

**MANUAL DE PROCEDIMENTO
OPERACIONAL PADRÃO**

**LABORATÓRIOS DE ESTUDOS DA
FORÇA - LABEF**

APRESENTAÇÃO

O LABEF é uma unidade de pesquisa, ensino e extensão do Curso de Educação Física que atende, primariamente, às necessidades da Graduação, desenvolvendo trabalhos de conclusão de curso e auxiliando em dissertações de mestrado e teses de doutorado, pesquisas de cunho institucional e outras. Criado nos moldes de uma "Core Facility". Dentro dessa filosofia, os pesquisadores associados, utilizam suas instalações como uma ferramenta na busca de respostas às suas próprias linhas de pesquisa.

Trabalhando isoladamente ou em conjunto com outros laboratórios da Universidade Católica de Brasília, o LABEF oferece também possibilidades de realização em pesquisas nas áreas de Biomecânica, Fisiologia do Exercício, Gerontologia e Nutrição Relacionada ao Treino Resistido. Neste laboratório, estuda-se a resposta do organismo humano durante teste de esforço físico através protocolos de resistência máxima como forma de avaliação para prescrição de programas de condicionamento físico. Realiza avaliação de percentual de gordura. Conta com esteiras, bicicletas ergométricas e aparelhos de musculação para andamento das aulas práticas nas disciplinas de Metodologia da Musculação, etc. Também são oferecidos recursos pedagógicos propiciadores de experiências práticas dos conteúdos ministrados no curso de Educação Física através do manuseio de equipamentos específicos para medida dos diâmetros ósseos, estatura, altura de diferentes segmentos corporais bem como composição corporal por meio de compasso de dobras cutâneas.

1.	OBJETIVO	3
2.	RESPONSABILIDADE	3
2.1.	CURSOS QUE UTILIZAM O LABORATÓRIO	3
2.2.	PESSOAS ENVOLVIDAS DIRETAMENTE COM O LABORATÓRIO	3
3.	NORMAS DO LABORATÓRIO	3
4.	ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	4
5.	PROCEDIMENTOS	4
5.1.	EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL - EPI	5
5.2.	PLANO DE ATUALIZAÇÃO DE EQUIPAMENTOS	5
5.3.	AGENDAMENTO DE AULAS PRÁTICAS	6
5.4.	PLANO DE AVALIAÇÃO PERIÓDICA DOS ESPAÇOS	6
5.5.	PLANO DE LIMPEZA E ORGANIZAÇÃO	6
5.6.	PLANO DE MANUTENÇÃO E GUARDA PATRIMONIAL	6
5.7.	OPERAÇÕES DOS EQUIPAMENTOS	7
5.7.1.	AERÓBIO	7
5.7.2.	MEMBROS SUPERIORES	7
5.7.3.	MEMBROS INFERIORES	7
6.	TÉCNICAS REALIZADAS NO LABORATÓRIO	8
6.1.	AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA DOS PARTICIPANTES DO PROJETO PERSONAL	8
7.	CONDUTAS A SEREM ADOTADAS EM CASOS DE ACIDENTES	8
8.	CONTATOS DE EMERGÊNCIA	8
9.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	9
10.	HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO	9
11.	CORPO TÉCNICO	9

EMISSÃO		Data: 26/10/2015
Elaboração: Mariana Anunciação Gabriel e José Serejo da Rocha.	Assinatura ou Rubrica	Data: 26/03/2018
Revisão: Fábio Antônio Tenório	Assinatura ou Rubrica	Data: 26/03/2018
Aprovação: Fábio Antônio Tenório	Assinatura ou Rubrica	Data: 26/03/2018
Atualização: Rogério Henrique da Silva (CREF: 013805 G/DF)	Assinatura ou Rubrica	Data: 15/12/2022

1. OBJETIVO

Descrever de forma simples e objetiva as técnicas, atividades e operações realizadas no laboratório.

2. RESPONSABILIDADE

2.1 Cursos que Utilizam o Laboratório:

Regular:

- Educação Física;
- Fisioterapia;

Eventual

- Medicina
- Nutrição

2.2 Pessoas envolvidas diretamente com o laboratório:

Coordenador do laboratório

- Prof. Dr. Fábio Antônio Tenório de Melo

Técnico Responsável:

- Rogério Henrique da Silva

3. NORMAS DO LABORATÓRIO

- Não é permitida a presença de pessoas não autorizadas no laboratório;
- A chave do laboratório está na responsabilidade do técnico do laboratório e somente será liberada aos alunos e pesquisadores que tiverem autorização;

- É obrigatório o uso de EPI – *Equipamento de Proteção Individual* (jaleco, sapato fechado, e luvas sempre durante a realização de qualquer procedimento além de gorro e máscara caso se faça necessário) dentro do laboratório (Portaria da reitoria nº 143 NR06);
- Todos os alunos que utilizarem o laboratório devem ser orientados pelo professor e técnico quanto ao seu funcionamento antes do início das atividades no laboratório;
- É proibida a entrada e o consumo de qualquer tipo de alimento ou bebida;
- Após os procedimentos realizados no laboratório o aluno deverá deixá-lo limpo e organizado, e verificar se desligou todos os equipamentos que utilizou;
- Se desejarem acrescentar normas específicas de cada laboratório.

4. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

O LABEF é uma unidade de pesquisa, ensino e extensão do curso de Educação Física que atende primariamente às necessidades da graduação e pós-graduação. Nele são desenvolvidos trabalhos de conclusão de cursos, dissertações de mestrado e teses de doutorado além de pesquisas de cunho institucional entre outras. Além disto, os discentes adquirem conhecimento com metodologias avançadas de avaliação física aplicada a atletas e populações especiais no tocante à condição física e parâmetros de saúde, visando à qualidade de vida e/ou performance. E vivenciar a musculação de uma forma prática.

Dentro dessa filosofia (Core Facility) os pesquisadores utilizam suas instalações como uma ferramenta na busca de respostas em suas próprias linhas de pesquisa.

5. PROCEDIMENTOS

5.1 Equipamentos de Proteção Individual - EPI

Manipulação de materiais biológicos e substâncias químicas: jaleco, óculos, luvas e máscara.

5.2 Plano de Atualização de Equipamentos

Anualmente, é feita uma sugestão de orçamento de investimentos para que se possa apontar quais equipamentos necessitam ser trocados e comprados. Quando aprovado o orçamento a compra de novos equipamentos é realizada durante o decorrer do ano.

5.3 Agendamento de Aulas Práticas

Semestralmente, o corpo técnico envia para o setor de reservas, que pode ser contatado pelo e-mail <reservasala@ucb.br>, as solicitações dos docentes para reserva de espaços de aprendizagem. O controle da ocupação dos espaços é feito via sistema VBI.

5.4 Plano de Avaliação Periódica dos Espaços

O LABEF é verificado e avaliado diariamente pelo corpo técnico a fim de diagnosticar qualquer problema de infraestrutura e se encontrado qualquer problema é aberto chamado de manutenção interna via sistema SISPREM que é direcionado para a equipe de manutenção predial da UCB.

5.5 Plano de Limpeza e Organização

- O piso é limpo duas vezes ao dia pelos servidores do serviço de limpeza e conservação;
- As bancadas são limpas com sabão e álcool 70% ao término de todas as aulas;
- São fornecidos papel toalhas e álcool 70% para os usuários do laboratório a fim de assepsia de equipamentos antes e após do uso;
- A cada semestre letivo o laboratório passa por uma limpeza geral;
- A cada final semestre letivo o laboratório passa por dedetização para controle de pragas urbanas.

5.6 Plano de manutenção e guarda patrimonial

- O LABEF possui contrato de equipe técnica de manutenção dos equipamentos *fitness*, a qual realiza manutenções semanais.
- A cada ano realiza-se inventário de todos os bens imobilizados possuem ou não etiqueta de patrimônio.
- O LABEF conta também com apoio da equipe de segurança patrimonial para a salvaguarda do espaço.
- São realizadas as calibrações de equipamentos sempre no início e fim de cada semestre.

5.7 Operações dos Equipamentos

5.7.1 Aeróbio

- Esteiras (6)
- Elípticos (2)

- Bicicletas spinning (3)
- Bicicletas estacionárias (2)

5.7.2 Membros Superiores

- Peck Deck (1)
- Máquina puxada (4)
- Remada Baixa (2)
- Banco Scott (1)
- Cross Over (2)
- Supino Máquina (1)
- Desenvolvimento Máquina (1)
- Banco reto supino (2)
- Banco Inclinado Supino (2)
- Barras Olímpicas
- Barra “W”
- Barra “H”
- Halteres

5.7.3 Membros Inferiores

- Cadeira Flexora (2)
- Cadeira Extensora (2)
- Banco Abdutor (2)
- Banco Adutor (2)
- Mesa flexora (2)
- Leg Press Horizontal (1)
- Leg Press 90° (1)
- Leg Press 45° (1)
- Leg Press Articulado (1)
- Banco Sóleo (1)
- Smith (2)

Regulagens e técnicas específicas de execução facilitam as adaptações também para os casos de dores em quadris e coluna lombar. Nas amplitudes maiores ocorre a diminuição da carga real, permitindo o alongamento confortável dos músculos paravertebrais lombares.

Nos casos de desconforto nos joelhos ou próteses, devem-se limitar as amplitudes a fim de permitir execuções mais confortáveis e seguras.

6. TÉCNICAS REALIZADAS NO LABORATÓRIO

6.1 Avaliação Antropométrica dos participantes do Projeto Personal

De acordo com funcionamento do Projeto Personal, realizamos avaliações antropométricas pré e pós, para analisar as evoluções dos participantes de projetos que ocorram neste laboratório.

7. CONDUTAS A SEREM ADOTADAS EM CASOS DE ACIDENTES

É fundamental informar à Brigada de Incêndio, ao Serviço Especializado de Segurança e Medicina do Trabalho (SESMT), à Coordenação do EAP's e aos responsáveis pelo laboratório a ocorrência de qualquer acidente no laboratório.

Choques elétricos: interromper a descarga, com desligamento imediato da chave.

8. CONTATOS DE EMERGÊNCIA

- Brigada de Incêndio → 3356-9439
- SESMT → 9287
- Técnico do Laboratório e Coordenador (ramal e contato particular): LABEF possui apenas o ramal, 9081.
- Prof. Fábio Tenório.
- Coordenação dos EAP's → 9436
- Segurança/recepção predial → 9453
- Bombeiro/Defesa Civil → 193/199

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Este manual foi elaborado pelo corpo técnico do Laboratório de Estudos da Força – LABEF, da Universidade Católica de Brasília (UCB).

10. HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

7h as 16h

11. CORPO TÉCNICO

Coordenador: Professor Doutor Fábio Antônio Tenório de Melo

Técnico Responsável: Rogério Henrique da Silva