

PRIMEIROS SOCORROS NO AMBIENTE DAS ACADEMIAS E O PAPEL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

Larissa Zan Cioato¹, Anderson Rech²

¹ Acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Física – Universidade de Caxias do Sul; e-mail: lzcioato@ucs.br

² Professor-orientador – Universidade de Caxias do Sul; e-mail: arech16@ucs.br

I N F O R M A Ç Õ E S

R E S U M O

Palavras Chave:
Primeiros socorros;
Academias;
Musculação;
Professor de Educação física.

Introdução: o atendimento aos alunos de academias praticantes de musculação deve preencher todos os requisitos e cuidados com a saúde do indivíduo, bem como, a prestação dos primeiros socorros em casos de emergências que venham a ocorrer. **Objetivo:** verificar a atuação e preparação dos professores de Educação Física em seu ambiente de trabalho de forma a observar se estes estão aptos e sabem proceder corretamente em casos de emergências que venham a ocorrer com seu público. **Métodos:** foram selecionados professores de Educação Física Bacharelado que já possuem formação ou que estão cursando o ensino superior e, através de um questionário simples foi verificado se estes estão prontos para prestar os primeiros socorros de forma rápida e precisa em situações de emergência. **Resultado:** para o resultado dos testes aplicados os participantes obtiveram um bom desempenho, sendo que a média geral foi de $8,1 \pm 1,1$. O estudo mostrou que ainda é necessário treinamento prático, pois quase metade dos entrevistados não se sentem preparados para o atendimento. **Conclusão:** a pesquisa se mostrou satisfatória quanto ao conhecimento teórico em medidas prévias de primeiros socorros. A falta de segurança ao prestarem o atendimento é justificada pela inexperiência da maioria dos entrevistados.

1. INTRODUÇÃO

O ambiente das academias está sujeito a acidentes de diferentes níveis de gravidade e que podem ser até mesmo fatais se não forem tomadas as devidas e imediatas precauções. “O objetivo desse socorro urgente é o de manter a vida e isentar o agravamento de lesões existentes até a chegada de ambulância ou durante o transporte até a instituição hospitalar” (FRANÇA et al., 2007, p. 725).

Os primeiros socorros são as primeiras medidas a serem tomadas quando ocorrem acidentes, visando manter a integridade do indivíduo até a chegada do atendimento especializado. O Ministério da Saúde define Primeiros Socorros como:

Atendimento que procura chegar precocemente à vítima, após ter ocorrido um agravo à sua saúde (de natureza traumática ou não traumática ou ainda psiquiátrica), que possa levar ao sofrimento ou mesmo à morte, sendo necessário, portanto,

prestar-lhe a um serviço de saúde devidamente hierarquizado e integrado ao sistema único de saúde (BRASIL, 2002).

A importância de prestar os primeiros socorros em possíveis acidentes que venham a ocorrer é de extrema importância para a sobrevivência do indivíduo, tendo em vista o ambiente das academias, os professores de Educação Física como profissionais da área da saúde devem ser os responsáveis por prestarem esse serviço à vítima quando ocorrido. Dessa forma, observamos a importância de preparar esses professores para agirem em situações muitas vezes inesperadas, pois em lei é de sua responsabilidade prestar os primeiros socorros. Segundo o Conselho Federal de Educação Física:

As responsabilidades com os alunos e beneficiários das atividades físicas perpassam os direitos constitucionais, civis, penais e, sobretudo, a ética profissional. Sendo assim, é de suma importância que os

Profissionais de Educação Física estejam treinados, atualizados e preparados para os acidentes e fatalidades que venham a acontecer em seu trabalho e criem uma rotina de atendimento de socorros de urgência que envolva toda a equipe de trabalho. (CONFEE, 2008).

Ao escolher voluntariamente o papel de professor de Educação Física consequentemente se firma a responsabilidade de prestar os primeiros socorros para qualquer emergência que venha ocorrer em seu ambiente de trabalho, pois os alunos estão sob sua supervisão e a segurança desse aluno é de sua responsabilidade, bem como, é de sua responsabilidade estar preparado e agir de forma rápida, de acordo com os princípios hospitalares de primeiros socorros para a preservação da vida e integridade do indivíduo.

A formação do professor de Educação Física deve prepará-lo para uma possível intervenção em situações de emergência e obter êxito. Segundo Bernardes et al. (2007), na estrutura curricular dos cursos de Educação Física, encontram-se disciplinas de limites claros, como cinesiologia e fisiologia do esforço, enquanto informações sobre socorros de urgência são tratados de forma imprecisa. Entretanto, faz-se necessário avaliar se essa formação tem sido adequada e suficiente para que o profissional de Educação Física possa atuar como socorrista com a segurança e a eficácia necessárias.

Propondo verificar a adequada formação e qualificação dos professores de Educação Física sobre a necessidade de êxito perante o atendimento que deve ser prestado em situações de emergência que venham acontecer no ambiente das academias, foi realizado esse estudo.

2. METODOLOGIA

2.1. Delineamento de Pesquisa

Esse estudo possui um caráter de pesquisa quantitativo observacional transversal que verificou o preparo dos professores de Educação Física a respeito da prestação dos primeiros socorros em situações de emergências. Através de questionários aplicados em professores de ambos os sexos que estão atuando na área da musculação no ambiente das academias foi verificado a preparação desses professores em seu ambiente de trabalho na necessidade de um inesperado atendimento e aplicação dos primeiros socorros.

2.2. Amostra

A amostra foi composta por professores de Educação Física que trabalham na área da musculação em academias localizadas na cidade de São Marcos – RS. Foram aplicados

dois questionários com respostas simples e diretas, elaborados para ajudar na verificação do preparo desses professores e desenvolvido pela própria acadêmica através dos conhecimentos práticos na sala de musculação e também na bibliografia estudada para esta pesquisa.

O primeiro questionário refere-se a uma anamnese de inclusão no estudo, onde os indivíduos deveriam estar dentro dos seguintes critérios de inclusão delimitados:

- a) Trabalhar na área da musculação;
- b) Estar regularizado com o conselho regional de Educação Física (CREF);
- c) Possuir um contrato de estágio oficial e válido para atuação.

O presente estudo não possui inicialmente um critério de exclusão propriamente dito, prioriza-se os critérios de inclusão para que seja permitida a participação do indivíduo no estudo. A seleção da amostra foi realizada por convite oral e contatos por conveniência.

O segundo questionário refere-se a busca pela identificação da qualificação desse professor com questões relacionadas a diferentes eventos em saúde possíveis de ocorrer em seu ambiente de trabalho.

2.3. Caracterização da Amostra

Para a caracterização da amostra foi levado em consideração:

- a) Idade;
- b) Graduação;
- c) Tempo de atuação na área;
- d) Tempo de atuação no local atual de trabalho.

2.4. Procedimento de Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada após a aprovação das academias para a aplicação dos questionários em seus funcionários. Após este contato e respeitando os critérios de inclusão citados acima os professores das academias foram convidados a responder a um questionário com treze (13) perguntas objetivas a respeito de sua formação, conhecimento e prática dos primeiros socorros. Foram avaliados apenas os professores que se encaixaram nos critérios de inclusão. Após foi aplicado outro questionário, com objetivo de verificar se os indivíduos possuem conhecimento para prestarem atendimento a possíveis vítimas de acidentes que venham ocorrer nas academias.

2.5. Anamnese

A anamnese foi entregue juntamente com o termo de consentimento livre e esclarecido direcionada aos responsáveis preencherem. O objetivo foi verificar se os indivíduos possuíam os pré-requisitos e se poderiam fazer parte dessa pesquisa. Além disso, foi utilizada para obter informações sobre o estilo de vida dos participantes e para mostrar se os indivíduos ficariam dentro dos critérios propostos pelo estudo.

2.6. Questionário

O questionário (ANEXO I) que é referente a prestação dos primeiros socorros médicos no ambiente de trabalho dos professores de Educação Física, que neste estudo foram as academias convidadas, foi utilizado para verificar a qualificação dos indivíduos selecionados na anamnese. O questionário foi elaborado pela própria acadêmica após busca na bibliografia citada nesta pesquisa.

3. ANÁLISE DOS DADOS

Os dados de caracterização da amostra estão expostos em média e desvio padrão, bem como o desempenho geral do teste. Além disso, os dados do questionário relacionados aos conhecimentos e experiências prévias com primeiros socorros estão expostos em números percentuais da amostra total, assim como o número de acertos e erros por questão analisada individualmente. Não foi estipulado um critério de acertos para avaliar o desempenho dos participantes, porém foi realizado um estudo piloto com três voluntários para verificar a qualidade do questionário.

4. RESULTADOS

4.1. Caracterização da amostra

Os resultados de caracterização da amostra estão expostos na tabela 1. Pode-se perceber um grande intervalo de resultados para todas as variáveis analisadas, abarcando tanto pessoas em início de carreira como estabelecidas na área há um longo período de tempo. Além disso, dentre os indivíduos entrevistados, 24 tinham sua situação regularizada perante o conselho profissional, enquanto 6 indivíduos são considerados irregulares. Ainda, a amostra foi formada por 13 acadêmicos do curso de Educação Física e 17 indivíduos formados.

Tabela 1: Resultados da caracterização da amostra segundo variáveis de idade, tempo de atuação na área e tempo de atuação no atual local de trabalho. A tabela apresenta, em anos, a média e desvio padrão das variáveis, bem como o intervalo de valores mínimo e máximo.

Variável	Média $\pm$ Desvio padrão	Intervalo dos valores (mínimo e máximo)
Idade (anos)	31,2 $\pm$ 7,7	20 - 52
Tempo de atuação (anos)	8,6 $\pm$ 4,5	0,9 - 20
Tempo de atuação no atual local de trabalho (anos)	6,6 $\pm$ 4,5	1 - 18

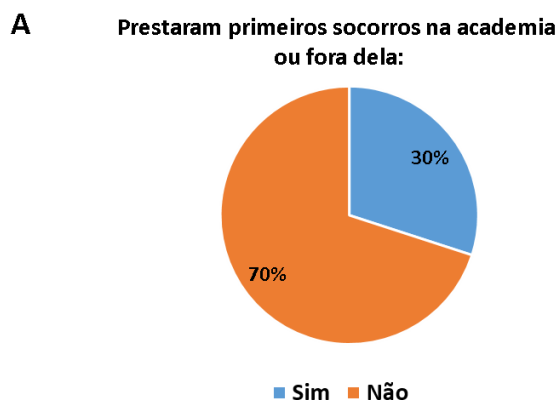
4.2. Resultado dos Questionários

A seguir, serão expostos os resultados fruto da análise do questionário respondido pelos participantes do estudo.

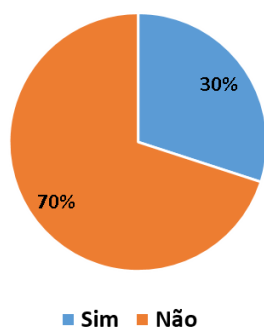
4.2.1. Conhecimentos e experiências prévias com primeiros socorros

Os resultados obtidos estão expostos na figuras 1 que contém os gráficos A, B e C sucessivamente. A respeito das perguntas 11 e 13 da Anamnese, todos os participantes responderam “sim”, motivo pelo qual o resultado dessas questões não está sendo apresentado no gráfico abaixo.

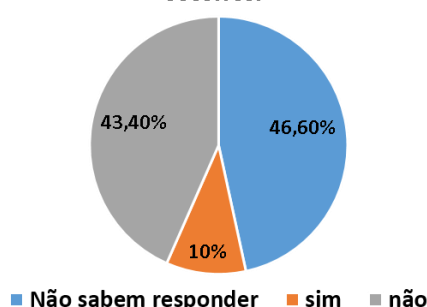
Figura 2: Resultado das respostas obtidas no questionário, sendo o gráfico A: representa a porcentagem da amostra que já prestou atendimento de primeiros socorros; gráfico B: corresponde ao percentual que soube prestar esse atendimento; gráfico C: representa o percentual que acham que o professor de educação física está preparado para aplicar as medidas de primeiros socorros se necessário.



B Souberam prestar os primeiros socorros:



C Acreditam que os professores de Educação Física estão preparados para prestarem os primeiros socorros:



4.2.2. Resultados do teste de conhecimentos de primeiros socorros

Para o resultado dos testes aplicados os participantes obtiveram um bom desempenho, sendo que a média geral foi de $8,1 \pm 1,1$. O resultado mais baixo encontrado foi 5 ($n=1$), enquanto 6 indivíduos obtiveram o valor máximo de desempenho. Quanto a análise por pergunta, percebe-se que as questões que produziram o maior número de erros foram as perguntas 4 e 5, enquanto as questões 1 e 6 não resultaram em nenhum erro por parte dos participantes. Para os resultados em geral, consultar a tabela 2.

Tabela 2: Análise de erros e acertos das perguntas do Anexo II, discriminados por questão.

Número da questão	Erros	Acertos
Pergunta 1	0	30
Pergunta 2	5	25
Pergunta 3	3	27
Pergunta 4	16	14
Pergunta 5	18	12
Pergunta 6	0	30
Pergunta 7	2	28
Pergunta 8	1	29
Pergunta 9	2	28
Pergunta 10	1	29

5. DISCUSSÃO

A importância de prestar os primeiros socorros em possíveis acidentes que venham a ocorrer é de extrema importância para a sobrevivência da vítima. Tendo em vista o ambiente das academias, os professores de Educação Física, como profissionais da área da saúde, devem ser os responsáveis por prestarem socorro quando necessário, sendo assim, o objetivo do estudo foi verificar a atuação e a preparação dos professores de Educação Física em seu ambiente de trabalho de forma a observar se estes estão aptos e sabem proceder corretamente em casos de emergências que venham a ocorrer com seu público. Os principais resultados do presente estudo apontam que: a) a maior parte dos participantes atingiu uma nota superior a 8 pontos dos possíveis 10 analisados, sugerindo um bom conhecimento a respeito do assunto; b) contrariando o bom desempenho apresentado no estudo, 43,4% dos participantes acreditam que os professores de Educação Física não estão preparados para prestarem os primeiros socorros; c) as questões que obtiveram o maior número de erros estão relacionadas com hemorragias.

Artigos encontrados na bibliografia estudada para elaboração deste estudo se mostraram positivos no que diz respeito a importância da correta aplicação dos primeiros socorros pelos professores de Educação Física. Em estudo de Ferreira (2018), cujo objetivo era avaliar os níveis de conhecimento de professores de Educação Física nas academias a respeito dos primeiros socorros. Foram incluídos 15 profissionais de ambos os sexos que deveriam responder um questionário sobre o tema, sendo todos profissionais registrados no conselho. A partir das 23 perguntas realizadas, percebeu-se que os profissionais apresentavam conhecimento satisfatório a respeito dos

primeiros socorros, incluindo questões relacionadas com convulsões, realização de massagem cardíaca e lesões musculoesqueléticas, de forma geral. No entanto, apesar do bom resultado, o autor cita que os participantes não relataram confiança quanto à sua capacidade de agir em uma situação de emergência. De acordo com os resultados encontrados após a aplicação do questionário do presente estudo, podemos observar que os entrevistados obtiveram ótimos resultados no que diz respeito a somatória de acertos e erros, porém, assim como no estudo de Ferreira (2018), ainda se sentem inseguros e acreditam não estarem aptos para realizar um bom atendimento.

Da mesma forma, um estudo semelhante ao presente trabalho, porém realizado com 57 acadêmicos do curso de Bacharelado em Educação Física, de ambos os sexos e que já cursaram a disciplina de primeiros socorros, foi realizado por Cavalcante (2015). O estudo também contou com a aplicação de um questionário a respeito de atendimentos prévios, cursos extracurriculares e outros temas referentes à primeiros socorros. Assim como Ferreira (2018), no presente trabalho, foi encontrado que, apesar de um nível positivo de desempenho em termos de conhecimento, 54% participantes também reportaram certa insegurança caso tivessem que agir em uma situação real. Esse resultado pode se dar em parte pela falta de experiência e atuação em casos práticos, mostrando semelhança ao presente estudo em que 75% dos entrevistados nunca tiveram de prestar socorro.

Entretanto, outro estudo de Barbosa et. al. (2015), realizado com 108 acadêmicos de três universidades de Vitória/ES visou caracterizar o conhecimento teórico sobre primeiros socorros dos futuros profissionais de Educação Física no Município. O estudo também se tratava de um questionário com respostas sobre conhecimento de primeiros socorros e de como agir corretamente em diferentes situações de emergência. Um critério de acertos foi pré-estabelecido, sendo que 70% foi considerado um bom índice, porém, o estudo obteve uma média geral de 66% de acertos das questões. Embora o resultado aponte um desempenho negativo dos participantes, diferente deste trabalho, 53% dos entrevistados acreditam estarem preparados para um pronto atendimento caso necessário. Provavelmente esse número seja esclarecido pelo fato da pesquisa apontar também que 92% destes participantes responderam terem feito algum treinamento em primeiros socorros, aumentando a confiança e segurança na resposta.

Já no estudo de Ghamoum et. al. (2015), cujo assunto dizia interesse a importância da disciplina de primeiros socorros na formação dos profissionais de Educação Física, foi realizado um questionário com 14 perguntas objetivas, as mesmas foram aplicadas em um total de 10 acadêmicos que tiveram essa disciplina em seu currículo, e 10 indivíduos formados que apenas tiveram contato com primeiros socorros fora do ambiente universitário. O estudo obteve resultados positivos, sendo que 63% dos entrevistados se

consideram aptos para o atendimento. Portanto, conclui-se que a prática e a experiência influenciam na prestação de socorro quando necessário, podendo justificar a falta de segurança dos professores de Educação Física que participaram dessa pesquisa.

Outro ponto a ser analisado são as questões que envolveram socorro com hemorragias pois foram as que obtiveram o maior número de erros no presente trabalho. Assim como no estudo de Cavalcante (2015), já citado anteriormente, quando questionados sobre qual situação de emergência os entrevistados se sentiam menos confiantes em atuar, as questões de hemorragia foram as que mais receberam indicações, totalizando 28, mais de 50% dos entrevistados.

Nesse mesmo contexto o estudo de Pereira et. al. (2015) realizou uma avaliação comparativa pré e pós um curso de capacitação em primeiros socorros. Os participantes foram 57 pessoas leigas e a avaliação continha 23 questões relacionadas a prevenção de acidentes como: parada cardiorrespiratória; engasgamento; desmaio; convulsão; traumatismo; hemorragia; afogamento; exposição ao frio e ao calor; queimaduras; choque elétrico; intoxicação e acidentes causados por animais peçonhentos. Apesar de 60% dos participantes relatarem já terem vivenciado um situação de emergência as questões relacionadas com hemorragia estavam entre as que mais obtiveram erros, mesmo após o curso de especialização. Sendo assim, este e os demais estudos apresentados mostram que, em situações que envolvem hemorragia o público selecionado pode mostrar-se inseguro ao realizar socorro. Isso ocorre pelo fato do sangramento não controlado poder levar rapidamente uma pessoa a morte, sendo que o medo e a insegurança podem aumentar o risco e agravar ainda mais a situação.

Analisando de forma mais aprofundada o presente estudo, pode-se observar alguns pontos que poderiam melhorar a qualidade desta pesquisa, comparado aos outros estudos já citados anteriormente, em que foram analisadas situações de emergência de forma geral, indiferente do local onde estas emergências poderiam ocorrer, o presente estudo limitou-se a acidentes dentro da sala de musculação em academias. Sabe-se que a prestação de socorro é dever do cidadão e situações assim não escolhem hora nem local para ocorrer, portanto é necessário a correta aplicação dos primeiros socorros médicos em qualquer ambiente, e esse procedimento deve ser o mais rápido, correto e seguro possível para preservar a integridade da vítima. Outro apontamento foi que a cidade de São Marcos, onde foi realizado o estudo, possui em seu total sete academias e um número relativamente pequeno de professores atuando na área com regularização do conselho. Desta forma, podemos concluir que ainda é necessário mais estudos que comprovem a importância dos professores de Educação Física, como profissionais da área da saúde, estarem se

aprimorando e aumentando seu conhecimento sobre primeiros socorros.

6. CONCLUSÃO

Conclui-se que a pesquisa se mostrou satisfatória quanto ao conhecimento teórico em medidas prévias de primeiros socorros dentro da sala de musculação pelos professores de Educação Física. A falta de segurança ao prestarem o atendimento é justificada pela inexperiência da maioria dos participantes, o que pode sugerir a necessidade por uma busca por cursos de caráter prático visando melhorar a ação desse profissional perante seu público quando for preciso.

Pode ainda ser sugerido uma melhoria na parte prática dos currículos universitários, dando prioridade para a disciplina de primeiros socorros dentro das universidades, e, assim, melhorando o desempenho e confiança desse profissional no mercado de trabalho.

7. REFERÊNCIAS

BARBOSA, Ana Paula *et al.* **Conhecimento dos Discentes de Educação Física Sobre Primeiros Socorros.** UFES - Centro de Educação Física e Desportos, Vitória - ES, p. 1-51, 2 dez. 2015.

BARREIRO, Fernando. **Por que o nome atendimento de emergência pré hospitalar e não primeiros socorros?** 2008. Cooperativa do Fitness. Disponível em <<http://www.cdof.com.br/>>. Acesso em 28 mar 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n.º 2048, de 5/11/2002. **Aprova o regulamento técnico dos sistemas estaduais de urgência e emergência.** DOU, Brasília, DF, n. 219, 12 nov. 2002, Seção 1, p. 32-54.

BERNARDES, Emerson L.; MACIEL, Francisco A.; VECCHIO, Fabrício B.D. **Primeiros Socorros na Escola: nível de conhecimento dos professores da cidade de Monte Mor.** Movimento & Percepção. v. 8, n. 11, jul/dez. 2007.

CAVALCANTE, José. **Avaliação do nível de conhecimento em primeiros socorros de acadêmicos do curso de Educação Física da UFRN.** UFRN - Centro de Ciências da Saúde - Departamento de Educação Física, João Pessoa, p. 1-76, 2015.

CONFEEF. **Socorros de urgência em atividades físicas.** 2008. Disponível em: <http://www.confef.org.br>. Acesso em: 03 abr. 2021.

FERREIRA, Jame. **Primeiros Socorros: Nível de Conhecimento dos Profissionais de Educação Física Nas Academias da Cidade de Bayeux/PB.** UFP- Centro de Ciências da Saúde - Departamento de Educação Física Bacharelado, João Pessoa, p. 1-58, 6 nov. 2018.

FRANÇA, Inacia S.X.; BAPTISTA, Rosilene S.; BRITO, Virgínia R. S.; SOUZA, Jeová A. **Enfermagem e práticas esportivas:**

aprendendo com os dilemas éticos. Revista Brasileira de Enfermagem. v. 60, n. 6, p. 724-727, nov-dez. 2007.

GHAMOUM, Ali kalil *et al.* **Disciplina Primeiros Socorros: sua importância na formação do profissional de Educação Física.** Vita et Sanitas, Trindade - GO, v. 9, n. 2, p. 1-47, 2015.

PEREIRA, Karine *et al.* **A Construção de Conhecimentos Sobre Prevenção de Acidentes e Primeiros Socorros por Parte do Público Leigo.** RECOM, Viçosa/MG, p. 1-8, 31 mar. 2015.

ANEXO I – QUESTIONÁRIO

O que é correto fazer nas diferentes situações abaixo:

1. Em caso de desmaio qual a primeira medida a ser tomada:

- ☐ Manter o aluno deitado e elevar os membros inferiores 30cm do chão.
- ☐ Jogar água no rosto da pessoa para ela acordar.
- ☐ Passar álcool no pulso e no nariz.

2. Seu aluno está executando o supino na máquina e ao guardar a barra essa escapa e cai diretamente na sua cabeça abrindo seu supercílio. Por ser um local muito vascularizado o sangramento não para:

- ☐ Limpar o local com água e ir trocando a gaze até que o sangramento cesse.
- ☐ Pressionar o local com uma gaze, sem troca-la ou remove-la e levar o aluno até a UBS mais próxima.
- ☐ Estancar o sangramento com um curativo, exemplo “band-aid”.

3. Ao guardar os pesos o aluno esmaga o dedo entre uma anilha e outra e sua unha descola pela metade:

- ☐ Tentar arrancar a unha.
- ☐ Colocar gaze e esparadrapo e orientar o aluno a deixar o máximo fechado para a unha colar novamente.
- ☐ Apenas cuida para não enroscar em nada e levar a UBS mais próxima.

4. O indivíduo está executando uma rosca direta no aparelho e o cabo estoura, a barra atinge diretamente o nariz do aluno e ocasiona em um sangramento contínuo:

- ☐ Orientar o aluno que respire pela boca e comprimir a narina por 5 a 10 minutos.
- ☐ Sentar a vítima em local fresco e inclinar a cabeça para cima.
- ☐ Colocar algodão nas narinas para estancar o sangramento.

5. O indivíduo está executando um pulley frente e o cabo estoura, esse cai para trás e bate com muita força a cabeça no chão e abre um corte:

☐ Tentar limpar o ferimento e contata a central e transporte ao hospital.

☐ Controlar o sangramento com leve compressão se não observar fragmentos ósseos e contatar a central e transporte ao hospital.

☐ Estancar o sangramento pressionando a região com uma gaze e contatar a central e transporte ao hospital.

6. Enquanto executa uma passada caminhando com carga o aluno torce o pé:

- ☐ Imobilizar e aplicar gelo no local.
- ☐ Imobilizar e colocar pano/ bolsa quente no local.
- ☐ Movimentar o pé em todas as direções buscando mobilizar a região e assim lubrifica-la.

7. Seu aluno está apressado e tem pouco tempo para terminar o treino, não respeita o intervalo de descanso entre os exercícios e começa se sentir mal, sem ar e começa a desfalecer:

- ☐ Bater no rosto da pessoa e fazer vento até que ela volte a responder.
- ☐ Sentar o aluno em ambiente arejado e inclina-lo para frente tentando deixar sua cabeça mais baixa que os joelhos.
- ☐ Oferecer-lhe sal de baixo da língua.

8. Durante o exercício de pliometria o aluno vai saltar sobre o caixote mas acaba batendo tibia/fíbula e caindo de mal jeito. Sua perna incha na hora e uma deformidade é percebida. Ele sente muita dor, não consegue apoiar a pena no chão. Tudo indica uma fratura:

- ☐ Imobilizar o local com panos apertando ao máximo e comprimindo o local.
- ☐ Improvisar uma tala com algum material rígido ou semirrígido como tabua, madeira, papelão, na tentativa de imobilizar.
- ☐ Tentar manualmente colocar o osso no lugar.

9. Diante da atual pandemia, os alunos estão sendo orientados a treinar de máscara. O aluno solicita sua ajuda e ao chegar próximo dele percebe que está com falta de ar, em pânico. Você então lembra que ele é asmático:

☐ Você tenta acalmá-lo mas pede por favor para não retirar a máscara pois são normas da academia usa-la.

☐ Você permite a retirada da máscara e oferece água para tentar acalmá-lo.

☐ Você permite a retirada da máscara, deita seu aluno em um banco e inicia o processo de respiração controlada, buscando acalmá-lo até conseguir uma bombinha de respiração e/ou seu medicamento no kit de primeiros socorros.

10. Seguindo as dicas de uma nutricionista que viu na internet o aluno vai treinar de manhã bem cedinho em jejum. Ao iniciar o treinamento de força começa a ficar pálido, tremulo e sente vontade de vomitar. Ao ser questionado o aluno informa que tem diabetes e conclui-se que nesse momento ocorreu uma hipoglicemia:

☐ Esperar o aluno se recompor e seguir como treino.

☐ Tomar muita água e seguir o treino.

Dar algum alimento liquido como suco de laranja ou uma água com açúcar e orientar que ele retorne para casa.