

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE

CONCURSO PROFESSOR EFETIVO

Edital nº 007/2025

Tema: Fatores de risco para lesões esportivas em alto rendimento

ESPELHO DA PROVA DISSERTATIVA

Constituirão critérios e pontuação para avaliação da prova escrita, conforme escalonamento presente no Anexo I da Resolução 06/2019/CONSU, descrito abaixo:

- a) Domínio do assunto relacionado estritamente ao tema sorteado da prova – 60 pontos;
- b) Estruturação coerente do texto – 15 pontos;
- c) Clareza e precisão da linguagem – 15 pontos, e,
- d) Capacidade de síntese – 10 pontos

INTRODUÇÃO

O(a) candidato(a) deverá definir lesões esportivas no contexto de alto rendimento, considerando os diferentes tipos de lesões (tecidual e/ou por sobrecarga).

O candidato (a) demonstrará maior domínio do tema quando relatar dados epidemiológicos acerca do tema.

DESENVOLVIMENTO

O(a) candidato(a) deverá detalhar e aprofundar (não apenas citar) acerca dos **fatores de risco** associados a lesões esportivas de alto rendimento, considerando sua **natureza multifatorial e modelos explicativos/teóricos contemporâneos**. Assim, deverá detalhar os aspectos:

Fatores intrínsecos

- a) **biológicos e individuais**, como idade, sexo biológico, histórico prévio de lesão, composição corporal, fatores hormonais (especialmente em mulheres) e genéticos;
- b) **neuromusculares e biomecânicos**, como desequilíbrios musculares, assimetrias, déficits proprioceptivos, padrões de movimento inadequados, fadiga neuromuscular;
- c) **psicológicos**, como estresse competitivo, pressão por desempenho, baixa qualidade do sono, ansiedade.

Fatores extrínsecos

- a) **Carga de treino** - deve incluir volume, intensidade, densidade, complexidade, monotonia e relação carga aguda/crônica.
- b) **Calendário competitivo** - congestionamento de jogos, viagens frequentes, recuperação.

c) **Ambiente e equipamentos:** tipo de superfície, calçados, condições climáticas, mudanças de contexto (ex: altitude).

Especificidade do Alto Rendimento

O(a) candidato(a) deve demonstrar que entende que, no alto rendimento o risco não é eliminado, mas, gerenciado; considerando que há desafios entre performance máxima e segurança.

O(a) candidato(a) deve explorar com aprofundamento aspectos utilizados na prescrição do treinamento com foco no gerenciamento dos riscos de lesões, como periodização, monitoramento de carga interna e externa, uso tecnologia (ex.: GPS, RPE, variabilidade da FC entre outros) entre outros.

Estratégias de Prevenção

O(a) candidato(a) poderá mencionar manejo de lesões: programas neuromusculares; controle de carga; educação do atleta; sono e recuperação; nutrição adequada entre outros.

CONCLUSÃO

É esperado que o candidato organize e sintetize os argumentos apresentados, demonstrando posicionamento crítico quanto ao conteúdo exposto.