

CENTRO UNIVERSITÁRIO ATENAS

EZEQUIEL RIBEIRO NASCIMENTO

**PRIMEIROS SOCORROS NA ACADEMIA**

Paracatu

2019

EZEQUIEL RIBEIRO NASCIMENTO

## **PRIMEIROS SOCORROS NA ACADEMIA**

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física do Centro Universitário Atenas como requisito parcial para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Área de Concentração: Cuidados e Bem – Estar.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Esp. Pollyanna Ferreira Martins Garcia Pimenta

Paracatu

2019

EZEQUIEL RIBEIRO NASCIMENTO

### **PRIMEIROS SOCORROS NA ACADEMIA**

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física do Centro Universitário Atenas como requisito parcial para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Área de Concentração: Cuidados e Bem – Estar.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Esp. Pollyanna Ferreira Martins Garcia Pimenta

Banca Examinadora:

Paracatu – MG, 25 de novembro de 2019.

---

Prof<sup>a</sup>. Esp. Pollyanna Ferreira Martins Garcia Pimenta  
Centro Universitário Atenas

---

Prof. Dr.-Cristhyano Pimenta Marques  
Centro Universitário Atenas

---

Prof<sup>a</sup>. Dra. Viviam de Oliveira Silva  
Centro Universitário Atenas

A todas as pessoas próximas da caminhada, aos meus pais que são a motivação que me guia a buscar novas realizações. Aos meus irmãos pelo incentivo e compreensão durante os dias de estudo. A todos os meus familiares, pois sem eles eu não teria forças para essa longa jornada, dedico também aos professores e colegas que estiveram comigo no decorrer deste curso.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço de maneira especial, a Deus por ter me proporcionado saúde e determinação para seguir sempre em busca de meus objetivos, e por me conceder uma família abençoada.

Aos meus pais pelo incentivo em busca do conhecimento e por serem minha base sólida de amor e justiça.

Aos meus irmãos por me apoiarem em minhas escolhas e me compreender durante as ausências para estudar

À Faculdade UniAtenas, ao seu corpo docente, direção e administração pela credibilidade, mérito e ética da instituição.

A minha orientadora Prof.<sup>a</sup> Esp. Pollyanna Ferreira Martins Garcia Pimenta, pela sua dedicação e orientação, pelas suas correções e motivação.

À minha família, pelo amor, incentivo e apoio incondicional.

E a todos que fizeram parte dessa jornada, a minha gratidão!

A vida vai ficando cada vez mais dura perto do topo.

Friedrich Nietzsche

## RESUMO

Este trabalho visa mostrar por meio de revisão bibliográfica a importância do treinamento de primeiros socorros para profissionais de Educação Física na ocorrência de um acidente em seu local de trabalho. Com o objetivo de preservar a vida e a recuperação da vítima, prestando o atendimento adequado conforme os protocolos mundialmente ministrados nos cursos de primeiros socorros. Por meio desse estudo, pretende-se mostrar aos gestores de academia a importância de ter pessoas treinadas para prestar os primeiros socorros em seu estabelecimento. A pesquisa apresentada é no campo exploratório, pois foram realizadas pesquisas em livros, revistas, artigos e sites que abordam o tema a primeiros socorros em academias (MICHEL,2009). Podemos conceituar primeiros socorros como sendo o tratamento imediato e provisório ministrado a vítima de trauma ou doença fora do ambiente hospitalar (SANTOS, 2014). Atender a vítima sem observar as técnicas adequadas e os protocolos estabelecidos como *American Heart Association* ou *American College of Surgeons*, significa quebra de protocolo e pode implicar processos judiciais além de agravamento a lesões, conforme as palavras de Prestes (2016). O presente trabalho demonstra que os primeiros socorros a vítima de acidente nos primeiros minutos da ocorrência e antes dos profissionais especializados chegar ao local, aumentam as chances de recuperação e vida nos casos mais graves de acidente.

**Palavras-Chave:** Educação Física, Cuidados, Primeiros Socorros.

## **ABSTRACT**

*This paper aims to show through literature review the importance of first aid training for Physical Education professionals in the occurrence of an accident in their workplace. With the objective of preserving the life and recovery of the victim, providing adequate care according to the protocols taught in the first aid courses worldwide. Through this study, we intend to show academy managers the importance of having people trained to provide first aid in their establishment. The research presented is in the exploratory field, as researches were done in books, magazines, articles and websites that address the theme of first aid in gyms (MICHEL, 2009). We can conceptualize first aid as the immediate and temporary treatment given to victims of trauma or illness outside the hospital environment (SANTOS, 2014). Serving the victim without observing the proper techniques and protocols established as American Heart Association or American College the Surgeons, means breach of protocol and may entail lawsuits in addition to aggravation of injuries, as Prestes (2016) put it. The present work demonstrates that first aid to the accident victim in the first minutes of the accident and before the specialized professionals arrive, increase the chances of recovery and life in the most serious cases of accident.*

**Keywords:** *Physical Education, Care, First Aid.*

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
1.1 PROBLEMA DE PESQUISA	11
1.3 OBJETIVOS	11
1.3.1 OBJETIVO GERAL	11
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
1.4 JUSTIFICATIVA DO ESTUDO	12
1.5 METODOLOGIA DO ESTUDO	12
1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO	12
2 PRIMEIROS SOCORROS	14
2.1 CONCEITO DE PRIMEIROS SOCORROS	14
2.2 PRINCÍPIOS DE PRIMEIROS SOCORROS NA EDUCAÇÃO FÍSICA	15
3 ASPECTOS LEGAIS DOS PRIMEIROS SOCORROS	17
3.1 OMISSÃO DE SOCORRO	17
4 A ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA	19
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
REFERÊNCIAS	22

## 1 INTRODUÇÃO

Com o constante crescimento populacional e com as pessoas atentas à práticas de exercícios em academias favoreceu bastante a área da saúde, porém pessoas leigas de conhecimento e prestação de serviço podem ocasionar um acidente no qual você personal, gerente, estagiário ou aluno irá ter que tomar decisões imediatas para salvar essa vítima, e para isso terá que ter no mínimo noções de primeiros socorros.

Segundo Varella e Jardim (2009), qualquer pessoa está sujeita a presenciar uma situação de emergência, nos mais variados lugares. Dependendo da situação pode haver risco de morte para a(s) vítima(s). Frente a um acidente, aqueles com um pouco de conhecimento e técnica podem e devem prestar os primeiros socorros para tentar assim, evitar o agravamento do problema até a chegada do atendimento especializado.

Na academia é importante que treinadores e orientadores auxiliem seus alunos na escolha dos equipamentos esportivos mais adequados para evitar lesões e machucados. "Os produtos vão desde o tênis mais indicado para cada pisada e tipo físico, até a roupa mais confortável", afirma Gruppenmacher (2011).

Segundo Santini (2008) "É relevante compreender que Primeiros Socorros, se referem aos cuidados temporários e imediatos que se prestam à pessoa que está ferida ou adocece repentinamente." Desta forma, todas as pessoas deveriam ter os conhecimentos básicos sobre o assunto. Pois, ninguém sabe onde, como e quando pode sofrer um acidente, mal súbito, ou ainda, presenciar ou envolver-se em um acidente no qual se necessita da prestação de socorro.

Segundo Souza e Tibeau (2013), os primeiros socorros são procedimentos e cuidados de urgência, prestados de início a uma pessoa ou vítima, em situações de acidentes ou mal súbito no lugar onde o caso está acontecendo.

De acordo com o Código Penal Brasileiro (CPB) instituído pelo Decreto-lei nº 2.848/1940, deixar de prestar socorro é considerado crime, pois qualquer pessoa mesmo leiga de conhecimentos e habilidades na área de saúde tem dever ajudar ao próximo quando for necessário.

Segundo Messias (2017), As pessoas que estão mais capacitadas a prestar atendimento de primeiros socorros são (socorristas, pessoas treinadas e

capacitadas). Em alguns casos, até a ambulância chegar onde a vítima está, a telefonista do Corpo de Bombeiros (193) e o Serviço de Atendimento Médico de Urgência - SAMU (192) pode passar algumas dicas de como proceder em determinados fatos.

## **1.1 PROBLEMA DE PESQUISA**

É importante ter profissionais capacitados em primeiros socorros no ambiente da academia?

## **1.2 HIPÓTESES**

- a) É relevante ter profissionais habilitados em prestar primeiros socorros no ambiente de uma academia como forma a manter a integridade física da vítima ou dependendo do caso até a espera por um socorro especializado.
- b) A prestação dos primeiros socorros por pessoa treinada, nos primeiros momentos da ocorrência, até a chegada do socorro especializado pode determinar o quadro de recuperação da vítima, podendo até evitar um óbito.

## **1.3 OBJETIVOS**

### **1.3.1 OBJETIVO GERAL**

Este trabalho tem por objetivo analisar a importância da presença de profissionais qualificados em primeiros socorros no ambiente da academia para minimizar as consequências de um acidente de qualquer natureza.

### **1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- a) Conceituar a importância dos primeiros socorros na academia.
- b) Identificar os aspectos legais dos primeiros socorros;
- c) Demonstrar a importância da atuação do profissional de educação física.

#### **1.4 JUSTIFICATIVA DO ESTUDO**

Sabe-se que a prestação do socorro adequado nos primeiros momentos de uma ocorrência pode minimizar os efeitos causados por um acidente, nesse conceito a importância de se prestar os primeiros socorros de forma adequados a vítima, pode determinar o quadro de recuperação e em alguns casos a vida ou morte da vítima, não substituindo o atendimento especializado, mas colaborando para o mesmo.

Outro fator que justifica o desenvolvimento desse trabalho, é que por meio dele, seja possível mostrar aos gestores de academia a importância de ter pessoas treinadas para prestar os primeiros socorros em seu estabelecimento.

E por fim, o desenvolvimento desse trabalho possibilita que o acadêmico, profissional de educação física e gestores de academia saiba da importância de prestar os primeiros socorros rapidamente e por pessoa qualificada para manter a integridade física da vítima e possibilidade de maior sucesso do atendimento especializado. Serão apresentadas exemplos de primeiros socorros, a utilização do kit básico de primeiros socorros e a importância de profissionais treinados para tanto.

#### **1.5 METODOLOGIA DO ESTUDO**

A pesquisa apresentada é no campo exploratório, pois foram realizadas pesquisas em livros, revistas, artigos e sites que abordam o tema a primeiros socorros em academias (MICHEL,2009).

A pesquisa apresentada tem o objetivo de proporcionar soluções que vão ajudar os gestores terem profissionais habilitados a oferecer um atendimento nos primeiros momentos da ocorrência de um acidente em sua academia. Será realizada a pesquisa descritiva, pois será demonstrada a importância de profissionais qualificados em prestar primeiros socorros em academia (GIL,2010).

#### **1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO**

No capítulo 1 é apresentado o problema, hipótese, objetivo, justificativa do trabalho e a metodologia do trabalho. No capítulo 2 o que são primeiros socorros,

capítulo 3 aspectos legais dos primeiros socorros e 4 atuação do profissional de educação física. E no capítulo 5 são apresentadas as considerações finais do estudo.

## 2 PRIMEIROS SOCORROS

### 2.1 Conceito de Primeiros Socorros

Podemos conceituar primeiros socorros como sendo o tratamento imediato e provisório ministrado a vítima de trauma ou doença fora do ambiente hospitalar (SANTOS, 2014). São procedimentos de emergência que devem ser aplicados a uma pessoa em perigo de vida ou reconhecer as condições de evitar agravamento de lesões e manter as funções vitais até que se obtenha atendimento médico adequado (NETO, 2016).

O autor ainda cita que o termo Primeiros Socorros refere-se a um atendimento pré-hospitalar que corresponde à contribuição que o Educador Físico, desde que devidamente treinado, pode ministrar em situações inesperadas. Santos (2014) complementa que primeiros socorros não significa apenas agir com rapidez e imediatismo, mas, sobretudo, competência e clareza quanto aos procedimentos a serem realizados.

Para Santos (2014) o primeiro socorro consiste na assistência prestado fora do ambiente hospitalar em todos os casos de lesões graves que não substituem um profissional médico, enfermeiro ou bombeiro, aspecto importante que deve ser enfatizado aos profissionais de educação física aptos a prestar socorro em situação de emergência. O autor ainda afirma que uma vez prestado os primeiros socorros, a vítima deve ser transferida ou orientada a procurar o atendimento especializado, para ter o tratamento hospitalar adequado, alguns acidentes pequenos, não demandam atendimento médico, mas requer atendimento que não pode ser negligenciado.

Atender a vítima sem observar as técnicas adequadas e os protocolos estabelecidos como *American Heart Association* ou *American College of Surgeons*, significa quebra de protocolo e pode implicar processos judiciais além de agravamento a lesões, conforme as palavras de Prestes (2016). O autor cita também os principais objetivos dos primeiros socorros são: reconhecer situações que ameaçam a vida em curto espaço de tempo;acionar precocemente o serviço de emergência local;aplicar procedimentos e restabeleçam a circulação e a respiração quando necessário;controlar sangramentos e tratar dos ferimentos;minimizar o risco de agravamento de lesões e complicações;evitar infecções;promover o maior conforto possível para a vítima. (PRESTES,2016)

Todo e qualquer tipo de treinamento em primeiros socorros trará benefícios para as pessoas que necessitam de atendimento e para quem esta prestando o socorro. Santos (2014) afirma que o socorrista tem um valor especial quando as técnicas aprendidas forem aplicadas de maneira correta e precisa, resultando no bom atendimento a vítima e minimização dos efeitos do acidente.

Para Neto (2016) a pessoa que passar por um treinamento de primeiros socorros deve ser capaz de assumir a liderança em uma situação de emergência e ser proativo, mantendo a calma enquanto trabalha sob pressão e orientar os demais a terem o comportamento de calma. Demonstrar tranquilidade e competência, escolhendo palavras de incentivo e ser capaz de ganhar a confiança e apoio das pessoas presentes para colaborarem com os procedimentos necessários. Santos (2014) fala que o reconhecimento das situações de emergência é item fundamental no atendimento ao acidentado, pois o tempo de socorro é fundamental para a recuperação da vítima e o acionamento precoce das equipes de socorro especializado.

## **2.2 Princípios de Primeiros Socorros para o Curso de Educação Física**

Flegel (2015) cita que o crescimento populacional desordenado dos grandes centros urbanos resulta no aumento da necessidade de profissionais aptos na prestação de primeiros socorros, considerando ainda o tempo como fator preponderante no salvamento efetivo de vidas. Em razão de que a grande maioria da população não detém conhecimento técnico na área de atendimento de pronto socorrismo, normalmente nada é realizado entre o momento da ocorrência até a chegada da equipe especializada (NETO, 2016).

Portanto, segundo Santos (2014) é fundamento que o educador físico esteja altamente capacitado para intervir de forma correta e precoce em situações de emergências, possibilitando a redução de seqüelas, o aumento da sobrevivência e o retorno precoce dos acidentados as atividades esportivas ou diárias. Podemos dizer que o destino do acidentado está nas mãos de quem faz o primeiro atendimento.

Acidentes não escolhem hora e lugar para acontecerem e por isso deve-se ter o mínimo necessário de conhecimento em primeiros socorros. Nem todos os instrutores ou técnicos possuem a técnica apropriada sobre atendimento de socorro, e geralmente estes, quando se deparam com uma situação de emergencial em sua

aula ou ambiente de trabalho, não sabem como proceder e optam por não fazer nada e aguardar o socorro especializado chegar, ou ainda optam por agir sem conhecimento, o que pode trazer sérios problemas ao estado da vítima (SANTOS, 2014). Flegel (2015) cita alguns princípios básicos no momento de atender alguém em risco eminente: como saber avaliar os aspectos de segurança relacionados ao próprio socorrista, se este tem os equipamentos básicos de proteção individual, como luvas, óculos e máscara descartáveis; preservar a segurança da vítima e verificar se está em local seguro para o atendimento; verificar a segurança do local para todos que ali estão; acionar o serviço de emergência da região; saber utilizar o kit de primeiros socorros de forma correta; ter autocontrole e assumir adequadamente a situação. (FLEGEL, 2015)

Ocorrências de mal súbito e traumas podem acontecer a qualquer momento em uma atividade física, o que pode levar a vítima a óbito antes mesmo de que a vítima chegue ao hospital, conforme Santos (2014). Os primeiros socorros têm como objetivo prevenir tais fatos, bem como diminuir as seqüelas causadas pelo acidente. A assistência começa no local da emergência e continua durante o trajeto até o hospital. (Neto, 2016).

Segundo Neto (2016) a forma correta de atendimento de urgência no esporte através dos recursos básicos até a chegada dos recursos especializados é fundamental para evitar o agravamento das lesões, o mal súbito e outras ocorrências graves, como, por exemplo, a parada cardiorrespiratória. É imprescindível a compreensão e o conhecimento de modo detalhado sobre primeiros socorros pelo profissional de educação física, visando sempre a responsabilidade que se deve ter com os alunos e atletas (FLEGEL, 2015).

### 3 ASPECTOS LEGAIS DOS PRIMEIROS SOCORROS

Para Preste (2016) a vida e a saúde são bens jurídicos indisponíveis , o dever de agir significa que existe obrigação legal de prestar socorro ou proporcionar atendimento de emergência , sendo que os profissionais tem a posição de garantir a integridade da vida e não devem omitir a partir do momento que aceitaram voluntariamente ou de forma contratual o dever de atua. Assim diante do exercício profissional (por exemplo, médicos, enfermeiros, dentistas, bombeiros, policiais, professores e comissários de bordo) assumiu a responsabilidade de impedir o resultado danoso e por este responderá.

Flegel (2015) cita que dessa forma, os deveres durante o atendimento podem ser definidos legalmente da seguinte maneira: Todo cidadão tem o direito de receber socorro em situações de emergência; O atendente não deve interferir nos primeiros socorros administrados por outros profissionais, e sim ajudar; A vítima, em condições de entender os fatos, tem direito de recusar atendimento, e, nesse caso, o atendimento não deve ser forçado, exceto em situações potencialmente fatais; Logo após o início do atendimento voluntário, não deve este interrompê-lo nem deixar o local até que seja dispensado por uma pessoa qualificada e responsável que administre o atendimento em nível igual ou superior. Durante o socorro deve-se respeitar e manter a privacidade da vítima, revelando informações confidenciais somente quando questionado por profissionais especializados e desde que estas informações sirvam para o completo atendimento da vítima (FLEGEL, 2015).

#### 3.1 Omissão de Socorro

O Código Penal (CP) brasileiro assim estabelece:

Omissão de socorro, Artigo 135: Deixar de prestar assistência, quando possível fazê-lo sem risco pessoal, à criança abandonada ou extraviada, ou à pessoa inválida ou ferida, ao desamparado ou em grave iminente perigo; ou não pedir, nesses casos, o socorro da autoridade pública.

Pena. Detenção de 01 (um) a 06 (seis) meses, ou multa.

Parágrafo único. A pena é aumentada pela metade, se da omissão resulta lesão corporal de natureza grave, e triplicada, se resulta a morte.

Os primeiros socorros iniciam-se legalmente no momento em que a vítima é auxiliada. De acordo com o nível de treinamento, o socorrista tem o dever de prestar

atendimento e permanecer no local até a chegada do atendimento especializado, como o serviço de resgate do Corpo de Bombeiros ou SAMU. Será considerado abandono da vítima caso saia do local antes da chegada deste. (SANTOS, 2014)

Para Flegel (2015) todo atendente de primeiros socorros deve lembrar-se que não foi treinado para elaborar diagnóstico médico para predizer as condições de estabilidade da vítima ou mesmo determinar o tratamento definitivo

#### 4 A ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Neto (2016), mostra que segundo estudos realizados pela *National Athletic Trainer's Association*– NATA, demonstraram que as taxas de lesões são relativamente altas nas escolas e clubes, onde o número aproximado de lesões sofridas por atletas e alunos é de 1.3 milhão por ano. Isso significa que mais de um em cada cinco atletas ou alunos podem necessitar de primeiros socorros. Flegel (2015) diz que nas escolas, o professor é a primeira pessoa a presenciar o acidente, e como normalmente não há profissional da saúde por perto, o professor de educação física deve prestar o socorro imediato, afirma ainda que a vida do acidentado está nas mãos da primeira pessoa que presencia o acidente.

A inclusão de disciplinas da área da saúde na grade curricular do curso superior de Educação Física, como anatomia, fisiologia, estudo dos movimentos corporais, nutrição, estudo de doenças e primeiros socorros, vêm revelando atuação desse profissionais nas áreas biomédicas uma tendência bastante diferenciada nos tempos atuais (NETO,2016).

Segundo Flegel (2015) a lei pressupõe que ao aceitar voluntariamente a função de profissional de Educação Física, indiretamente você aceitou prestar os primeiros socorros para qualquer acidente em seu local de trabalho, sendo trauma ou emergência clínica. Portanto, se não houver pessoa mais qualificada para tal atendimento o profissional de Educação Física é o responsável pela assistência emergencial.

Santos (2014) cita que o profissional ao atender uma vítima de acidente deve adotar os procedimentos padrões conforme descritos nos protocolos de primeiros socorros e que são mundialmente utilizados nos cursos.

Esportes e atividades recreativas incluem participantes de todas as idades, gêneros e classes sociais. Alguns esportes envolvem atividades potencialmente de alta velocidade, impacto e desaceleração, como skate, ciclismo, patinação, lutas, basquete, musculação. Tais tipos de atividades expõem os praticantes aos riscos do meio e de novas situações, o que leva á probabilidade de ocorrências traumáticas. (NETO,2016).

Flegel (2015) cita que as lesões de vítimas envolvidas em colisões de altas velocidades que são ejetadas de um patim, uma bicicleta ou um skate são semelhantes àquelas apresentadas quando a pessoa é ejetada do automóvel com a

mesma velocidade, pois a quantidade de energia é a mesma. Quando o mecanismo de lesão envolve impacto com alta velocidade entre dois atletas, como, por exemplo, no choque entre dois ciclistas, fica difícil reconstruir a seqüência exata de eventos com tanta precisão e com informações de testemunhas oculares.

Santos (2014) complementa que em tais colisões, os traumas apresentados por um dos ciclistas servem como pistas para identificação das lesões dos outro atleta. No geral o socorrista necessita saber analisar a cena do acidente, avaliar todos os aspectos quem envolveram o acontecimento, todos os meios envolvidos, pois através desta análise conseguirá associar o ocorrido aos ferimentos, às regiões do corpo do atleta que sofreram traumas. Por exemplo, se a cabeça de um dos atletas atingiu a região abdominal do segundo atleta, pode-se encontrar no local do acidente uma vítima com traumatismo cranioencefálico e outra vitima com hemorragia interna por trauma abdominal.(NETO, 2016).

Para Santos (2014) todo socorrista deve considerar seriamente os ferimentos provados por deslocamento de energia de impacto e assim realizar a avaliação inicial da vitima mesmo antes que ela seja removida do local do acidente, observando o mecanismo do trauma, como a energia que dói deslocada sobre a vitima, verificar se o atleta estava utilizando equipamento de proteção.

Geralmente a capacidade de atletas suportarem impactos, quedas e desaceleração devem-se muito à prevenção, tanto no aspecto do profissional de Educação Física que planeja sua aula, seu treino com segurança, como também por parte do praticante que utiliza equipamento de proteção individual. (NETO, 2016).

Flegel(2015) enfatiza que para que o socorrista perceba o potencial de lesão da vítima de traumas relacionados a esportes, deve este iniciar o atendimento através da avaliação inicial da vítima, observando os princípios da biomecânica de cada modalidade esportiva e considerar cuidadosamente a seqüência exata e o mecanismo das lesões.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com o crescimento populacional e pessoas mais preocupadas com a prática de atividades físicas cada vez mais pessoas procuram academias para ter um bem estar, contudo isso também pode trazer mais acidentes nesses ambientes, onde o profissional de academia deve estar preparado para atender uma situação de emergência nesse ambiente e ter noções básicas de primeiros socorros.

O presente trabalho demonstra que os primeiros socorros a vítima de acidente nos primeiros minutos da ocorrência e antes dos profissionais especializados chegar ao local, aumentam as chances de recuperação e vida nos casos mais graves de acidente.

Por tudo que foi apresentado, a pergunta de pesquisa foi respondida, onde foi comprovada a importância do treinamento de primeiros socorros para profissionais de academia.

Conforme o estudo realizado conclui-se que é de grande importância que os profissionais de academia tenham treinamento em primeiros socorros a fim de prestar o devido socorro na ocorrência de algum acidente na academia, pois a prestação de socorro nos primeiros momentos da ocorrência de forma adequada é fundamental para recuperação de vítima.

## REFERÊNCIAS

- FLEGEL, Melinda J. **Primeiros Socorros no Esporte**. 5 Ed. Barueri,SP: Editora Manole, 2015.
- GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. Ed. São Paulo, SP: Atlas, 2010.
- GRUPENMACHER,Roberto.**Como evitar acidentes na academias**. 2011. Disponível em :<<https://www.bonde.com.br/saude/noticias/como-evitar-acidentes-nas-academias--205113.html>>. Acesso em 15 ago.2019.
- MESSIAS, Cássio.**Os primeiros socorros podem salvar vidas**. 2017. Disponível em:<<http://www.bombeirossocorristas.com.br/tribuna?tribuna=cidade=campinas>>. Acesso em 15 ago.2019.
- MICHEL, Maria Helena. **Metodologia e pesquisa Científica em Ciências Sociais**. 2.ed. São Paulo: Atlas, 2009.
- NETO, Augusto Scalabrini. DIAS, Roger Daglius. VELASCO, Irineu Tadeu.**Procedimentos em emergências**. 2 Ed. Barueri, SP: Editora Manole. 2016.
- PRESTES, Jonato.[Et al]. **Prescrição e periodização do treinamento de força em academias**. 2 Ed. Barueri, SP: Editora Manole, 2016.
- SANTINI, Gislaine Izelli. **Primeiros Socorros e Prevenção de Acidentes Aplicados ao Ambiente Escolar**. Cadernos PDE. Brasília. 2008.
- SANTOS, Ednei Fernando dos. **Manual De Primeiros Socorros Da Educação Física Aos Esportes**:O Papel do Educador Físico no Atendimento de Socorro. 1 Ed. Rio de Janeiro, RJ: Editora Interciência, 2014.
- SOUZA, Paulo José; TIBEAU,Cynthia. **Acidentes e Primeiros Socorros na Educação Física Escolar**. Revista EFDeportes. Brasília.2013.
- VARELLA, Drauzio. JARDIM, Carlos. **Guia Prático de Saúde e Bem-Estar**. Gold editora. Barueri . 2009.