



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): WYJ-39

Questão 4 - Socorros em Urgência

No esporte, a alta exigência da cobrança física, pratica-se o exercício de forma intensa (na maioria das vezes) sendo influenciado por condições ambientais/climáticas e clínicas/orlopíneas dos participantes. Além disso, fatores sociais e socioeconômicos podem influenciar a ocorrência de emergências em sua prática.

Em locais de maior vulnerabilidade econômica, de acordo com o Ministério da Saúde (PNAB, 2022) é necessário fazer a análise de territorialização a fim de diagnosticar principais fatores que podem acometer riscos e, elaborar um plano de intervenção a fim de minimizá-los.

O CONFEF estabelece que o profissional de educação física deve estar preparado e qualificado para prestar o atendimento inicial na ocorrência de uma emergência. Vale ressaltar também que, de acordo com o Código Penal Brasileiro, a omissão de socorro é crime.

O profissional de educação física pode se deparar com situações de precariedade estrutural

É também com a falta de equipamentos necessários para a prática desportiva, como por exemplo: quadras poliesportivas desmiveladas ou irregulares, falta de sinalização e iluminação em locais públicos/privados, materiais sem a devida conservação e pontiagudos, entre outros.

Frente ao exposto e, com a intenção de mitigar esses riscos é de suma importância que a população tenha o acesso à todas as informações pertinentes à prática segura e específica de cada modalidade esportiva de acordo com suas particularidades. Sabendo que, o profissional de Educação Física é responsável em alertar os praticantes sobre esses cuidados, entre eles:

- 1) Uso da vestimenta adequada com o intuito de melhorar a movimentação
- 2) Ter uma boa alimentação antes de iniciar a prática desportiva
- 3) Realizar o aquecimento corporal prévio p/ prevenir lesões musculoesqueléticas
- 4) Manter uma boa hidratação durante a prática p/ que a desidratação e desidratação sejam evitadas.
- 5) Alongamentos ~~na~~ ~~depois~~ p/ que ocorra o "resfriamento" corporal são indicados no período volta à calma.

O profissional deve estar atualizado e capacitado, de acordo com a sua realidade local, além de familiarizar-se com as experiências pessoais/práticas dos procedimentos e protocolos p/ cada situação

QUESTÃO 6- SOCORROS EM URGÊNCIA

CÓDIGO: WYF-39 90

Em seu dia a dia, o EDUCADOR FÍSICO ^{PODE} SE DEPARAR COM VÁRIAS SITUAÇÕES QUE ENVOLVAM E, SEM NECESSARIAMENTE A PRÁTICA DE SOCORROS EM URGÊNCIA SENDO EM DIFERENTES CONTEXTOS COMO O ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO E NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.

O ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO CARACTERIZA-SE PELA "BUSCA DE RECORDES", MELHOR CAPACIDADE E DESEMPENHO FÍSICO PODE RECONHECER ALGUMAS SITUAÇÕES DE RISCO QUE ENVOLVE ~~O DESEMPENHO~~ A Necessidade de SOCORROS INICIAL EM CASOS DE URGÊNCIA COM INTERVENÇÕES IMEDIATAS, TAIS COMO: HIPERTERMIA, LESÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS E CRISE CONVULSIVA.

A HIPERTERMIA, MUITAS VEZES É CAUSADA PELA CALOR INTENSO E DESIDRATAÇÃO, A TEMPERATURA CORPORAL ELEVA-SE ACIMA DOS NÍVEIS NORMAIS PODENDO CAUSAR SINAIS (VOMITIMATO, SUDORSE EXCESSIVA E AUMENTO DA FREQUÊNCIA CARDIORRESPIRATÓRIA) E SINTOMAS (CANSAÇO, FRAQUEZA E TONTURA) PREJUDICIAIS AO DESEMPENHO DO ATLETA. DEMONSTRANDO ISSO É ESSENCIAL QUE INTERVENÇÕES IMEDIATAS SEJAM REALIZADAS COMO POSICIONAR O INDIVÍDUO EM LOCAL ARESTADO E BEM VENTILADO, INCENTIVAR A HIDRATAÇÃO COLOCANDO NA SUPERFÍCIE DA PELE PANOS/TOALHAS ÚMIDAS 2 AFIM DE PROVOCAR O "RESFRIAMENTO".

As Lesões Musculo-Esqueléticas são aquelas caracterizadas por um trauma que ocorre durante uma competição ou jogo, podendo ser mediante o contato corporal ou não (um simples/golpe ocasiona consigo mesmo). Entorses, distensões musculares, câimbras e fraturas são exemplos que ocorrem com a mesma prevalência de acordo com o esporte praticado. Por exemplo, no futebol as lesões são prevalentes na articulação do joelho e tornozelo; já no vôlei são prevalentes no manguito rotador (articulação do ombro) e cotovelo (ABV, 2021). Essas lesões ocorrem, ~~por~~ principalmente, pelo excesso de treinamento (overtraining) ou pela falta de preparação física (aquecimento) antes de iniciar a prática esportiva. Diante dessa situação, o educador físico deve estar preparado de como proceder, sendo indicado o protocolo PRICE. Decifrando as iniciais desse "termo", onde que:

P: PROTEÇÃO. DEVE-SE ABRIGAR OS ATRADORES AFIM DE QUE NÃO HAJA ALGUM TIPO DE COLISÃO OU NOVO TRAUMA. R: REPOUSO, QUITAR MOVIMENTOS COM O MEMBRO LESIONADO. I: GELO, APLICAR TEMPERATURAS "FRIAS" NO LOCAL COM O INTUITO DE AMENIZAR DORAS. C: COMPRESSÃO, APÓS A APLICAÇÃO DO GELO (SENECAS SÓCIO) ENFAIXAR/IMOBILIZAR A ARTICULAÇÃO/MÚSCULO ACOMETIDO, ELEVANDO (E) O MEMBRO.

A CRISE CONVULSIVA ~~É~~ ~~POSSÍVEL~~ PODE SER FREQUENTE EM PESSOAS COM EPILEPSIA. NESSAS SITUAÇÕES É IMPRATICÁVEL QUE ~~ELAS~~ SEJA RESTRITAS AO LOCAL OS OBJETOS QUE PODER CAUSAR ALGUM DANO PARA O INDIVÍDUO QUE ESTÁ SOFRENDO OS "FRAMES" DA CRISE, POIS O PAIO AF QUE EVITE A COLISÃO DO MESMO COM QUALQUER ESTRUTURA QUE POSSA MACHUCAR-LO. AGUAR NA ATÉ QUE A "CRISE" SE ACALME E, POSICIONAR O INDIVÍDUO EM DECÚBITO LATERAL A fim de que EVITAR QUALQUER ASPIRAÇÃO OU QUE SE ENGASQUE COM A PRÓPRIA LÍNGUA (AHLA, 2022).

Já na Educação Física ESCOLAR PODAMOS NOS DEPARAR COM SITUAÇÕES DE SOCORROS EM EMERGENCIA FREQUENTES COMO CÂIMBRAS (CÓSPES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS), HIPOGLICEMIA E SÍNCOPE (DESMAIOS).

CÂIMBRAS SÃO COMUNS EM ESCOLARES E OCASIONADAS POR FALTA DE HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO POBRE EM NÍVEIS TAIS COMO O POTÁSSIO. NESSE CASO, ORIENTAR O ALOUGAMENTO DA MUSCULATURA ACONGIDA (SEM MASSA GORDA), AUMENTAR A INGESTÃO DE ÁGUA NO DIA A DIA E CONSUMIR MAIS FRUTAS (MANGA, BANANA, ETC).

A HIPOGLICEMIA ACONTECE EM PESSOAS QUE ESTÃO EM JEJUM PROLONGADO OU QUE NÃO SE ALIMENTAM BEM ANTES DE PRATICAR O EXERCÍCIO FÍSICO, SENDO CARACTERIZADA COMO

"POUCO AÇÚCAR" NO SANGUE (GLICEMIA ABAIXO DOS NÍVEIS NORMAIS). A HIPOGLICEMIA É DIAGNOSTICADA COM O GLICOSÍMETRO E, É INDICADO MINISTRAR UM DOCE PARA O HIPOGLICÊMICO (COMO POR EXEMPLO: BOLA, MEL, MALTO DEXTIN, ENTRE OUTROS); TER UMA BOM VENTILADOR NO LOCAL É ESSENCIAL P/ TRANQUILIZAR A VÍTIMA NO SUBITO.

SITUAÇÕES COMO A ~~SINCOPE~~ SINCOPAL (POPULARMENTE CONHECIDAS COMO DESMAIOS) PODEM TER VÁRIAS CAUSAS, ENTRE AS PODE-SE CITAR O ESFORÇO EXCESSIVO/EXTRAORDINÁRIO DURANTE UMA ATIVIDADE OU EPÍSPASIA. NESSE CASO, ORIENTA-SE POSICIONAR O INDIVÍDUO/^{CRANIANA} COM LOCAL CALMO E VENTILADO, ALÉM DE ANALISAR SE NÃO TEVE UMA COLISÃO/TRAUMA COM ALGUM OBJETO DE SUPERFÍCIE SÓLIDA (O QUAL PODERIA OCASIONAR UM TRAUMATISMO CRÂNIO-ENCEFÁLICO). NESSE CASO DEVE ANALISAR O NÍVEL DE CONSCIÊNCIA E/OU UMA DISTÚNCIA NEURALÓGICA (A ESCALA DE COMA DE GLASGOW SERIA UMA ALTERNATIVA).

EM RESUMO, É DE EXTREMA IMPORTÂNCIA (EM TODOS OS CASOS) A AVALIAÇÃO DO COMA, O ATENDIMENTO INICIAL ACALMANDO OS ENVOLVIDOS E, QUANDO NECESSÁRIO SOLICITAR O ATENDIMENTO AMBULATORIAL ESPECIALIZADO ATRAVÉS DO 192 (SAMU).

Questão 4 - Treinamento Desportivo

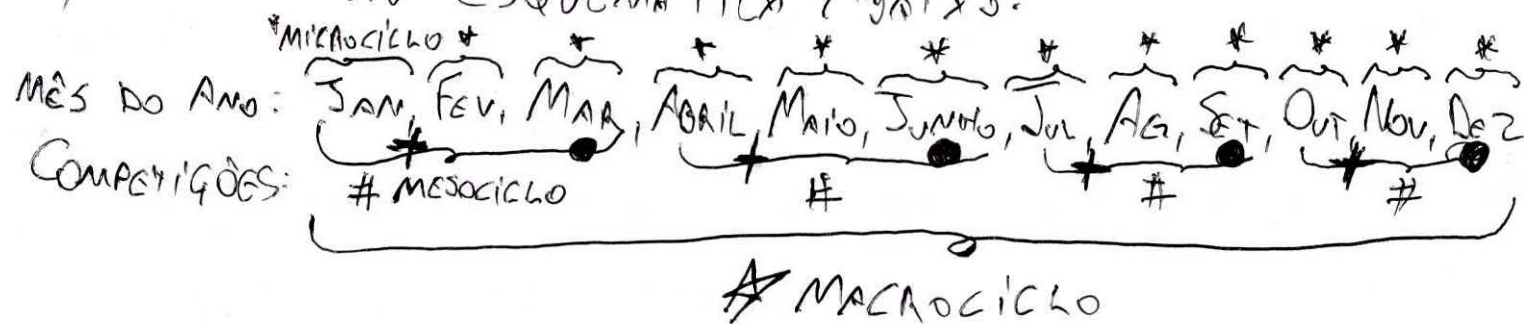
Código: WYF-39

(1) Diferenças modelos de periodização do treinamento desportivo são propostos na literatura (Flack e Kraemer, 2016), entre eles os Lineares e Ondulatórios. Os modelos Lineares são indicados para iniciantes, pois o volume de treino é a variável mais utilizada.

Já o modelo Ondulatório é indicado para praticantes de nível intermediário/avariado e, além do volume de treino, a intensidade (carga/esforço) é praticada, sempre sendo influenciado pela densidade do treino (nº de repetições, séries e intervalo). Nesse modelo a habilidade do participante é direcionada à variação entre as capacidades físicas, no que tange principalmente à força e resistência muscular (Bompa, 2017).

(2) A periodização de programas de treinamento desportivo para atletas/equipes profissionais é importante para evitar a supercompensação de carga e o overtraining. Analisando uma situação hipotética que, no calendário esportivo anual de uma equipe há competições importantes a cada três (03) meses faz-se necessário elaborar um macro ciclo de treino (12 meses), subdividindo-se em quatro (04) mesociclos (cada um com 03 meses), 4

CONSEQUENTEMENTE, DOZE (12) MICROCICLOS; CADA UM SENDO REPRESENTADO POR 01 MÊS. PARA FACILITAR A COMPREENSÃO, SEGUIR FIGURA ESQUEMÁTICA ABAIXO:

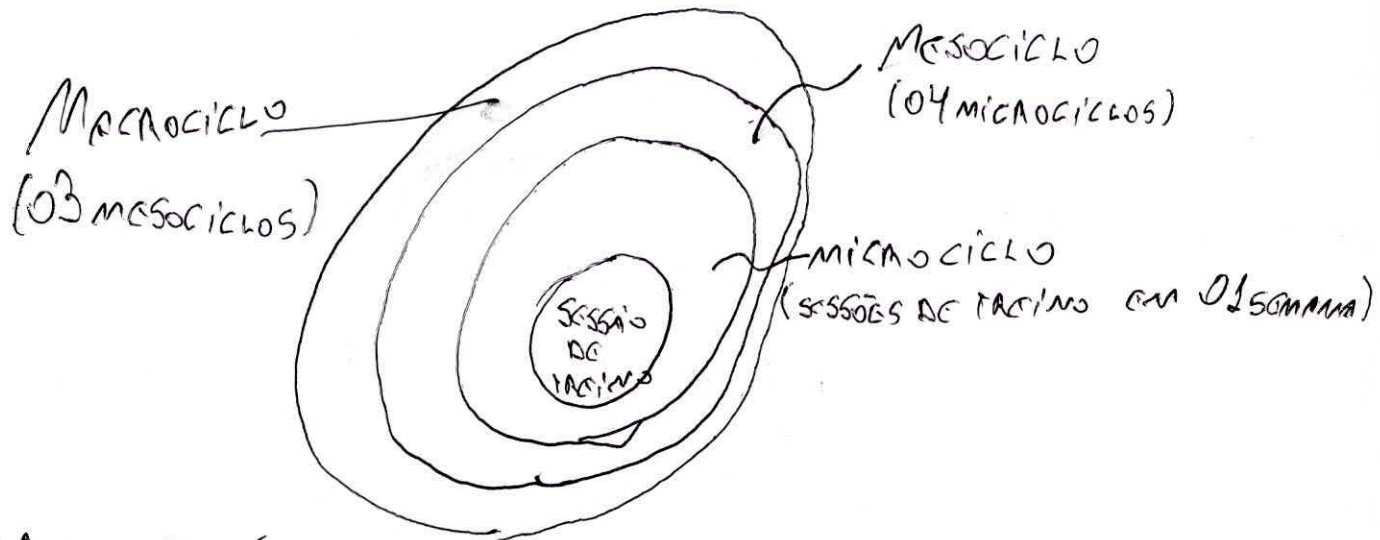


ONDE: * MICROCICLO, # MESOCICLO E # MACROCICLO
 ● PERIODIZAÇÃO LINEAR + PERIODIZAÇÃO ONDULATÓRIA

CONSIDERANDO QUE, AS COMPETIÇÕES OCORRERÃO NAS DUAS (02) ÚLTIMAS SEMANAS DO ÚLTIMO MÊS DE CADA TRIMESTRE (MARÇO, JUNHO, SETEMBRO E DEZEMBRO), DE ACORDO COM BLACK E RABENAU (2016) A PERIODIZAÇÃO A SEGUIR DEVE SER A ONDULATÓRIA NOS MESES ~~ONDE~~ EM QUE NÃO HÁ COMPETIÇÕES COM O OBJETIVO DE MELHORAR O DESEMPENHO DAS CAPACIDADES FÍSICAS DOS ATLETAS. ~~DE~~ JÁ NOS MESES QUE ACONTECEREM AS COMPETIÇÕES E, NAS 02 SEMANAS QUE ANTECEDEM A COMPETIÇÃO A PERIODIZAÇÃO LINEAR É A MAIS INDICADA COM A INTENÇÃO DE MANTER O QUE JÁ FOI ADQUIRIDO COM O TREINAMENTO E, NÃO PREJUDICAR A PERFORMANCE NA COMPETIÇÃO. OU SEJA, INDICA-SE A PERIODIZAÇÃO ONDULATÓRIA NOS MESES QUE ANTECEDEM ^{CADA} COMPETIÇÃO E A LINEAR DURANTE.

(3) NO ESPORTE AMADOR E NA ATIVIDADE FÍSICA COM FINS ESTÉTICOS A PERIODIZAÇÃO TAMBÉM É APLICÁVEL PORÉM EM PERÍODOS MENORES DE TEMPO DE ACOR-

DO COM A DEMANDA OU NECESSIDADE. POR EXEMPLO: UMA CLIENTE ~~QUE~~ ~~TEM~~ TEM O OBRIGACÃO EM CONTRATAR OS SERVIÇOS DE PERSONAL TRAINER COM O INÍCIO DA EMAGACER ~~DE~~ ~~ORÇ~~ ORÇ em 03 (três) meses para uma data importante, que é o seu casamento. Nesse caso, a periodização está representada no esquema abaixo:



ENTANTO, NA PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO ESPORTIVO SEMPRE DEVE SER CONSIDERADO OS OBJETIVOS/MEAS A CURTO, MÉDIO E LONGO PRAZO, ANALISANDO A SITUAÇÃO DO O CALOR- MÊNIO DE ACORDO COM SUA ESPECIFICIDADE.