciado conceitualmente, proponho discutir três urgências frequentes no alto rendimento e três na educação física escolar. No alto rendimento, as ocorrências mais comuns são de base musculoesquelética, sendo torções, contusões e estiramentos. No contexto escolar, na educação física as ocorrências mais comuns são sangramentos na face (boca e nariz), contusões e cortes contusos, ainda que as informações epidemiológicas sejam raras. A seguir conceituo cada urgência citada, assim como suas causas e intervenções imediatas, iniciando pelo esporte de alto rendimento.

As entorses ou torções são lesões comuns no alto rendimento, sendo mais frequentes as lesões no tornozelo, joelho e ~~do~~ das articulações dos dedos das mãos, podendo variar conforme a natureza da modalidade. As entorses ~~se~~ acontecem por uma amplitude além da suportada em uma determinada articulação, causando rompimento total ou parcial de ligamentos, podendo, a depender do grau, apresentar fratura óssea. Intervenções imediatas deve seguir o acrônimo RICE, repouso, gelo, compressão e elevação. A recuperação e o retorno para ~~as~~ as atividades depende da gravidade.

As contusões e os estiramentos são duas lesões comuns de urgência e apresentam semelhanças entre si. Ambas são caracterizadas pelas lesões nas fibras musculares e sua gravidade é marcada pelo total das fibras lesionadas, podendo ser classificados em graus de grau 1, 2 ou 3, se ainda como

leve, moderada ou grave. Quanto maior a gravidade, maior a lesão e a equinose aparente. Lesões de grau um (leve) e dois (moderada) não apresentam perda de função muscular. O que vai diferenciar a contusão do estiramento são os mecanismos causais, enquanto a contusão acontece por um choque, como pancadas, sem o extravasamento de sangue para o exterior, no estiramento a causa é decorrente de forte e rápida contração muscular. Em ambas, a intervenção deve compreender repouso, gelo, elevação e quando necessário uma bandagem de suporte, geralmente em lesões de grau três (grave).

Por sua vez, no contexto das aulas de educação física o sangramento é uma urgência frequente, sobretudo na região da face em decorrência de choques. Caso o sangramento seja no nariz, o aluno deve inclinar o corpo para a frente e se não apresentar fratura, fazer uma compressão com os dedos em forma de pinça, após e quando disponível, aplicar compressa fria. Em sangamentos na boca, aplicar compressão até parar o sangramento.

Uma terceira urgência no ambiente escolar é a convulsão. A convulsão tem múltiplas causas, como uso de medicamentos ou uma condição prévia como a epilepsia. Neste caso, a atuação do professor é urgente para evitar condições como a queda que agrava a situação. O professor deve apoiar a cabeça do aluno entre as pernas e permitir que o corpo fique livre, retirando de perto objetos que podem gerar contusões e cortes. Importante retirar objetos como óculos. Após a crise, aguardar o retorno de consciência completa.

Além dos mencionados anteriormente, no ambiente escolar, sobretudo os mais precarizados o professor deve

estar atento as questões como alimentação e hidratação adequada para que não aumente os riscos de hipoglicemia e hipotensões.

Em todos os casos e em ambos os contextos o profissional e o professor devem acionar o serviço especializado adequado. Em especial no contexto escolar, ações de urgência devem seguir um planejamento prévio no qual todos os profissionais saibam como proceder.

Importante destacar que o profissional e o professor possuem limitações para a atuação, devendo restringir sua atuação nas urgências para mitigar agravos.

QUESTÃO 4 - TREINAMENTO DESPORTIVO

(1) As vantagens e desvantagens dos modelos lineares e ondulatórios podem ser analisadas a partir do contexto de aplicação. Os diferentes contextos podem ser estabelecidos a partir do proposto por Tudins (2002) em seu livro "Metodologia da Ciência do Treinamento Desportivo" o qual cita o contexto Esporte Lazer, Esporte Educação e Esporte Rendimento.

No contexto do Esporte Educação, modelos lineares podem ser mais recomendados, visto a oportuna longitudinalidade da formação. Assim o objetivo vai ser o desenvolvimento multilateral, oportunizando melhor desenvolvimento psico-motor. O mesmo pode ser vantajoso no contexto do lazer, pois os praticantes leuam um momento de cuidado à saúde e diversão, assim modelos ondulatórios podem não ser vantajosos, afastando praticantes ou diminuindo a adesão.

Por outro lado, no contexto do esporte rendimento a desvantagem do modelo linear é a difícil adequação ao calendário rígido de competições. Neste sentido, o modelo ondulatório pode ser mais adequado para o desenvolvimento das habilidades específicas e o polimento prévio às competições.

(2) A elaboração de uma periodização de atletas profissionais

(3) Para melhor estabelecer a aplicabilidade da periodização é importante definirmos periodizações como o modo sistematizado de organizar a carga de treinamentos para atingir determinados objetivos. ~~O sistema deve ser antes~~ ~~de~~ seja recreacional e/ou estético.

Nestes casos, é importante que ao elaborar uma periodização, o professor considere as adequações ~~an~~^{em} a realidade dos sujeitos, por exemplo, com micros ciclos que estejam alinhados aos dias da semana, aos feriados, entre outros fatores específicos a praticantes amadores e de fins estéticos.

Assim, é importante que na formação de estudantes de educação física, a criticidade se desenvolva da máxima

performance para todos que laudem atividades físicas,
seja presente na formação, ~~participando~~ oportunizando aos
praticantes desfechos positivos sobre a saúde.