

**CEETEPS-CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA “PAULA
SOUZA”**

**Etec DR. GERALDO JOSÉ RODRIGUES ALCKIMIN
TÉCNICO EM SEGURANÇA DO TRABALHO**

**PRIMEIROS SOCORROS EM CASOS DE PARADAS CARDIORRESPIRATÓRIAS
E DESMAIOS EM ACADEMIA**

Eduarda Afonso de Medeiros
Enzo de Almeida Romano
Hallyson Araujo de Oliveira
Isabella Durval Evaristo

**TAUBATÉ – SP
2024**

**EDUARDA AFONSO DE MEDEIROS
ENZO DE ALMEIDA ROMANO
HALLYSON ARAUJO DE OLIVEIRA
ISABELLA DURVAL EVARISTO**

**PRIMEIROS SOCORROS EM CASOS DE PARADAS CARDIORRESPIRATÓRIAS
E DESMAIOS EM ACADEMIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Paula Souza – ETEC Dr. Geraldo José Rodrigues Alckmin, como requisito para a obtenção da habilitação Técnico em Segurança do Trabalho.

Profª Cássia Bonafé Barbosa Rodrigues Silva - Orientadora

**TAUBATÉ-SP
2024**

Trabalho de conclusão de curso aprovado para a obtenção do grau de Técnico em
Segurança do trabalho, pela Banca examinadora formada por:



Prof.^a Cássia Bonafé Barbosa Rodrigues Silva - Orientadora



Prof. Emerson da Silva Moreira



Prof.^a Renata Ramos



Prof. Francisco de Andrade

TAUBATÉ – SP
2024

DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho a todas as pessoas que, ao buscarem um estilo de vida mais saudável em academias, infelizmente sofreram acidentes e, em consequência da falta de apoio ou da capacidade técnica dos profissionais locais, arcaram com danos e/ou perderam suas vidas. Que suas histórias sirvam de alerta e inspiração para a construção de ambientes mais seguros e responsáveis, onde o cuidado com o ser humano esteja sempre acima de qualquer outro objetivo. Que nunca deixemos de lutar por melhorias nas condições de trabalho e na qualificação dos profissionais, para mitigar as eventualidades e evitar que tais circunstâncias se repitam. Que este trabalho seja uma homenagem às vozes silenciadas pela falta de segurança e conhecimento, e que ele inspire a luta constante em direção a um futuro mais seguro.

“E se não der certo hoje, não era para ser. Aí você levanta a cabeça e vai pra guerra
vencer.”
-Chorão.

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela nossa vida, e por nos ajudar a ultrapassar todos os obstáculos que encontramos durante o caminho.

Aos nossos pais e avós, que nos incentivaram em momentos difíceis e compreenderam a nossa ausência enquanto nos dedicávamos à realização deste trabalho.

Ao Professor Roger Ronconi da Segurança do Trabalho, que nos instruiu em diversos momentos fornecendo todo o auxílio necessário e o Professor Márcio Ain que com suas aulas nos incentivou a buscar um estilo de vida mais saudável, dando origem ao tema do nosso trabalho.

A Instituição Centro Paula Souza que fornece e administra os cursos de Técnico em Segurança do Trabalho, e que nos permitiu adquirir esse conhecimento na área e concluir este curso.

E ultimamente a nós mesmos, que nos unimos e fizemos este trabalho acontecer, apesar das adversidades e dificuldades que surgiram ao longo da caminhada.

RESUMO

A prática de atividades físicas em academias tem se tornado cada vez mais popular, sendo considerada uma das principais formas de promover a saúde e o bem-estar. De acordo com os dados mais atualizados, o Ministério da Saúde afirma que, “aumentou a frequência de adultos com prática de atividades físicas no tempo livre equivalente a pelo menos 150 minutos de atividade moderada por semana, variando de 30,3%, em 2009, a 36,7% em 2021. Esse aumento foi observado em ambos os sexos, mas foi maior entre as mulheres, variando de 22,2%, em 2009, a 31,3% em 2021”. No entanto, a intensidade e a variedade de exercícios realizados nesses ambientes também aumentam o risco de ocorrência de emergências, como é o caso das Paradas Cardiorrespiratórias - PCR e dos Desmaios. O número de mortes por doenças cardíacas cresceu no Brasil, elevando a preocupação em ambientes de exercícios, então os profissionais de educação física precisam ser capacitados para situações de emergência, conforme exigido por lei e regulado pelo Conselho Federal de Educação Física – CONFEF. Esses profissionais devem estar capacitados para agir com eficiência em casos de PCR e desmaios, na qual a formação seja adequada e ocorra a constante reciclagem dos conhecimentos que são essenciais para garantir a segurança nas academias. Foi feita uma revisão literária em vários sites, a nossa principal fonte de pesquisa foi o Google escolar, com as seguintes palavras chaves “primeiros socorros”, “parada cardiorrespiratória”, “desmaio” e “academia”, nesse encontramos diversos artigos e relatórios relacionados ao tema primeiros socorros em academias, essas pesquisas nos ajudou a fazer o questionário pelo *google forms*. Primeiramente foi realizado um questionário de múltipla escolha com perguntas para avaliar a capacidade e coletarmos dados sobre o conhecimento desses profissionais. Para realizar o treinamento fizemos uma visita técnica em uma academia. Esse Trabalho de Conclusão de Curso, aborda a importância dos primeiros socorros como uma habilidade essencial para os profissionais de educação física, que na maioria das vezes são os primeiros a terem que agir em situações de emergência, contribuindo para a discussão sobre a implantação de treinamentos e de normas de segurança, assim criando um ambiente mais seguro para a prática de atividades físicas em academias. Os resultados obtidos com o treinamento e o formulário nos mostrou que os profissionais analisados tinham conhecimentos básicos sobre primeiros socorros em caso de desmaio e PCR, mas os conhecimentos que eles detinham sobre PCR

acabavam por aplicar pouco, pois não era uma situação recorrente, quase rara, na academia onde trabalhavam. Diante dos acontecimentos e estudos que foram realizados até finalização deste trabalho, concluímos que o treinamento realizado com os profissionais da academia que contribuíram para o aprimoramento dos conhecimentos dos mesmos e para a forma como eles lidarão posteriormente com situações de riscos no seu ambiente de trabalho. Além disso, este trabalho serviu para ressaltar a importância deste assunto, fazendo com que a sociedade daqui pra frente a aborde de forma mais qualificada.

PALAVRAS-CHAVE:

Academia; Primeiros Socorros; Desmaio; Paradas Cardiorrespiratórias.

Sumário

1	INTRODUÇÃO	10
1.1	OBJETIVOS	12
1.1.1	GERAL.....	12
1.1.2	ESPECÍFICOS.....	12
1.2	JUSTIFICATIVA.....	12
1.3	METODOLOGIA.....	12
2	CONTEXTO HISTÓRICO	13
3	LEGISLAÇÃO	19
4	APLICAÇÃO.....	21
5	CONCLUSÃO	27
6	REFERÊNCIAS.....	28

1 INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas em academias tem se tornado cada vez mais popular, sendo considerada uma das principais formas de promover a saúde e o bem-estar. De acordo com os dados mais atualizados do Ministério da Saúde, aumentou a frequência de adultos com prática de atividade física no tempo livre equivalente a pelo menos 150 minutos de atividade moderada por semana, variando de 30,3%, em 2009, a 36,7% em 2021. Esse aumento foi observado em ambos os sexos, mas foi maior entre as mulheres, variando de 22,2%, em 2009, a 31,3% em 2021. No entanto, a intensidade e a variedade de exercícios realizados nesses ambientes também aumentam o risco de ocorrência de emergências, como é o caso das Paradas Cardiorrespiratórias (PCR) e dos Desmaios.

Quando falamos de vítimas de doença cardiorrespiratória no cenário brasileiro de uma forma geral, nota-se que o problema é alarmante porque o número de mortes por doenças do coração cresceu de maneira simbólica. Até setembro de 2021, a Sociedade Brasileira de Cardiologia - SBC, havia registrado 230 mil mortes no ano, número 6,8% superior em relação a 2020 e 12,5% maior do que em 2019. Restringindo os casos para aqueles ocorridos por influência das atividades físicas em academias, o número, mesmo que bem menor, ainda sim desperta uma preocupação nos praticantes de musculação e no Ministério da Saúde.

Se observarmos e analisarmos, sobre os desmaios, vemos que no ambiente das academias é mais comum do que pensamos. Em diversos aplicativos de mídias sociais o compartilhamento de vídeos e/ou fotos de praticantes de musculação desmaiando durante à pratica dos exercícios se tornou algo cotidiano.

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 ESCOLA, 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. (CONFED, 2008).

A formação do professor de Educação Física deve prepará-lo para uma possível intervenção em situações de emergência e obter êxito. Segundo o professor Bernardes (2007), na estrutura curricular dos cursos de Educação Física, encontram-se disciplinas contendo informações sobre socorros de urgência. 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.

Visamos verificar a adequada formação e qualificação dos professores de Educação Física, da academia, sobre a necessidade de êxito perante o atendimento aos primeiros socorros em caso de PCR e/ou desmaios.

A análise detalhada dessas estratégias contribuirá para a formação de profissionais mais preparados e para a promoção de ambientes mais seguros nas academias, garantindo assim a saúde e a integridade dos praticantes de atividades físicas.

Para a aplicação, em primeiro momento foi-se elaborado um questionário de primeiros socorros sobre PCR e desmaios pelos profissionais de educação física de uma academia de musculação na cidade de Taubaté, com a finalidade de coletar dados sobre o conhecimento desses profissionais. Em segundo momento, foi-se realizado um treinamento de primeiros socorros com enfoque PCR e desmaios. Os resultados serviram de apoio para este trabalho.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 GERAL

Analisar o conhecimento dos profissionais de educação física que atuam em academias, em casos de primeiros socorros envolvendo parada cardiorrespiratória – (PCR) e desmaios. Preparando e capacitando os profissionais da área de educação física que atuam em academias para socorrer as vítimas de PCR e desmaios.

1.1.2 ESPECÍFICOS

- a) estabelecer o entendimento dos entrevistados, quanto ao conhecimento dos profissionais na área de primeiros socorros;
- b) determinar os procedimentos e ações a serem realizadas em casos de acidentes envolvendo desmaios e PCR no ambiente de academia.

1.2 JUSTIFICATIVA

A necessidade dos profissionais formados em Educação Física em ter uma reciclagem a respeito de primeiros socorros, para dar apoio e suporte aqueles que buscam um estilo de vida mais saudável.

1.3 METODOLOGIA

Pesquisa bibliográfica, pesquisa de campo e aplicação do treinamento.

2 CONTEXTO HISTÓRICO

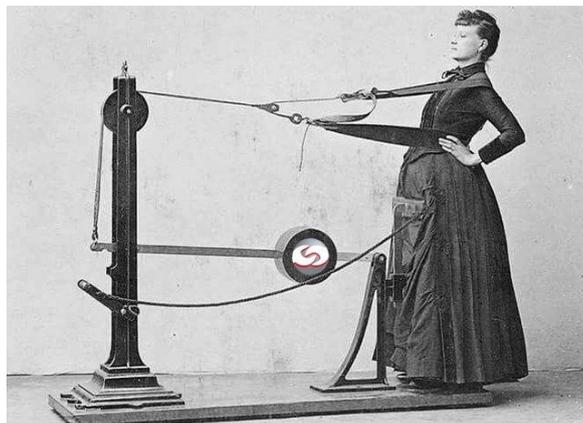
Academia

Desde a Grécia Antiga, já existem registros do uso de pesos como forma de treinamento para o desenvolvimento corporal. As famosas estátuas gregas, admiradas até os dias de hoje, representavam o ideal de físico da época, sendo uma inspiração para os atletas antigos. De acordo com o *blog* “Ginastic shop”, contudo, o esporte naquela época era menos desenvolvido e carecia de equipamentos sofisticados como os que temos atualmente. Diferentemente das academias modernas, com seus variados pesos e máquinas, o treinamento dos antigos gregos utilizava os recursos disponíveis no ambiente. Um exemplo marcante é o de Milon de Crotona, renomado atleta da época, que conquistou diversas vitórias nas Olimpíadas. Um dos exercícios mais conhecidos em sua rotina era correr carregando um bode sobre os ombros.

De acordo com *blog* “Ginastic shop”, a concepção da primeira academia moderna é atribuída ao médico sueco Jonas Gustav Vilhelm Zander. Formado pela Universidade de Uppsala e pelo Instituto Karolinska em 1864, Zander se destacou por estudos focados na criação de equipamentos mecânicos para o tratamento de doenças. Em 1865, fundou o Instituto Médico-Mecânico em Estocolmo, onde produzia máquinas voltadas para fisioterapia e exercícios físicos, em parceria com o engenheiro Ernst Göransson, responsável pelas patentes até 1905.

Inicialmente rudimentares, os aparelhos passaram por aprimoramentos ao longo dos anos. Em 1868, foram introduzidos componentes movidos a vapor, e mais tarde, elementos elétricos foram incorporados. Em 1876, Zander exibiu seus equipamentos na Exposição Universal, recebendo uma medalha de ouro, e, no mesmo período, expandiu seu instituto para Londres e os Estados Unidos. Sua metodologia, descrita oficialmente em 1890 como “o uso de meios mecânicos para tratar doenças”, deu origem a dezenas de filiais pela Europa e América do Norte, batizadas de “Instituto Zander”. Suas máquinas, projetadas com base na mecanoterapia, foram utilizadas tanto para atividades físicas no RMS Titanic quanto na reabilitação de soldados mutilados durante a Primeira Guerra Mundial. Embora o método tenha perdido

popularidade na década de 1930, ressurgiu nos anos 1980 com o a estrondosa procura pelas academias nos Estados Unidos, que reutilizaram muitos conceitos e equipamentos idealizados por Zander, consolidando sua contribuição para a história do fitness.



Fonte: GINASTIC SHOP. Você sabe como surgiu a primeira academia? Disponível em: <https://www.ginasticshop.com.br/voce-sabe-como-surgiu-a-primeira-academia/>.



Fonte MEGACURIOSO. Descubra como eram os aparelhos de ginástica do século 19. Disponível em: <https://www.megacurioso.com.br/saude-bem-estar/106154-descubra-como-eram-os-aparelhos-de-ginastica-do-seculo-19.htm>.



Fonte: MUNDO BOA FORMA. Como as pessoas se exercitavam nos séculos passados. Disponível em: <https://www.mundoboaforma.com.br/como-as-pessoas-se-exercitavam-nos-seculos-passados/amp/>.

Academias no Brasil

As academias de ginástica têm desempenhado um papel essencial na promoção da saúde e do condicionamento físico globalmente. No Brasil, o número de academias aumentou significativamente, impulsionado pela conscientização sobre a importância dos exercícios regulares. Atualmente, o Brasil é o segundo maior mercado de academias do mundo. Em 2018, a IHRSA (Associação Internacional de Fomento ao Universo de Saúde e Exercícios) revelou que existem mais de 34.500 academias em operação no país. Cerca de 9% da população brasileira, aproximadamente 9,6 milhões de pessoas, frequentam academias regularmente, buscando bem-estar, redução do estresse, prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida.

Os principais tipos de academias no Brasil incluem:

- Musculação;
- Lutas;
- Crossfit;
- Dança;
- Natação;
- Treinamento funcional (como yoga e pilates).

Não há registros documentados sobre o primeiro acidente em uma academia, mas presume-se que incidentes tenham ocorrido ao longo do tempo, embora não tenham sido amplamente divulgados como são hoje.

Segurança nas academias

Para garantir a segurança durante os treinos, é essencial adotar medidas preventivas. A manutenção regular dos equipamentos é fundamental para assegurar que estejam em perfeitas condições de uso. Instrutores devem supervisionar o uso correto dos aparelhos, orientando sobre a postura adequada e ajustando os equipamentos conforme as necessidades individuais.

A higiene das instalações também é crucial. As academias devem ser bem ventiladas e equipadas com materiais de limpeza, como toalhas e desinfetantes, para que os usuários possam limpar os aparelhos antes e depois do uso. A presença de instrutores qualificados é vital para orientar os praticantes na execução correta dos exercícios e evitar lesões.

Por fim, é importante que os frequentadores respeitem os sinais do próprio corpo, evitando excessos e buscando orientação profissional em caso de dor ou desconforto.

Primeiros socorros

A expressão primeiros socorros é usada para caracterizar uma série de procedimentos adotados para preservar vidas sob risco iminente e em condições de urgência ou emergência.

Segundo a obra de Novaes & Novaes (1994), os procedimentos de primeiros socorros surgiram com o suíço Jean Henry Dunant, no ano de 1859, em um projeto apoiado pelo imperador francês Napoleão III. Este projeto tinha o intuito de instruir pessoas das comunidades locais, principalmente aquelas que viviam em estado de guerra.

Com o resultado desse trabalho, em 1863, Dunant, juntamente com Gustave Moynier, o general Guillaume-Henri Dufour e os médicos Louis Appia e Théodore Maunoir,

formaram o chamado "comitê dos cinco", que criou o inicialmente denominado "*Comité International de Secours aux Blessés*" (Comitê Internacional de Socorro aos Feridos). No ano seguinte (1864), esse comitê foi reconhecido pela Convenção de Genebra e posteriormente teve seu nome alterado para Comitê Internacional da Cruz Vermelha. As ações de Dunant lhe renderam, em 1901, o Prêmio Nobel da Paz.

Desde a sua criação até os dias atuais, as técnicas de primeiros socorros são consideradas de fundamental importância para a vida humana. Estatisticamente, nota-se que muitas pessoas feridas ou acidentadas acabam vindo a óbito antes de chegar a uma unidade de saúde, devido à falta de um atendimento adequado nos primeiros socorros, atendimento esse que poderia ser realizado por qualquer pessoa devidamente instruída.

A prática de primeiros socorros evoluiu significativamente ao longo dos séculos, de métodos rudimentares em civilizações antigas a sistemas organizados e tecnicamente avançados na era moderna. A contínua melhoria e disseminação de técnicas de primeiros socorros têm salvado inúmeras vidas e continuam a ser uma parte vital da saúde pública global.

Paradas Cardiorrespiratórias

A Parada cardiorrespiratória é uma condição médica definida como uma interrupção da atividade mecânica do coração e da atividade respiratória. Com a parada da atividade mecânica do coração, os sinais de circulação também param. Esse evento é grave e pode levar à morte, sendo fundamental, portanto, garantir rapidamente a retomada da circulação e oxigenação. (BRASIL ESCOLA, 2024)

A história do entendimento e do tratamento da PCR evoluiu significativamente ao longo dos séculos, acompanhando os avanços na medicina e na tecnologia. Nos tempos antigos e durante a Idade Média, o conhecimento sobre o coração e a respiração era limitado. A parada cardiorrespiratória muitas vezes resultava em morte rápida, pois não havia métodos eficazes de reanimação. Os médicos e curandeiros da época dependiam de técnicas rudimentares e pouco compreendidas.

Durante o século XX, houve vários avanços significativos na compreensão e no tratamento da PCR:

1947: Claude Beck, um cirurgião cardíaco, realizou a primeira desfibrilação bem-sucedida em um ser humano usando um desfibrilador rudimentar.

1950: Peter Safar e James Elam desenvolveram a técnica de reanimação boca-a-boca, aprimorando a ventilação artificial.

1960: A Técnica de Reanimação Cardiopulmonar - RCP, que combina compressões torácicas e ventilação, foi desenvolvida por Peter Safar e James Elam, revolucionando o tratamento de PCR.

1970: A introdução dos desfibriladores externos automáticos (DEA) tornou possível que pessoas não-médicas pudessem administrar choques elétricos ao coração, aumentando a taxa de sobrevivência em casos de PCR fora do hospital. Embora seja difícil identificar um "primeiro caso" específico de PCR em uma academia, é claro que a conscientização e a preparação para tais emergências têm evoluído significativamente ao longo do tempo. O desenvolvimento de protocolos de RCP, a disseminação de DEAs e o treinamento adequado têm sido cruciais para aumentar a sobrevivência em casos de PCR ocorridos durante a prática de exercícios físicos. Este progresso é um reflexo do aumento do conhecimento médico e da importância atribuída à saúde cardiovascular em contextos de exercício e treinamento.

3 LEGISLAÇÃO

PROJETO DE LEI N°. 4.667 - A, DE 08.03.2016

CONGRESSO NACIONAL DECRETA

Que todos os estabelecimentos para pratica de exercícios físicos possuam posto médico com matérias e profissionais habilitados para procedimentos de Ressuscitação Cardio Pulmonar e intervenções de urgências. Todos os locais que tenham circulação igual ou maior de 4 mil pessoas por dia precisam ter um aparelho de fácil acesso para que as vítimas de arritmia cardíaca possam ser socorridas em casos de emergência.

PROJETO DE LEI nº. 1030 – 30.09.2019

Torna obrigatória a existência de desfibrilador externo automático (DEA) nas associações esportivas, clubes sociais e academias de ginástica, recreação e práticas esportivas com mais de 1000 (mil) espectadores, usuários, sócios, clientes e/ou atletas amadores e profissionais, e dá outras providências.

PROJETO DE LEI N.º 2.157 de 23.04.2020

Este projeto de lei, pretende obrigar academias e demais organizações que oferecem serviços de atividades físicas esportivas e similares, a manterem profissional de educação física certificado na área de suporte básico de vida. Ou seja, passaria a ser obrigatório haver ao menos um profissional com capacidade para prestar atendimentos básicos de acidentes incluindo [...] os eventos cardiovasculares.

LEI Nº 7.696 DE 26 DE SETEMBRO 2017 - RIO DE JANEIRO / RJ

As academias, clubes, associações esportivas, escolinhas esportivas e demais organizações que oferecem serviços de atividades físicas, esportivas e similares ficam obrigadas, em conformidade com a Lei Federal nº 9.696, de 01 de setembro de 1998, a manterem, em seus quadros funcionais, durante todo período de funcionamento, profissionais de Educação Física capacitados para a aplicação de medidas e procedimentos para o atendimento de emergência e para o suporte básico de vida,

certificado pelo Conselho Regional de Educação Física da 1ª Região – CREF1, e com atualização a cada 24 (vinte e quatro) meses.

NR-07 – PCMSO

A NR 7, que trata do Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO), tem como objetivo promover e preservar a saúde dos trabalhadores, considerando os riscos ocupacionais identificados no ambiente de trabalho.

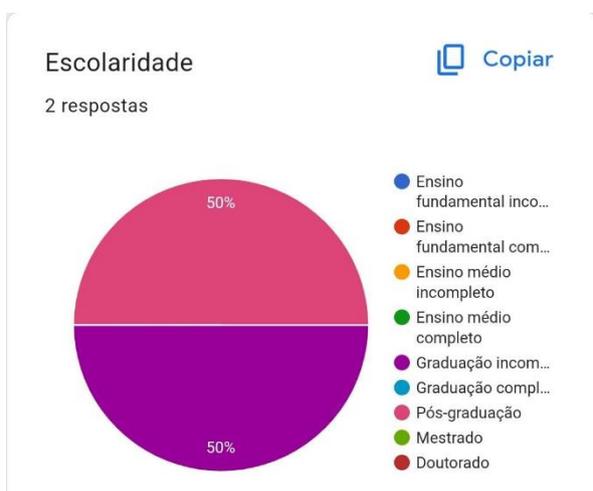
7.5.1 O empregador precisa assegurar que haja recursos médicos, como oxigênio medicinal, e pessoal capacitado para prestar primeiros socorros no local de trabalho, em situações de acidentes descompressivos ou outros eventos que possam prejudicar a saúde dos trabalhadores na área de trabalho.

O exame admissional deve ser realizado antes que o trabalhador assumira suas atividades, a fim de verificar sua aptidão para o cargo. O exame periódico é realizado em intervalos regulares, de acordo com os riscos ocupacionais e os prazos estabelecidos pela norma. Já o exame de retorno ao trabalho é exigido quando o trabalhador retorna de um afastamento superior a 30 dias por motivo de doença, acidente ou licença maternidade. O exame de mudança de função é necessário quando ocorre alteração de atividade que expõe o trabalhador a novos riscos, enquanto o exame demissional é realizado na rescisão do contrato para verificar possíveis alterações na saúde do trabalhador decorrentes da atividade desempenhada. Todos esses exames devem ser conduzidos por um médico do trabalho ou sob sua coordenação e registrados no Atestado de Saúde Ocupacional (ASO).

4 APLICAÇÃO

Em primeiro momento, foi-se elaborado um questionário de primeiros socorros sobre PCR e desmaios que foi respondido pelos profissionais de Educação Física atuantes em uma academia na cidade de Taubaté, para coletarmos dados sobre o conhecimento desses profissionais. Em segundo momento, realizamos um treinamento de primeiros socorros com enfoque PCR e desmaios.

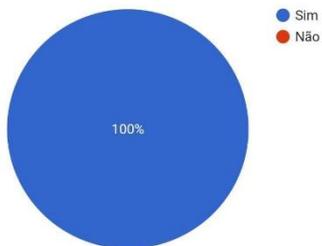
Inicialmente foi realizada uma abordagem e a coleta de informações por meio do seguinte questionário:



Você já recebeu algum certo tipo de treinamento sobre primeiros socorros



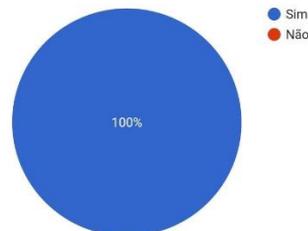
2 respostas



Você já passou por alguma situação em que teve que prestar os primeiros socorros?



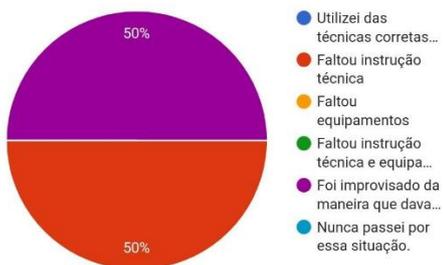
2 respostas



Como conduziu a situação?



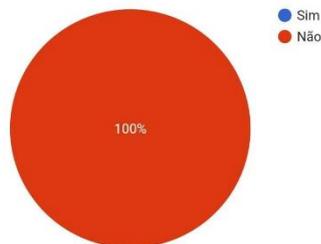
2 respostas



Você se sente seguro em relação as suas noções sobre primeiros socorros e se julga apto a aplica-las quando necessário?



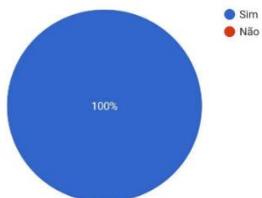
1 resposta



Você está ciente sobre a resolução 176 Cref-SP, de 17-7-2023, no qual reconhece que o Profissional de Educação Física é competente, desde que capacitado e habilitado, para atuar, orientar e apoiar, no atendimento de primeiros socorros nos diversos ambientes de trabalho



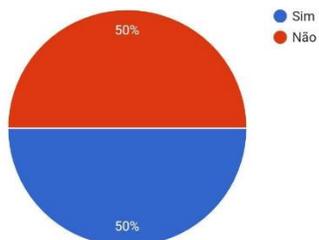
2 respostas



Em seu local de trabalho atual, ocorre treinamentos de primeiros socorros envolvendo paradas cardio respiratórias (PCR) e desmaios?



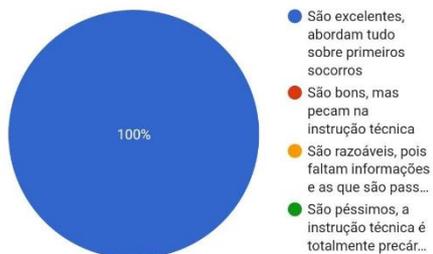
2 respostas



Caso a resposta das perguntas anteriores forem sim, qual a sua opinião sobre os treinamentos ?



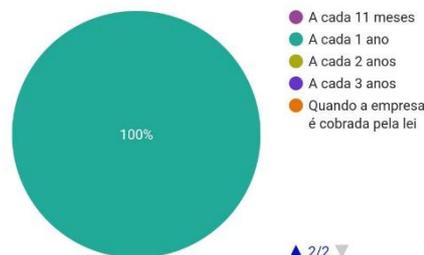
1 resposta



Se a resposta anterior foi sim, com qual frequência ocorre ?



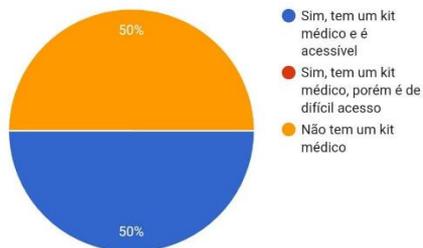
1 resposta



No seu local de trabalho tem um kit de primeiros socorros que fique num local de fácil acesso?



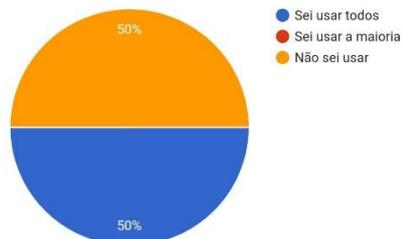
2 respostas



Você sabe utilizar os materiais do kit de primeiros socorros do seu local de trabalho?



2 respostas



Caso um aluno apresente uma parada cardio respiratória, a quem você irá recorrer primeiro?



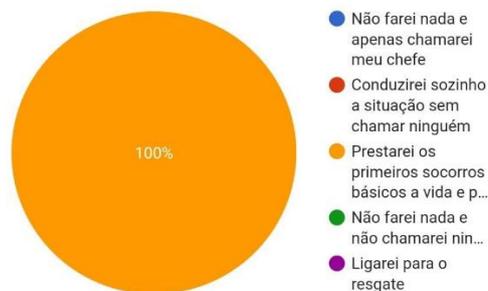
2 respostas



Caso um aluno apresente um desmaio, a quem você irá recorrer primeiro?



2 respostas





Tal questionário tinha como intuito avaliar o nível de conhecimento dos profissionais de Educação Física da academia de musculação localizada na cidade de Taubaté, em casos de desmaios e PCR.

Após a aplicação do questionário concluímos que esses profissionais possuíam um conhecimento prévio sobre reanimação cardíaca e como reagir diante a um desmaio. Seguimos para o treinamento, fomos direcionados pelo professor especializado na área e docente de nossa escola. Para a realização do treinamento, utilizamos bonecos de reanimação cardíaca.

O treinamento não foi aprofundado ao máximo e teve uma curta duração, devido a carência na disponibilidade de tempo dos instrutores da academia que estavam em seu horário de trabalho.

Os instrutores demonstraram ter um prévio conhecimento sobre as manobras de primeiros socorros, conhecimento esse que foi aprimorado pelo treinamento. Durante, foi pontuado por eles que nunca haviam praticado as manobras de RCP, que geralmente, as vítimas sofrem uma pré-síncope, mas não chegam a desmaiar. Isso é recorrente em pessoas diabéticas, que possuem pressão baixa e/ou que não se alimentam da forma que deveriam para praticar essas atividades.



Fonte autoral.



Fonte autoral.



Fonte autoral.

Para apresentação, criamos um vídeo, que contém cenas reais de desmaios e informações sobre emergências de desmaios e PCR para melhor compreensão, nossa fonte foi de jornais *on-line* e de redes sociais.



Fonte autoral.

5 CONCLUSÃO

A presente indagação abordou a importância dos primeiros socorros em academias, com foco em situações de paradas cardiorrespiratórias e desmaios, e avaliou a capacitação técnica dos profissionais de educação física em prestar esse tipo de atendimento. Durante o estudo, ficou evidente que as academias são locais onde a prática de exercícios físicos pode, eventualmente, desencadear emergências médicas, especialmente entre indivíduos com histórico de problemas de saúde ou aqueles que negligenciam as orientações de especialistas.

Observou-se que, apesar de muitos profissionais de Educação Física possuírem alguma noção de primeiros socorros, a capacitação prática e teórica para atender a uma parada cardiorrespiratória ou desmaio ainda é insuficiente. Essa falta de preparo pode comprometer a eficácia do atendimento imediato, o que é crucial para aumentar as chances de sobrevivência e reduzir as sequelas em emergências desse tipo.

Portanto, ressalta-se a necessidade de uma maior ênfase na formação dos profissionais, incluindo cursos de primeiros socorros e treinamentos periódicos que habilitem os educadores físicos a agir de forma rápida e precisa. Recomenda-se que as academias promovam capacitações e garantam a presença de equipamentos de primeiros socorros, como desfibriladores externos automáticos (DEA), além de estabelecer protocolos de ação para emergências. Somente com uma estrutura adequada e profissionais capacitados será possível minimizar os riscos e assegurar um ambiente mais seguro para todos os praticantes de atividades físicas.

6 REFERÊNCIAS

Brasil Projeto de Lei nº 4667, de 2016. Câmara dos Deputados, 2016. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/prop_mostrarintegra?codteor=1633483&filename=Avulso%20PL%204667/2016>. Acesso em: 15 abr. 2024 – 8h34m

CMOS Drake Legislação sobre DEA nas academias do Brasil. CMOS Drake, 2024. Disponível em: <<https://cmosdrake.com.br/blog/legislacao-sobre-dea-nas-academias-do-brasil/>>. Acesso em: 15 abr. 2024 - 8h 34m

Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro (ALERJ) Projeto de Lei nº 4667/2020. Disponível em: <<http://alerjln1.alerj.rj.gov.br/scpro1923.nsf/18c1dd68f96be3e7832566ec0018d833/99aea6b2b11cb1b983258455005c5f6d?OpenDocument&CollapseView>>. Acesso em: 15 abr. 2024 - 8h 34m

Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) A prescrição do exercício é atividade privativa do Profissional de Educação Física. CONFEF, 2024. Disponível em: <<https://www.confef.org.br/confef/conteudo/2191>>. Acesso em 10 abr. 2024 – 8h 23m

Tributa.net Lei n. 16.950, de 03 de julho de 2020. Tributa.net, 2020. Disponível em: <<https://www.tributa.net/legislacao/lei-n-16-950-de-03-de-julho-de-2020>>. Acesso em: 20 abr. 2024 – 9h 10m

Sienge O que é NR-7 (PCMSO): tudo sobre o Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional. Sienge, 2024. Disponível em: <<https://www.sienge.com.br/blog/o-que-e-nr7pcmso/#:~:text=A%20NR%207%20diz%20tamb%C3%A9m,trabalhadores%20na%20%C3%A1rea%20de%20trabalho>>. Acesso em: 19 abr. 2024 – 8h 26m

Primeiros Socorros. NR-07 – Primeiros Socorros e Atendimento Emergencial. Primeiros Socorros, 2024. Disponível em: <<https://www.primeirosocorros.com.br/nr07>>. Acesso em: 2 jun. 2024 – 8h 48m

AWAKEMED. Parada cardiorrespiratória nas atividades físicas. Awakemed, 9 jan. 2023. Disponível em: <https://www.awakemed.com.br/2023/01/parada-cardiorrespiratoria-nas-atividades-fisicas/>. Acesso em: 10 abril. 2024 – 9h 33m

HELP Saúde e Segurança. *Acidentes na academia: prevenção e primeiros socorros*. Disponível em: <https://www.help-sc.com.br/blog/artigos/acidentes_na_academia:_prevenção_e_primeiros_socorros/>. Acesso em: 28 mai. 2024 – 10h 46m

APH Treinamentos. Curso e treinamento: normas e primeiros socorros para academias - Curitiba . Disponível em: <https://aphtreinamentos1.websiteseuro.com/curso-treinamento-normas-primeiros-socorros-academias-curitiba.html> . Acesso em: 28 jun. 2024 – 10h 47m

APH Treinamentos. *Curso e treinamento: normas e primeiros socorros para academias - Curitiba*. Disponível em: <<https://aphtreinamentos1.websiteseuro.com/curso-treinamento-normas-primeiros-socorros-academias-curitiba.html>>. Acesso em: 28 jun. 2024 – 10h 49m

AwakeMed. *Parada cardiorrespiratória nas atividades físicas*. Disponível em: <<https://www.awakemed.com.br/2023/01/parada-cardiorrespiratoria-nas-atividades-fisicas/>>. Acesso em: 29 jun. 2024 – 11h 11m

SanarMed. *Parada cardiorrespiratória (PCR): como você deve agir?*. Disponível em: <<https://sanarmed.com/parada-cardiorrespiratoria-pcr-como-voce-deve-agir-posme/>>. Acesso em: 29 jun. 2024 – 11h 20m

Hospital Israelita Albert Einstein. *Parada cardiorrespiratória: saiba quais devem ser os primeiros socorros*. Disponível em:

<<https://vidasaudavel.einstein.br/parada-cardiorrespiratoria-saiba-quais-devem-ser-os-primeiros-socorros/>>. Acesso em: 29 jun. 2024 – 11h 20m

Tecnofit. *Emergências em academias: como agir em situações críticas*. Disponível em: <<https://www.tecnofit.com.br/blog/emergencias-em-academias/>>. Acesso em: 29 jun. 2024 - 11h 41m

Blog Fisioterapia. *Desmaios: como realizar os primeiros socorros em studios e academias*. Disponível em: <<https://blogfisioterapia.com.br/desmaios-como-realizar-os-primeiros-socorros-em-studios-e-academias/>>. Acesso em: 30 jun. 2024 – 12h 04m

HELP Saúde e Segurança. *Acidentes na academia: prevenção e primeiros socorros*. Disponível em: <https://www.help-sc.com.br/blog/artigos/acidentes_na_academia:_prevencao_e_primeiros_socorros/>. Acesso em: 29 jun. 2024 - 12h 04m

OXER Brasil. História da musculação: como surgiu esse esporte. Oxer Brasil. Disponível em: <<https://www.oxerbrasil.com.br/blog/historia-da-musculacao-como-surgiu-esse-esporte/>>. Acesso em: 30 jun. 2024 – 12h 10m

ACERVO DO BEM-ESTAR. Musculação: história e origens. Acervo do Bem-Estar. Disponível em: <<https://acervodobemestar.com.br/musculacao-historia-origens/>>. Acesso em: 20 jul. 2024 - 11h 30m

IPED. História da musculação. IPED. Disponível em: <<https://www.iped.com.br/materias/educacao-fisica-e-esporte/historia-musculacao.amp>>. Acesso em: 20 jul. 2024 – 11h 30m

CRUZ VERMELHA. História da Cruz Vermelha. Cruz Vermelha. Disponível em: <https://www.cruzvermelhasm.org.br/cv/?page_id=689>. Acesso em: 20 jul. 2024 – 11h 35m

PRIMEIROS SOCORROS. Primeiros socorros. Primeiros Socorros. Disponível em: <<https://primeiros-socorros.info/>>. Acesso em: 20 jul. 2024 – 11h 33m

BRASIL ESCOLA. Primeiros socorros. Brasil Escola. Disponível em: <<https://m.brasilecola.uol.com.br/amp/saude/primeiros-socorros.htm>>. Acesso em: 18 ago. 2024 – 09h 11m

GINASTIC SHOP. Você sabe como surgiu a primeira academia? Disponível em: <https://www.ginasticshop.com.br/voce-sabe-como-surgiu-a-primeira-academia/>. Acesso em: 12 dez. 2024 – 09h 12m

MEGACURIOSO. Descubra como eram os aparelhos de ginástica do século 19. Disponível em: <https://www.megacurioso.com.br/saude-bem-estar/106154-descubra-como-eram-os-aparelhos-de-ginastica-do-seculo-19.htm>. Acesso em: 12 dez. 2024 – 11h 08m

MUNDO BOA FORMA. Como as pessoas se exercitavam nos séculos passados. Disponível em: <https://www.mundoboaforma.com.br/como-as-pessoas-se-exercitavam-nos-seculos-passados/amp/>. Acesso em: 12 dez. 2024 – 10h 43m

ANEXO

No dia 22 de outubro de 2024, participamos do Congresso de Ciência, Tecnologia e Desenvolvimento (CICTED), promovido pela Universidade de Taubaté (UNITAU). Durante o evento, tivemos a oportunidade de apresentar nosso Trabalho de Conclusão de Curso por meio de um *banner* expositivo, compartilhando os resultados e a relevância de nossa pesquisa com a comunidade acadêmica e demais participantes.



XIII CICTED
CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA E DESENVOLVIMENTO



BIOMAS DO BRASIL
diversidade, saberes e tecnologias sociais



UNITAU
UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ

ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA – ENIC-JR

Número do trabalho Given: 692000

Autor(a)(es): Edvanda Afonso da Medeiros;
Enzo de Almeida Romano;
Helcyon Assis da Oliveira;
Mônica Cristina Evaristo.

Orientador(a): Roger William Figueiro Roscorri;
Cassia Bonafé Bertoldi Rosa Silva

Treinamento na academia Oliver, 2024



PRIMEIROS SOCORROS EM CASOS DE PARADA CARDIORRESPIRATÓRIA E DESMAIOS EM ACADEMIAS

Introdução

O texto destaca a crescente popularidade das atividades físicas em academias, vista como uma forma importante de promover saúde. Dados do Ministério da Saúde mostram aumento na prática de exercícios entre adultos, especialmente entre as mulheres. Contudo, o aumento da intensidade das atividades também traz riscos, como paradas cardiorrespiratórias (PCR) e desmaios. Diante do crescimento de mortes por doenças cardíacas, é essencial que os profissionais de educação física estejam preparados para lidar com emergências, seguindo as regulamentações do CONFEF e realizando constante reciclagem de seus conhecimentos para garantir a segurança nas academias.

Método

Este trabalho foi dividido em duas partes, primeiramente foi realizado um questionário de múltipla escolha com perguntas para avaliar a capacidade e coletamos dados sobre o conhecimento desses profissionais. Em segundo momento, fizemos um outro para avaliar a qualificação dos profissionais depois do treinamento. Para realizar o treinamento fizemos uma visita técnica em uma academia.

Resultados

Os resultados obtidos com o treinamento e o formulário nos mostrou que os profissionais analisados tinham conhecimentos básicos sobre primeiros socorros em caso de desmaio e PCR, mas os conhecimentos que eles detinham sobre PCR acabavam por aplicar pouco, pois não era uma situação decorrente, quase rara, na academia onde trabalhavam.

Resolução do número de praticantes de atividades em Brasil, 2016-2023



Referências

Conselho Federal de Educação Física (CONFEF). A prescrição do exercício é atividade privativa do Profissional de Educação Física. CONFEF, 2024. Disponível em: <<https://www.confef.org.br/conteudo/conteudo2191/>>. Acesso em 10 abr. 2024.

CMOS Drako. Legislação sobre DEA nas academias do Brasil. CMOS Drako, 2024. Disponível em: <<https://cmosdrako.com.br/blog/legislacao-sobre-dea-nas-academias-do-brasil/>>. Acesso em: 15 abr. 2024.

Primeiros Socorros. NR-07 – Primeiros Socorros e Atendimento Emergencial. Primeiros Socorros, 2024. Disponível em: <<https://www.primeirosocorros.com.br/nr07/>>. Acesso em: 2 jun. 2024.

AWAKEMED. Parada cardiorrespiratória nas atividades físicas. AwakeMed, 9 jun. 2023. Disponível em: <<https://www.awakemed.com.br/2023/01/parada-cardiorrespiratoria-nas-atividades-fisicas/>>. Acesso em 17 mai. 2024.

ATHLETIC. Pesquisa aponta que o Brasil é o país mais fitness do planeta. Disponível em: <<https://blog.athletic.com.br/2024/04/pesquisa-aponta-que-o-brasil-e-o-pais-mais-fitness-do-planeta/>>. Acesso em: 03 out. 2024.

Fonte: autoral