



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
8ª COORDENADORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO  
SANTA MARIA – RS

**COLÉGIO ESTADUAL MANOEL RIBAS**

Rua José do Patrocínio, 85 – CEP 97050-150 – Fone: 0xx.55.3222.0433

E-mail: [colegiomaneco@gmail.com](mailto:colegiomaneco@gmail.com) e [ssemaneco@gmail.com](mailto:ssemaneco@gmail.com)



**PROFESSORA: Angela Fantinel**

**ÁREA: Linguagens**

**Disciplina: Educação Física**

**Série: 3 Anos ( A, B, C, D, E, F, G) TODOS**

**Nome do Aluno: ..... Turma: .....**

Olá alunos !

Na primeira semana de junho vocês deverão pesquisar sobre algumas lesões que podem ocorrer nos músculos, articulações, tendões e ossos. São elas:

- Torção;
- Luxação;
- Entorse/estiramento;
- Fratura.

Como ocorre cada uma dessas lesões e qual a forma correta de proceder em cada uma delas ( primeiros socorros).

Referencial teórico:

-globoesporte.globo.com

-<https://siteantigo.portaleducação.com.br>

-<https://mundo.educação.bol.uol.com.br>

-<https://brasilecola.uol.com.br>

-<https://www.centraldafisioterapia.com.br>

OBS: Caso o aluno não tenha como pesquisar na internet, pode perguntar para alguém da área.

Na segunda semana de junho, vocês deverão fazer as questões relacionadas com a pesquisa sobre lesões.

Leia atentamente e responda as questões:

1- As fraturas são lesões comuns em nossos ossos. O termo fratura é usado quando:

- a)os ossos estão deslocados da posição original;
- b)os ossos apresentam-se desgastados;
- c)os ossos perdem sua continuidade;
- d)os ossos apresentam-se porosos;
- e)os ossos não estão envoltos por cartilagem.

2- De acordo com o tipo de lesão, podemos classificar uma fratura de diferentes formas. As decorrentes de grandes impactos, provocadas pela aplicação de força maior que a suportada pelo osso, são chamadas de:

- a) expostas
- b) fechadas
- c) traumáticas
- d) fraturas por estresse
- e) fraturas em osso patológico

3- Atletas normalmente expõem o osso a uma sobrecarga constante por causa da prática de atividades de grande intensidade. Essa constante tensão sobre essas estruturas do corpo pode promover o desenvolvimento de um tipo específico de fratura, conhecida como:

- a) exposta
- b) fechada
- c) traumática
- d) fratura por estresse
- e) fratura em osso patológico

4- Em caso de fraturas, são essenciais alguns cuidados. Marque a única alternativa que apresente o que não deve ser feito em caso de fratura exposta.

- a) tentar recolocar o osso no local;
- b) cobrir o ferimento com um pano limpo;
- c) imobilizar o local;
- d) procurar ajuda médica imediata;
- e) não fornecer água ou comida para o acidentado.

5- A luxação caracteriza-se por: articulação

- a) torção de uma articulação em geral com lesão de ligamento;
- b) quebra de um osso, com deslocamento da articulação;
- c) lesão de ligamento com presença de hematoma e edema;
- d) lesão óssea, com exposição dos ossos e ligamentos;
- e) deslocamento repentino e duradouro, parcial ou completo de um ou mais ossos de uma articulação.

6- A luxação é uma lesão que acomete comumente atletas e que, além da dor causa:

- a) interrupção do fragmento ósseo sem desvio, edema e hematoma local;
- b) lesão muscular grave, presença de sangramento interno localizado e síndrome compartimental;

- c) deslocamento na articulação, podendo ocasionar lesão de nervos e tendões e perda da capacidade funcional;
- d) lesões tendinosas, com ruptura óssea, edema local e síndrome compartimental;
- e) distensão muscular, seguida de lesão tendinosas com hematoma local.

7- O estiramento dos ligamentos adjacentes a uma articulação denomina-se:

- a) fratura
- b) contusão
- c) luxação
- d) distensão
- e) entorse

8- O estiramento ou tração muscular é uma lesão em uma unidade musculotendinosa causada por uso, distensão ou estresse excessivo, enquanto a entorse é uma lesão nos ligamentos e fibras musculares de uma articulação causada por uma torção. Levando-se em consideração os três tipos de graduação de acordo com o grau de lesão, classifica-se como estiramento e entorse de segundo grau a ruptura:

- a) de mais fibras musculares, caracterizando-se por perda notável da força, edema, espasmo e equimose, instabilidade articular, hipersensibilidade;
- b) de algumas fibras musculares, com edema de menor gravidade, leve espasmo, sem perda de função;
- c) completa, com dor intensa, edema aumentado, e movimento articular anormal com perda de função;
- d) de mais fibras, sem perda de função evidente, dor à movimentação, sem instabilidade articular;
- e) completa, com perda parcial da função, leve espasmo muscular e edema aumentado;

9- A lesão de uma parte do sistema musculoesquelético resulta em um mau funcionamento dos músculos, articulações e tendões adjacentes. Estabeleça a seguir a correspondência correta quanto aos diversos tipos de lesões:

<b>Coluna I</b>	<b>Coluna II</b>	<b>A sequência correta é:</b>
1. Estiramento	( ) Separação das superfícies articulares;	a) 2, 1, 3 e 4
2. Fratura	( ) Solução de continuidade do osso;	b) 3, 2, 1 e 4
3. Luxação	( ) Lesão musculotendínea por estresse	c) 2, 3, 4 e 1
4. Entorse	( ) Lesão de ligamentos e músculos e de outros tecidos moles em uma articulação	d) 3, 2, 4 e 1

10- Marque V para verdadeiro e F para falso:

( ) Entorse: é a torção de uma articulação com lesão dos ligamentos ( estruturas que ligam um osso ao outro, nas articulações), sendo que os ligamentos podem sofrer ruptura total ou parcial. Suas causas se dão por conta de irregularidade do solo, uso de sapatos altos e saltos estreitos e determinadas formas de andar. Seus sinais e sintomas são: dor intensa no local, inchaço, deformidade, dificuldade para movimentar, hematoma.

(.) O tratamento para um entorse se dá com repouso do local lesionado, aplicação de gelo envolvido no saco plástico ( não esquecendo de proteger a pele com uma toalha ou pano porque o gelo pode queimar) e elevar o membro para reduzir o inchaço.

(.) Luxação: é quando a extremidade de um osso é deslocado de seu lugar. A dor e inchaço acontecem imediatamente após a lesão. Normalmente é impossível realizar algum movimento.

(..) O tratamento da luxação consiste na aplicação de bolsa quente no local( envolvido em um pano), para reduzir a dor e inchaço;