

ORIENTAÇÕES DE ESTUDOS DE

# ED. FÍSICA

1

3<sup>a</sup>  
SÉRIE

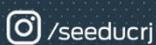


## Ensino Médio

Secretaria de  
Educação



GOVERNO DO ESTADO  
**RIO DE JANEIRO**



Secretaria de  
**Educação**



**GOVERNO DO ESTADO  
RIO DE JANEIRO**

**Governo do Estado do Rio de Janeiro  
Secretaria de Estado de Educação**

Comte Bittencourt  
**Secretário de Estado de Educação**

Andrea Marinho de Souza Franco  
**Subsecretária de Gestão de Ensino**

Elizângela Lima  
**Superintendente Pedagógica**

**Coordenadoria de Área de conhecimento**  
Maria Claudia Chantre

**Assistentes**

Carla Lopes  
Fabiano Farias de Souza  
Roberto Farias  
Verônica Nunes

**Texto e conteúdo**

Prof. Carlos Eduardo Vianna Afonso  
**C.E. Marechal Zenóbio da Costa**

Prof. Fábio Mendonça Barbosa  
**CIEP 387 Hans Christian Andersen**

Prof. Nilson Ferreira Júnior  
**C.E. Aura Barreto**

Prof. Neimar Arzamendia da Silva  
**CIEP 029 Josué de Castro**

**Capa**

Luciano Cunha

**Revisão de texto**

Prof<sup>ª</sup> Alexandra de Sant Anna Amancio  
Pereira

Prof<sup>ª</sup> Andreia Cristina Jacurú Belletti

Prof<sup>ª</sup> Andreza Amorim de Oliveira Pacheco.

Prof<sup>ª</sup> Cristiane Póvoa Lessa

Prof<sup>ª</sup> Deolinda da Paz Gadelha

Prof<sup>ª</sup> Elizabete Costa Malheiros

Prof<sup>ª</sup> Ester Nunes da Silva Dutra

Prof<sup>ª</sup> Isabel Cristina Alves de Castro Guidão

Prof José Luiz Barbosa

Prof<sup>ª</sup> Karla Menezes Lopes Niels

Prof<sup>ª</sup> Kassia Fernandes da Cunha

Prof<sup>ª</sup> Leila Regina Medeiros Bartolini Silva

Prof<sup>ª</sup> Lidice Magna Itapeassú Borges

Prof<sup>ª</sup> Luize de Menezes Fernandes

Prof Mário Matias de Andrade Júnior

Paulo Roberto Ferrari Freitas

Prof<sup>ª</sup> Rosani Santos Rosa

Prof<sup>ª</sup> Saionara Teles De Menezes Alves

Prof Sammy Cardoso Dias

Prof Thiago Serpa Gomes da Rocha

Esse documento é uma curadoria de materiais que estão disponíveis na internet, somados à experiência autoral dos professores, sob a intenção de sistematizar conteúdos na forma de uma orientação de estudos.



## Educação Física – Orientação de Estudos

### SUMÁRIO:

1. INTRODUÇÃO	06
2. <b>Aula 1</b> – Vícios posturais	07
3. <b>Aula 2</b> – Causa dos vícios posturais	08
4. <b>Aula 3</b> – LER (Lesão por Esforço Repetitivo)	10
5. <b>Aula 4</b> – Primeiros Socorros em lesões esportivas	12
6. <b>Aula 5</b> – Limites e possibilidades físicas.	16
7. ATIVIDADES	20
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
9. RESUMO	21
10. INDICAÇÕES BIBLIOGRÁFICAS	22



## **DISCIPLINA – Educação Física**

### **ORIENTAÇÃO DE ESTUDOS para Educação Física**

**1º Bimestre de 2020 – 3º Ano do Ensino médio**

#### **Meta da Aula:**

Apresentar alguns tópicos da Educação Física, no que se refere a Identificação dos riscos à saúde advindos de vícios posturais e movimentos corporais repetitivos praticados no cotidiano, além de possibilitar ao aluno compreender fundamentos do atendimento de primeiros socorros necessários para lidar com acidentes e contusões esportivas, como também assumir uma postura ativa e consciente em relação à prática de atividades físicas, respeitando seus limites e possibilidades.

#### **Objetivo da Aula:**

Ao final dessa apresentação de estudos, o aluno deverá ser capaz de:

- Identificar os vícios posturais
- Conhecer os vícios posturais
- Identificar os movimentos corporais repetitivos e as suas consequências
- Compreender os fundamentos dos primeiros socorros
- Saber respeitar os seus limites e possibilidades corporais



## 1. INTRODUÇÃO:

Sejam muito bem-vindos a disciplina de Educação Física! Talvez, você já tenha ouvido falar da Educação Física e ouviu dizer que ela estuda os esportes. Sim, esta resposta está correta, mas não é só isso. Ela além dos Esportes, ela estuda também os Jogos, as Lutas, a Ginástica, as Atividades Rítmicas, as Atividades Desportivas e tudo que está relacionado ao movimento e ao conhecimento sobre o corpo.

Hoje vamos aprender um pouco sobre a Identificar os sistemas táticos praticados pelas equipes em situações de jogo, Aplicar os sistemas táticos em situações de jogo e a conhecer os efeitos das drogas lícitas e ilícitas no organismo, e seus malefícios para a saúde.

## 2. Aula 1 – Vícios Posturais

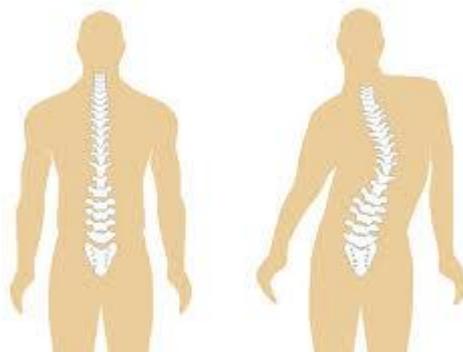
Antes de iniciar a compreensão de todos os fatores pertinentes que envolvem esse conteúdo, precisamos saber o que são vícios posturas. Então vamos lá!

Os Vícios posturais são proporcionados por hábitos até muito comuns no nosso cotidiano, como o de sentar-se de forma relaxada, de deitar-se de qualquer maneira ou até mesmo de caminhar de forma desalinhada. Todas essas circunstâncias podem trazer malefícios para a saúde como um todo, por ocasionarem desequilíbrios no sistema musculoesquelético, em todas as articulações do nosso corpo. A postura incorreta e desalinhada pode trazer consequências como dores na coluna, dores nas solas dos pés, além de cansaço, problemas na circulação e tendinites. Quando não se toma cuidado na posição correta ao sentar-se, seja em casa, na escola, faculdade ou no trabalho em frente ao computador, podem acontecer o desenvolvimento dos chamados devios ou vícios posturais.

Quando é preciso permanecer por longos períodos na mesma posição, seja sentado ou em pé, a coluna recebe grande sobrecarga de peso, influenciado pela gravidade ou por cargas externas, podendo ser prejudicada, aí é que se instalam os vícios posturais, tais vícios são grandes responsáveis pelo afastamento de profissionais de seus trabalhos.

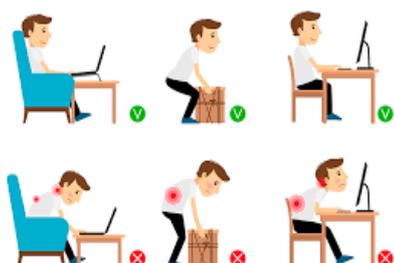
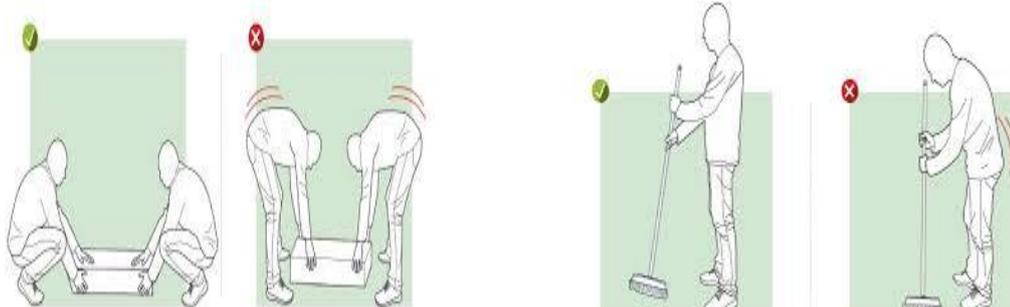
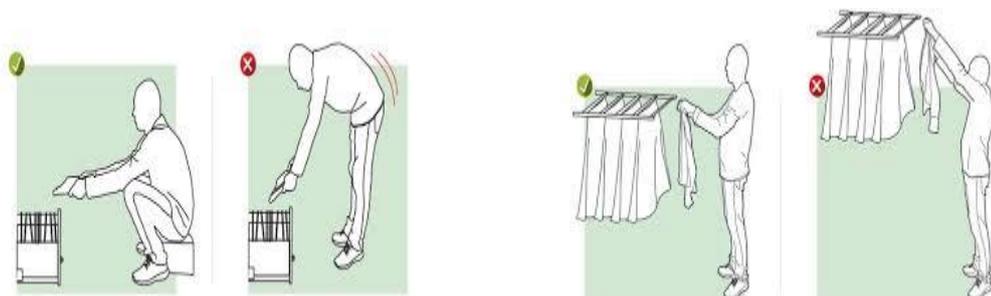
Vamos entender um pouco melhor isso, vendo o vídeo a seguir:

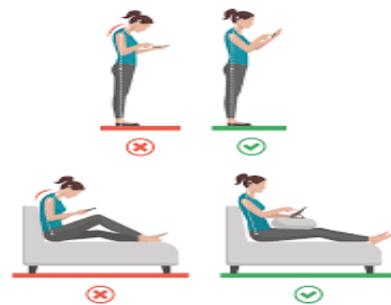
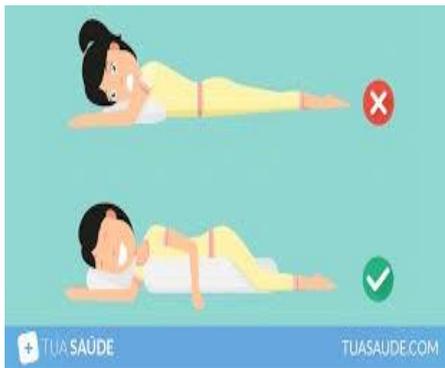
<https://www.youtube.com/watch?v=zEaXKiqJ5w0>



### 3. aula 2 – Causa dos Desvios posturais

Vamos conhecer alguns posturas inadequadas, que podem ocasionar os desvios ou vícios posturais:





#### 4. Aula 3 - LER

Antes de tudo, é preciso entender o que é e a causa essa doença ocupacional.

A rotina de trabalho muitas vezes nos obriga a realizar os mesmos movimentos de forma contínua e recorrente. Digitar, dirigir, fazer crochê, tocar piano, praticar esportes, realizar atividades domésticas ou qualquer outra que sobrecarregue o sistema musculoesquelético pode resultar em LER - Lesão por Esforço Repetitivo.

Um levantamento do Ministério da Saúde apontou aumento de 184% na quantidade de lesões em 10 anos. O mesmo estudo indicou que o problema atinge principalmente mulheres (51,7%), entre 40 e 49 anos (33,6%). Conforme o INSS, mais de 20 mil pessoas foram afastadas dos seus postos de trabalho por causa das LER somente em 2017. Isso representa 11,19% de todos os benefícios concedidos naquele ano.

Tanto os vícios posturais como o LER, se não tratados, podem causar desvios irreversíveis no nosso sistemas musculo esquelético, em uma ou em várias das nossas articulações. Vejamos

##### **Nos ombros:**



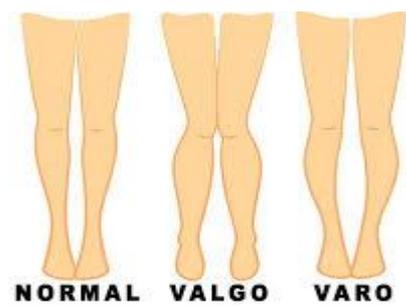
**Na coluna:**



**No quadril:**



**Nos Joelhos:**



**No pés:**



## 5. Aula 4 – Primeiros Socorros em lesões esportivas.

Ter noção básica de primeiros socorros, é de fundamental importância, pois saber prestar os primeiros atendimentos a alguém incapacitado pode significar a diferença entre a vida e a morte ou ainda evitar uma sequela mais grave ou amputação que incapacite a vítima. Enquanto isso não acontece, há diversas formas de aprender a salvar vidas mesmo não sendo um médico, enfermeiro ou técnico da área da Saúde: seja por meio de cartilhas, manuais, treinamentos, vídeos na internet ou cursos online.

O que são Primeiros Socorros

Os primeiros socorros são técnicas iniciais de atendimento a vítimas de qualquer natureza com o objetivo de minimizar, estancar, imobilizar ou reverter sinistros relacionados à saúde e integridade física dessas pessoas. Essas técnicas envolvem desde procedimentos padrão de atendimento, seguindo protocolos internacionais, passando pela higiene e segurança não somente da vítima, mas também de quem presta o socorro, até o momento de saber o limite de atuação do socorrista e o transporte da vítima até a instituição de saúde mais próxima. Na internet é possível encontrar algumas cartilhas, sites e também cursos a distância que podem orientar interessados sobre como proceder para socorrer vítimas nos acidentes mais comuns.

Antes de qualquer procedimento de primeiro socorro, é importante que o socorrista tenha em mente a necessidade de alguns critérios para a prestação do atendimento:

- Manter a calma;
- Afastar os curiosos;
- Garantir que serviço de emergência seja chamado.
  - Bombeiro ou SAMU

É muito importante salientar que algumas pessoas não estão preparadas para realizar os primeiros socorros e, portanto, o ideal é que deixe outra pessoa realizar os procedimentos adequados e auxiliar de outra maneira, como, buscando socorro.

## Primeiros socorros para acidentes no esporte

Os primeiros socorros no esporte estão relacionados principalmente com as lesões musculares, ferimentos e fraturas. Saber como agir nestas situações e o que fazer para que o quadro não se agrave, pois em quadros de fraturas por exemplo, um movimento desnecessário pode piorar o grau da lesão no osso.

Outra situação recorrente durante a pratica de esportes é o aparecimento de câibras, que são contrações involuntárias dos músculos, que podem ocorrer nas pernas, braços ou pés. As câibras podem acontecer por desidratação ou fadiga muscular por exemplo, mas são facilmente tratadas com alongamento e repouso.

### 1. Lesão muscular



Os primeiros socorros para lesão muscular no esporte ajudam a diminuir a dor e auxiliar que a pessoa não necessite de se afastar da prática por muito tempo. No entanto a lesão muscular é dividida por categorias, como os estiramentos, contusões, luxações, torção e entorse. Todas estas lesões danificam o músculo em alguma intensidade e, em certos casos, é necessário que um médico avalie o grau da lesão, mas na maioria dos casos a recuperação não é demorada e não deixa sequelas.

Os primeiros socorros na lesão muscular incluem:

- Sentar ou deitar a pessoa;

- Colocar a parte lesionada na posição mais confortável. Se for uma perna ou um braço, pode-se levantar o membro;
- Aplicar uma compressa fria na lesão por, no máximo, 15 minutos;
- Envolver com firmeza o local afetado com ataduras.

Em certos casos no esporte, quando ocorrem lesões musculares, podem haver inflamação, contraturas ou ainda uma distensão. Recomenda-se procurar um médico caso a dor continue por mais de 3 dias.

## 2. Ferimentos



Os ferimentos de pele são um dos mais comuns no esporte, e são divididos em dois tipos: os ferimentos de pele fechada e os ferimentos de pele aberta.

Nos ferimentos de pele fechada a cor da pele muda para um vermelho que em algumas horas pode escurecer para manchas arroxeadas. Nestes casos indica-se:

- Aplicar compressas frias sobre o local por 15 minutos, duas vezes ao dia;
- Imobilizar a região afetada.

Já em casos de lesões de pele aberta, recomenda-se mais cuidado, pois há risco de infecções devido ao rompimento da pele e sangramentos. Nestes casos deve-se:

- Lavar o ferimento e a pele em volta com água e sabão;
- Colocar no ferimento, e em volta, uma solução anti-séptica ou o curativo.

Aplicar uma gaze ou compressa esterilizada ou band-aid até a ferida cicatrizar.

Se o ferimento continuar doendo, inchando ou estiver muito quente deve-se consultar um médico. Em caso de perfuração com caneta, pedaço de ferro, madeira ou qualquer outro objeto, não se deve retirá-los, devido ao risco de sangramento.

### 3. Fraturas



Uma fratura é uma quebra ou rachadura em um osso, podendo ser aberta, quando a pele é rasgada, ou interna, quando o osso se quebra mas a pele não se rasga. Este tipo de acidente provoca dor, inchaço, movimento anormal, instabilidade do membro ou até deformidade, por isso, não se deve pegar na vítima e é muito importante esperar pela ambulância para que a vítima receba cuidado médico o mais rápido possível.

Alguns sinais que ajudam a identificar uma fratura são:

- Dor intensa localizada;
- Perda total da mobilidade no membro;
- Presença de deformação na pele da região;
- Exposição do osso através da pele;
- Mudança da coloração da pele.

Caso exista suspeita de fratura recomenda-se:

- Chamar imediatamente uma ambulância, ligando para o 192;
- Não fazer qualquer pressão sobre a área da fratura;
- Em caso de fratura aberta, lavar com soro fisiológico;
- Não fazer movimentos desnecessários no membro;
- Imobilizar a parte fraturada enquanto se espera pela ambulância.

Normalmente o tratamento para fraturas, sendo abertas ou fechadas é feito por imobilização total do membro fraturado. O período de tratamento é longo, sendo que em alguns casos pode chegar até 90 dias.

## **6. Aula 5 – Limites e possibilidades físicas**

A postura ativa e consciente em relação as atividades físicas, está relacionada aum estilo de vida saudável e livre de excessos

Sendo assim, para que o indivíduo se comporte de tal forma, é preciso que haja cuidados com a alimentação, que se evite o exagero e sempre a existência da prática de uma atividade física regular, orientada por um profissional.

Por tanto, é uma questão de sabedoria, amadurecimento e de consciencia, a qual será determinante para que o indivíduo obtenha qualidade de vida , ou seja, passível de doenças e enfermidades, de uma forma geral, mantendo o seu organismo forte e saudável. Por isso, escute os sinais que seu corpo lhe dará e não abuse dos seus limites.



## Respeite os limites físicos

Estudar a dor e a fadiga auxilia cada um a dosar o esforço num nível compatível com seu condicionamento e é por isso que estamos abordando esse assunto. Então vamos lá

Vejamos a seguinte situação:

Nos últimos minutos de uma partida de futebol, no trecho final de uma longa corrida ou depois de seguidas subidas ao bloqueio num jogo de vôlei, pernas e braços parecem fracos, como se não mais obedecessem aos comandos do cérebro. Cansados, os músculos pedem para parar: eles estão entrando em fadiga. No dia seguinte, se o esforço foi demasiado, a dor entra em ação. Pesadas, coxas e antebraços "reclamam" a cada movimento, nos deixando prostrados. Felizmente, esse quadro costuma durar pouco: basta voltar a exercitar o grupo muscular afetado depois de um período de pelo menos 24 horas de descanso.



Veja o infográfico acima ampliado

Todo mundo que faz ou já fez atividade física sabe que a dor e a fadiga são duas sensações normais. Elas funcionam como um alarme do organismo, informando que nosso corpo está operando em sua capacidade máxima e precisa de uma folga. Ignorar esse alerta biológico pode ser bastante perigoso e acabar levando a uma

lesão séria, que pode demorar meses para ser curada. Nas aulas de Educação Física, a turma deve trabalhar essa importante lição. "Entender e analisar os limites do corpo é um conteúdo importante, que deve ser abordado em todos os anos, durante a vida escolar, para que a atividade física seja sempre realizada com prazer.



Nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), o tema faz parte do bloco Conhecimento sobre o Corpo. O estudo dessa área tem como objetivo permitir a cada aluno gerenciar suas atividades corporais de maneira autônoma, escolhendo as mais saudáveis, e perceber o organismo como uma estrutura integrada - que ganha força com os estímulos corretos, que pode se lesionar quando a atividade não é adequada e que precisa se nutrir para funcionar a contento.

### **Observar o próprio corpo para ajudar a entender o tema**

Vale lembrar que dor e fadiga não são a mesma coisa. A fadiga não chega a ser um problema sério, mas é preciso respeitá-la e interromper o exercício. A fadiga pode ser aguda, no caso de um exercício com intensidade maior do que o indivíduo está acostumado, ou crônica, quando a sensação de cansaço é frequente, causada por treinamento em excesso, anemia ou problemas respiratórios. Vale mostrar também que avançar esse sinal pode ser bem dolorido: uma consequência imediata da fadiga em excesso são as temidas câimbras (movimentos de contração musculares involuntários) fortíssimas, que doem bem mais do que as corriqueiras.

"Sem dor, sem ganho": Você provavelmente já escutou ou leu essa frase em algum lugar. Mas será que devemos mesmo seguir esse lema, ao pé da letra?!

Já com a dor, é preciso ter mais atenção. Como alerta, ela mostra que existe um processo fisiológico não natural do organismo. Ela também é dividida em dois tipos, a do dia seguinte e a dor intermitente. A primeira, mais comum, ocorre depois de trabalhar um grupo de músculos não acostumados ao exercício ou exigidos em excesso. Ela é resultado de uma pequena inflamação na musculatura e de microrrupturas nas células musculares. Mas, se continuamos nos exercitando regularmente, a dor passa, pois a musculatura se fortalece e se acostuma ao esforço.

Apesar disso, é preciso desmistificar a ideia de que, se uma pessoa não sentir dor, não está ganhando força na malhação. Por pensarem assim, muitas vezes se exagera na intensidade e na frequência da atividade física. É exatamente aí que surgem os casos mais sérios, como as lesões musculares, segundo os especialistas.



Faz parte desse quadro a dor intermitente, aquela que demora a passar. Quando isso ocorre, a musculatura foi lesionada e é necessário procurar um médico. Sua orientação é importante para evitar esse tipo de problema: além da explicação fisiológica propriamente dita, vale incentivar o debate sobre rotinas de exercícios e hábitos nutricionais para tornar as práticas corporais mais seguras e saudáveis

## 7. ATIVIDADES:

1 - O que são Vícios Posturais:

---

---

---

---

---

2 – O que significa LER?

---

---

---

---

---

3 – Qual importância de se ter noção de primeiros socorros, no esporte?

---

---

---

---

---

4 – Cite três exemplos que estamos ultrapassando os nossos limites, durante a prática de uma atividade física:

---

---

---

---

---

## 8. CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Lembre-se que independente da modalidade esportiva, é importantíssimo nos dias de hoje, principalmente em períodos de pandemia, se realizar alguma atividade física regular. E os esportes são uma excelente opção de lazer para isso. Contudo, não basta somente praticar, temos também que entender todos os conceitos que os envolvem, prestando bastante atenção nos sinais que o nosso corpo nos dá e buscando sempre conhecer mais sobre o funcionamento do nosso organismo. Então, arregace as mangas e movimente-se, buscando sempre uma melhor qualidade de vida para você.

## 9. RESUMO:

Nessa orientação de estudos - 1º Bimestre de 2021, Educação Física – 3º ano do Ensino Médio, você aprendeu a identificar riscos à saúde advindos de vícios posturais e movimentos corporais repetitivos praticados no cotidiano, aprendeu também a compreender fundamentos do atendimento de primeiros socorros necessários para lidar com acidentes e contusões esportivas e ainda a assumir uma postura ativa e consciente em relação à prática de atividades físicas, respeitando seus limites e possibilidades. A Educação Física tem como papel principal, fazer você se movimentar, de forma consciente e segura, através das diversas modalidades esportivas e através da prática regular de exercícios físicos, sempre orientado por um profissional da área, o que consequentemente irá amadurecer a sua parte física e intelectual. Ou seja, lhe proporcionando um verdadeiro e completo desenvolvimento, físico, mental e social, sempre na busca de uma melhora na sua qualidade de vida.



## 10. INDICAÇÕES BIBLIOGRÁFICAS:

- Central da Fisioterapia. Disponível em:  
<http://www.centraldafisioterapia.com.br/especialidades/rpg-vicios-posturais>  
Acessado em 13/01/2021
- Sempre bem. Disponível em:  
<https://semprebem.paguemenos.com.br/posts/saude/como-preveni>.  
Acessado em 13/01/2021
- Educamundo. Disponível em:  
<https://www.educamundo.com.br/blog/primeiros-socorros-nocoes-basicas>.  
Acessado em 13/01/2021
- Tua saúde. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/primeiros-socorros-no-esporte/> . Acessado em 13/01/2021
- Nova escola. Disponível em:  
<https://novaescola.org.br/conteudo/1228/respeite-os-limites-fisicos>.  
Acessado em 13/01/2021