 Politécnico da Guarda Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR	MODELO PED.007.02
---	--	--------------------------

<i>Curso</i>	Desporto			<i>Ano letivo</i>	2015-2016
<i>Unidade Curricular</i>	Prevenção e Socorrismo no Desporto			ECTS	4
<i>Regime</i>	Obrigatório				
<i>Ano</i>	3º	<i>Semestre</i>	1º sem	<i>Horas de trabalho globais</i>	
<i>Docente (s)</i>	Faber Sergio Bastos Martins			<i>Total</i>	108
<i>Coordenador da área disciplinar</i>	Carolina Júlia Félix Vila-Chã			<i>Contacto</i>	45

GFUC previsto

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final da UC o estudante deve ser capaz de:

1. Identificar situações de risco nas mais variadas modalidades desportivas;
2. Identificar e prescrever programas de prevenção de lesões em função das diferentes áreas de intervenção desportiva;
3. Conhecer e identificar os sintomas das lesões traumáticas mais comuns no desporto e atividade física;
4. Identificar as técnicas de primeiros socorros adequadas às lesões previamente diagnosticadas;
5. Saber agir em situações onde sejam necessários cuidados de primeiros socorros, decorrentes da prática de modalidades desportivas.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

(A) Prevenção das lesões desportivas


- A.1. Prevenção primária
- A.2. Prevenção secundária
- A.3. Prevenção Terciária

(B) A lesão desportiva

- B.1. Definição de lesão desportiva
- B.2. Classificação das lesões agudas e crónicas decorrentes de prática desportiva
- B.3. Considerações epidemiológicas das lesões desportivas

(C) Fatores predisponentes para a lesão desportiva

- C.1. Fatores intrínsecos: idade; género; condição física e domínio da tarefa; morfotipo e composição corporal; estado nutricional e hidratação.

 <p>Politécnico da Guarda Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</p>	<p>MODELO PED.007.02</p>
---	---	---------------------------------

C.2. Fatores Extrínsecos: condições atmosféricas; instalações desportivas; equipamento; planeamento do treino, considerações específicas das diferentes modalidades desportivas.

(D) A lesão Muscular

- D.1 Definição de lesão muscular
- D.2 Etiologias da lesão muscular aguda
- D.3 Fatores e mecanismos das lesões musculares
- D.4 Contusões, Distensões, Contraturas, Roturas
- D.5 Prevenção e tratamento das lesões musculares

(E) Processos Fisiopatológicos das lesões desportivas

- E.1. Conceitos básicos sobre o processo de inflamação e cicatrização
- E.2. Principais linhas de orientação terapêutica
- E.3. Conceitos básicos sobre a termoterapia
- E.4. Conceitos básicos sobre a reabilitação pelo movimento

(F) Lesões típicas no desporto e mecanismos de prevenção

- F.1. O gesto desportivo como agente causal das lesões
 - Lesões típicas da coluna;
 - Lesões típicas do ombro;
 - Lesões típicas do cotovelo;
 - Lesões típicas da anca;
 - Lesões típicas do joelho;
 - Lesões típicas do pé
- F.2. Principais lesões associadas às várias modalidades desportivas
 - Modalidades do treino desportivo: Futebol Voleibol, Basquetebol, Andebol, Rugby Ginástica artística, ténis, Atletismo e natação
 - Atividades no âmbito do *fitness*: atividades de grupo e atividades da sala de exercício físico
- E.3. Plano preventivo das lesões desportivas.

(G) Socorrismo

- F.1. Princípios gerais do socorrismo
- F.2. Plano de ação do socorrista
- F.3. Exame geral à vítima
 - Exame Primário
 - Exame secundário
- F.4. Alterações cardiorrespiratórias
 - Algoritmo do suporte básico de vida
 - Aplicações em diferentes escalões etários
- F.5. Choque
 - Classificação do estado de choque
 - Atuação em função do tipo de choque
- F.6. Hemorragias
 - Classificação

- Atuação em função do tipo de hemorragia

F.7. Intoxicações

F.8. Feridas

- Classificação
- Atuação em função do tipo de hemorragia

F.9. Queimaduras

- Classificação
- Atuação em função do grau de queimadura
- Coberturas

F.10. Efeitos do ambiente

F.11. Lesões articulares, musculares e ósseas

- Classificação
- Tipos de imobilização
- Situações de sinistro múltiplo

F.12. Alterações do estado de consciência

- Alcoolismo agudo
- Dor pré-cordial
- Epilepsia
- Diabetes

3. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DA UC

A prevenção da lesão desportiva é uma tarefa fundamental que depende da contribuição de inúmeros agentes do desporto, de entre o quais os técnicos superiores de desporto. Desta forma torna-se imprescindível que os alunos, futuros agentes do desporto, adquiram conhecimentos dentro da área preventiva e terapêutica das lesões desportivas e atividade física. Com base neste pressuposto os conteúdos selecionados para esta UC pretendem dar consecução aos objetivos definidos (tabela 1).

Tabela 1 – Demonstração de coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da UC.

Conteúdos Programáticos	⇒	Objetivos de aprendizagem
A e C		Alínea 1 e 2
B, D, E e F	⇒	Alínea 3
G		Alíneas 4 e 5

4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

Obrigatória

CVP (2011): Manual de Socorrismo. Cruz Vermelha Portuguesa.

Horta, L. (2011): Prevenção de Lesões no desporto. 3ª ed. Editora Caminho.

Massada, L. (2000): Lesões Típicas do Desportista. 3ª ed. Editora Caminho.

Recomendada

Frontera, W., Dawson, D., Slovik, D. (1999): Exercise in Rehabilitation Medicine. Human Kinetics

Lacombe, G. (1996): Os primeiros socorros. uma resposta vital em situação de emergência. Instituto Piaget.

Massada, L. (1989): Lesões Musculares no Desporto. Editora Caminho.

Massada, L. (2002): Lesões de sobrecarga no desporto (fraturas de fadiga). Caminho.

Massada, L. (2003): Lesões no desporto. Perfil traumatológico do jovem atleta português. Editora Caminho.

Pinheiro, J. (1998): Medicina de Reabilitação em Traumatologia do Desporto. Editora Caminho.

5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

Metodologias de ensino

Aulas teóricas: exposição oral e contínua dos conteúdos programáticos de acordo com a calendarização proposta. Aulas teórico-práticas: consolidar os conteúdos abordados nas aulas teóricas pela resolução de estudos práticos sempre com transição para o contexto real. Aulas de prática simulada: desenvolver as competências a serem implementadas em qualquer situação de trauma seguindo para tal os princípios básicos dos primeiros socorros. Sessões de orientação tutorial: orientar os alunos nas diversas tarefas inerentes às atividades solicitadas.

Regras de avaliação

A avaliação é realizada, de acordo com o “Regulamento do Regime de Frequência e Avaliação dos Alunos”. A modalidade normal de avaliação a utilizar será a avaliação de frequência. A avaliação de frequência incide no desempenho dos estudantes nas seguintes componentes/provas:

- Duas fichas de avaliação (Frequência) – 40% (20% cada);
- Prestação prática de primeiros socorros – 40%.
- Trabalho de grupo -20%

A classificação nas provas de avaliação tem como nota mínima obrigatória de 8,5 valores em cada uma delas. Se esta nota mínima não for alcançada haverá uma frequência cuja ponderação da nota final é 100%. Os mesmos 100% aplicam-se aos exames de época normal e época de recurso.

6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UNIDADE CURRICULAR

As metodologias foram selecionadas de forma a rentabilizar e maximizar a aquisição dos conteúdos associados a cada competência adquirir:

1. Exposição dos conteúdos oralmente e através de meios multimédia. Esta metodologia é utilizada para apresentar os conteúdos fundamentais associados a todas as competências.
2. Aplicação dos conhecimentos adquiridos nas aulas teóricas, através da implementação de atividades como preenchimento de fichas de trabalho e estudos práticos. Esta metodologia é usada para consolidação da aquisição dos conteúdos associados a todas as competências. Apoio simultâneo com orientação tutória.
3. Execução prática dos conteúdos em situações de simulacro para desenvolver e consolidar a competência “Dominar os princípios e regras de aplicação dos primeiros socorros em diversas situações”. Apoio simultâneo com orientação tutória.

7. REGIME DE ASSIDUIDADE

De acordo com o regime em vigor na ESECD.

8. CONTATOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

Docente: Faber Martins

Contacto: fabermartins@ipg.pt

Horário de atendimento: quarta-feira das 14:30 as 16:00

ESECD, 01 de Outubro de 2015

Faber Martins - Docente