



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): 50L-09

Questão 4: Socorros em Urgências

Como fatores sociais e econômicos podem influenciar a ocorrência de emergências no esporte e na Educação Física? Proposta intervenções para mitigar esses riscos?

Resposta:

A prática segura de esportes e de aulas de Educação Física, requer um ambiente seguro, com boas instalações físicas, piso adequado, locais para hidratação, marcações visíveis da quadra e manutenção constante. Além disso, o praticante ou aluno, precisa fazer acompanhamento do seu estado geral de saúde, usar roupas e calçados adequados a atividade esportiva e ter acesso a educação, até para complementação das atividades e seus possíveis riscos.

Porém, quando o profissional de Educação Física vem atuar em ambientes prejudicados nas questões sociais ou socioeconômicas infelizmente, não costuma encontrar as condições ideais citadas. O mais comum são aparelhos sem ou com manutenção inadequada, quadros quebrados (aumentando o risco de quedas) ou com as marcações muito falhadas (aumentando o risco de choques entre os alunos), com teto muitas vezes com buracos, não ~~pro~~ protegendo adequadamente da chuva (deixando escorregadia), ambientes sem ventilação adequada ou pontos de hidratação.

Todas as questões citadas anteriormente, vão aumentar o risco de quedas, traumas, choques entre alunos, quadros de desidratação, risco de cortes ou lacerações, entre outros problemas, podendo até causar mal súbito. Além destes fatores, a população que frequenta esses locais, muitas vezes também tem pouco acesso a saúde de qualidade, alimentação

planejada e adequada a prática de exercícios físicos. 
São pessoas com menor acesso a ~~educação~~ educação e com isto maior dificuldade de compreender suas limitações e ~~ter~~ possíveis tratamentos.

Para mitigar ~~estes~~ riscos é muito importante que o ~~prof~~ profissional de Educação Física faça, inicialmente, uma avaliação detalhada do ambiente que têm ~~para~~ trabalhar. Se possível e necessário, solicitar a manutenção do ambiente e equipamentos. Enquanto não tiver a solicitação de manutenção atendida, sinalizar pontos de risco do ambiente e o possível isolamento local.

Com relação aos alunos outras medidas são necessárias, como: realizar uma anamnese com cada aluno (pode ser um questionário para responder em casa), mas ter ciência do quadro de saúde dos seus alunos. Realizar momentos de conversas com esses alunos para o trabalho de educação em saúde, e assim sensibilizar o grupo ou a pessoa da importância de conhecer os benefícios e riscos da prática de atividade esportiva e da sua própria condição física e de saúde. Realizar avaliações de desempenho, para saber a capacidade física ~~at~~ inicial do seu aluno, bem como, a sua evolução e para isso fazer uma prescrição segura. Realizar treinamentos frequentes de primeiros socorros e suporte básico de vida, com toda equipe envolvida no trabalho. Elaborar métodos de procedimentos para toda emergência e realizar simulações com a equipe. Ter o material necessário de socorros no ambiente, dentro da unidade e de fácil acesso.

Materiais importantes para uma boa caixa de primeiros socorros:

- Gaze
- Espandrapo
- Anticéptico
- Aparelho para aferir Pressão arterial
- Aparelho para medir glicemia
- Oxímetro
- Desfibrilador
- Para o uso do desfibrilador, ~~se~~ preciso ter um novo.
- Ambu ou máscara para ventilação
- Colar cervical
- Material para realizar possíveis imobilizações:
 - Tala

Questão 6: Socorros em Urgência

Cite três urgências frequentes no esporte de alto rendimento e na educação física escolar, as suas possíveis causas e as intervenções imediatas que o profissional de Educação Física deve adotar nesses diferentes segmentos.

Resposta:

Três urgências no esporte de alto rendimento:

- Fraturas e contusões → Devido a quedas e em esportes de contato, choque entre atletas.
- Desidratação e Hipertermia → Hidratação inadequada, temperaturas elevadas (esportes ao ar livre) em especial em regiões muito quentes ou treinos / intensidades de jogo acima do que o atleta estava preparado.
- Convulsões, mal súbito e desmaios → Alimentação e hidratação inadequadas, uso de substâncias anabólicas ou outras substâncias para melhorar o desempenho; temperaturas elevadas ou preparação física insuficiente.

Três urgências na educação física escolar:

- Fraturas e torções: Quedas ou choque entre alunos.
- Quadros de hipoglicemia: Alimentação inadequada antes da aula.
- Desidratação e hipertermia: Ambientes ~~sem~~ com pouca ventilação, ~~sem~~ pontos de hidratação, lições/~~para~~ adolescentes que não se hidratam adequadamente. Intensidade muito ~~alta~~ ^{elevada} das atividades, inadequada a capacidade física do aluno.

Intervenções imediatas segundo Santos (2014):

1º) O professor socorrista deve analisar o ambiente da urgência para garantir a própria segurança. Colocar os equipamentos pessoais de segurança, como luvas descartáveis, máscara e ~~óculos~~ ^{óculos (se tiver)}. Designar alguém para ligar para o socorro, se não estiver sozinho.

2º) Isolar o local do acidente e evitar o acesso de pessoas perto e ficar somente quem estiver apto a colaborar com o socorro.

~~1º) 2º) 3º) 4º) 5º) 6º) 7º) 8º) 9º) 10º) 11º) 12º) 13º) 14º) 15º) 16º) 17º) 18º) 19º) 20º) 21º) 22º) 23º) 24º) 25º) 26º) 27º) 28º) 29º) 30º) 31º) 32º) 33º) 34º) 35º) 36º) 37º) 38º) 39º) 40º) 41º) 42º) 43º) 44º) 45º) 46º) 47º) 48º) 49º) 50º) 51º) 52º) 53º) 54º) 55º) 56º) 57º) 58º) 59º) 60º) 61º) 62º) 63º) 64º) 65º) 66º) 67º) 68º) 69º) 70º) 71º) 72º) 73º) 74º) 75º) 76º) 77º) 78º) 79º) 80º) 81º) 82º) 83º) 84º) 85º) 86º) 87º) 88º) 89º) 90º) 91º) 92º) 93º) 94º) 95º) 96º) 97º) 98º) 99º) 100º)~~ ~~Fraturas, contusões e torções:~~

3º) Analisar: Ventilação, circulação, estabilizar a vítima e se estiver desacordada, ^{sempre} ~~sempre~~ tratar com possível trauma na coluna.

No caso de fratura, contusão ou torção, com a vítima acordada e falando, imobilizar a região, sem tentar colocá-la no lugar e aguardar o socorro. ~~Se~~ ^{Se} caso a fratura seja exposta, tentar parar o sangramento, com material limpo, sem tentar colocá-la no lugar e aguardar o socorro. Em caso de contusão ou torção, colocar gelo na região e levar ao pronto socorro.

Desidratação e hipertermia:

Seguir os três primeiros pontos listados anteriormente e discutir por Santos (2014).

Se vítima consciente e falando com sinais vitais:

Com um pano molhado refrescar cabeça, axilas e virilha. Hidratar com calma. E acompanhar a temperatura corporal.

Se vítima acordada, mas com confusão mental:

Respirar a vítima da mesma forma listada e avaliar sinais vitais frequentemente. Se for preciso submergir a vítima em água. Avaliar a temperatura corporal e acompanhar a evolução. Caso precise submergir a ~~vítima~~ vítima com confusão mental, não mergulhar a cabeça. Acompanhar a vítima até melhorar ou até a chegada do socorro.

Se a vítima desacordada: Avaliar sinais vitais, ventilação (observando a respiração, máximo 10s), circulação (FC carotídea) e apertar a ponta do dedo e ver se demora a retornar a cor. Se tem sinais vitais, tentar chamar a vítima segurando pelos ombros e perguntando se "pode ouvir?", "il consegue abrir os olhos?" ou estímulo doloroso com dorso de mão no tórax. Respirar a vítima, acompanhar temperatura e sinais vitais até a chegada do socorro. Tirar excesso de roupa se houver. Se a vítima sem sinais vitais iniciar RCP, ~~atualizar~~ reanimação cardíaca pulmonar.

Quadros de hipoglicemia: Se vítima acordada e cons- ciente, dar algo para elevar a glicemia. Exemplos 200ml de Coca-cola, Suco de laranja, ~~uma~~ colher sopa de mel, uma colher de sopa de açúcar diluído em 200ml água.

Se a vítima desacordada: ~~teste~~ ~~inicialmente~~

- Checar sinais vitais (Ventilação e circulação)
- Levar imediatamente para o pronto socorro, se estiver com sinais vitais. Vítima desacordada de hipoglicemia não se recomen- dador nada na boca, ingerir nada.

~~sem~~ Sem sinais vitais, iniciar RCP enquanto aguarda socorro.

Em todos os casos:

- Quando precisar de RCP, usar desfibrilador quando disponível, seguindo as instruções do aparelho (AHA, 2015). Só parar as ~~pa~~ compressões e ventilações quando o socorro chegar. Buscar renovar as compressões de 2 em 2 minutos, para evitar a fadiga do socorrista. Realizar 30 compressões para 2 ventilações, 100 a 120 compressões por minuto. Essas são recomendações de American Heart Association (2015).
- Sempre oferecer conforto físico e emocional a vítima.
- Evitar quadros de hipotermia, cobrindo a vítima e se expondo a região que precisa de atendimento.
- Passar todas as informações de forma clara e objetiva para equipe de socorro.

Questão 4 - Treinamento Desportivo.

1) Modelo Linear - Foca na preparação física específica do esporte, se divide em blocos focados em variáveis físicas como força e resistência. A técnica específica do esporte é explorada ainda na preparação física. ~~Mais~~ utilizada nos esportes de alto rendimento. Como vantagens é possível citar a objetividade do treinamento para calendários com um maior número de competições importantes. Como desvantagens, ~~menor~~ menor tempo de recuperação para o atleta, mais difícil aplicabilidade em grupos de base, pois ainda precisam de foco no refinamento, ganho de força e resistência global.

Modelo Ondulatório - Dividido em três momentos, com a possibilidade de fazer preparação física geral e específica, ~~refinar~~ refinar movimentos e fazer preparação tática, além de ter um período de recuperação pré-determinado antes de entrar em outro ciclo. Vantagens: Ampla aplicabilidade, para categorias de base e alto rendimento profissional. Realizar refinamento da técnica e treinamento tático amplo, inclusive com alto estresse físico. Ganho de capacidade física geral. Desvantagens: Difícil de aplicar em calendários com muitas competições importantes.

Preparatório ~~geral~~ geral e específico, Pré-competitivo e competitivo e transitório. Nesses três momentos o atleta começa o ano com uma fase preparatória geral maior, para ~~ganhar~~ ganhar força e resistência de forma global, potencializar seu desempenho e evitar lesões. Depois para a preparação física específica do esporte, e o ~~ganho~~ ganho de força e resistência são direcionados para o movimento do esporte. Depois na fase competitiva, começam amistosos e treinos táticos, daí volume aumenta a intensidade, para chegar no dia de competição no

pico de desempenho. Após a competição vem a fase transitória, que oferece recuperação a esse atleta até iniciar o novo ciclo.

2) Atleta de corrida - Fundo 5km - Homem

4 Provas importantes no ano.

Periodização em blocos:

4 Macro ciclos de 3 meses

12 Micro ciclos de 4 semanas.

1º) Macro ciclo (Janeiro a Maio)

Micro ciclo 1: Foco na preparação física específica do esporte com Treino de Força e Funcional. Educativos para corrida e Treinos de corrida na parte da Tarde. Força pela manhã. Treino de corrida nos duas primeiras semanas moderado e nas duas seguintes com treinos intervalados e com recuperação ativa. Descanso aos domingos.

Micro ciclo 2: Mantém a preparação física específica do esporte, foco em refinar movimentos. Mesma organização de horários e dias de treino do micro ciclo 1, porém na corrida, foco em treinos intervalados com recuperação passiva segundas e quartas e com recuperação ativa terça e quinta. Sábados sem corrida - Sábado 4km ~~força~~ força.

Microciclo 3: Musculação pela manhã com Trabalho de mobilidade junto. Corrida a tarde de 10 km e ordem do microciclo 2, subindo intensidade.

Microciclo 4: Duas primeiras semanas com Treinos de Musculação pela manhã e repete os intervalados do microciclo 3 na primeira semana. Segunda semana um prova teste de corrida no Sábado. Terceira semana Treino de corrida regenerativo a tarde e musculação focada em manutenção de força e resistência. Quarta semana, preparação para prova, recuperando e fazendo também na alimentação.

Os macro ciclos se repetem, elevando a intensidade dos treinos intervalados e de acordo com desempenho aumentando descanso.

Simples na terceira semana, realizar uma análise do desempenho dos adversários e do próprio atleta em provas anteriores. Traçar a Tática.

3) Para o esporte amador, periodizar ajuda a otimizar o tempo para a preparação, tendo em vista que a pessoa não vive do esporte. Assim, potencializa bons resultados. Assim como, ^{para} fins ^{de} exercícios, e nesses dois casos adicionais momentos de avaliação, para compreender se a periodização está adequada e o que pode melhorar. No esporte amador, a avaliação dos ~~treinos~~ ^{treinos} ajuda a avaliar.