	<h1 style="margin: 0;">GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</h1> <p style="margin: 0;">(GFUC)</p>	<p style="margin: 0;">MODELO</p> <p style="margin: 0;">PED.007.03</p>
---	--	--

<i>Curso</i>	Desporto, Condição Física e Saúde						
<i>Unidade curricular (UC)</i>	Prevenção e Socorrismo no Desporto						
<i>Ano letivo</i>	2023-2024	<i>Ano</i>	3.º	<i>Período</i>	1.º semestre	<i>ECTS</i>	4
<i>Regime</i>	Obrigatório	<i>Tempo de trabalho (horas)</i>		Total: 108	Contacto: 45		
<i>Docente(s)</i>	Tânia Mendes Fernandes Pinheiro						
<input type="checkbox"/> <i>Responsável da UC ou</i> <input checked="" type="checkbox"/> <i>Coordenador(a) Área/Grupo Disciplinar</i> <input type="checkbox"/> <i>Regente (cf. situação de cada Escola)</i>	Carolina Júlia Félix Vila-Chã						

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 e atividades de fitness;
2. Perceber e desenhar programas de prevenção de lesões em função das diferentes áreas de intervenção no âmbito do exercício físico e da atividade desportiva;
3. Conhecer e perceber os sintomas das lesões traumáticas mais comuns na área do fitness e do desporto;
4. Identificar alterações posturais e saber realizar a correção durante as sessões de exercício físico;
5. Identificar e aplicar as técnicas de primeiros socorros adequadas às lesões previamente diagnosticadas;
6. Saber agir em situações onde sejam necessários cuidados de primeiros socorros, decorrentes da prática de exercício físico.

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

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
--	--	--------------------------------------

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

D. Processos Fisiopatológicos das lesões desportivas

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

E. Lesões típicas no desporto e mecanismos de prevenção


- E.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
- E.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.

F. Alterações posturais e prevenção de lesões

- F.1. Alterações posturais da coluna vertebral, tronco e membros;
- F.2. Avaliação postural;
- F.3. Identificação e correção das alterações posturais durante o exercício físico.

G. Socorrismo

- G.1. Princípios gerais do socorrismo
- G.2. Plano de ação do socorrista
- G.3. Exame geral à vítima

	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)	MODELO PED.007.03
---	--	-----------------------------

- Exame Primário
- Exame secundário
- G.4. Alterações cardiorrespiratórias
 - Algoritmo do suporte básico de vida
 - Aplicações em diferentes escalões etários
- G.5. Choque
 - Classificação do estado de choque
 - Atuação em função do tipo de choque
- G.6. Hemorragias
 - Classificação
 - Atuação em função do tipo de hemorragia
- G.7. Intoxicações
- G.8. Feridas
 - Classificação
 - Atuação em função do tipo de hemorragia
- G.9. Queimaduras
 - Classificação
 - Atuação em função do grau de queimadura
 - Coberturas
- G.10. Efeitos do ambiente
- G.11. Lesões articulares, musculares e ósseas
 - Classificação
 - Tipos de imobilização
 - Situações de sinistro múltiplo
- G.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 exercício físico e do desporto, de entre o quais os técnicos superiores de exercício físico. 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.

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
---	--	--------------------------------------

Conteúdos Programáticos	⇒	Objetivos de aprendizagem
A e C		Alínea 1, 2
B, D e E		Alínea 3
F	⇒	Alínea 4
G		Alíneas 5 e 6

4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

Obrigatória

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

Potach, D. & Meira, E. (2022): Sport Injury Prevention Anatomy. Human Kinetics.

Walker, B. (2018): The Anatomy of Sports Injuries, Second Edition: Your Illustrated Guide to Prevention, Diagnosis, and Treatment. North Atlantic Books.

Recomendada

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

Frontera, W., Dawson, D., Slovik, D. (1999): Exercise in Reahabilitation 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. (2000): Lesões Típicas do Desportista.3ª ed. 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.

Souchard, P. (2022): Rééducation posturale globale. Elsevier Masson

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 transference para o contexto real. Aulas de

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO</p> <p>TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
---	--	-------------------------------------

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) – 50% (25% cada);
- Prestação prática de primeiros socorros – 25%.
- Trabalho de grupo -25%

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 UC

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

- A. Exposição dos conteúdos oralmente e através de meios multimédia. Esta metodologia é utilizada para apresentar os conteúdos fundamentais associados a todas as competências.
- B. 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.
- C. 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.

<p>POLI ESCOLA SUPERIOR EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO DESPORTO TÉCNICO GUARDA</p>	<p>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR (GFUC)</p>	<p>MODELO PED.007.03</p>
--	--	-------------------------------------

8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

Docente: Tânia Mendes Fernandes Pinheiro

Contacto: taniafernandes@ipg.pt

Horário de atendimento: segundas das 16:00h as 17:00h

9. OUTROS

Nada a incluir

DATA


20 de outubro de 2023

ASSINATURAS

O(A) Docente


(assinatura)

O(A) Coordenador(a) da Área/Grupo Disciplinar


(assinatura)