

Lesões esportivas e cuidados posturais no contexto escolar

Hellen Veloso Rocha Marinho¹, Jean Claude Lafetá¹, Wellington Danilo Soares¹

Data de Submissão: 09/05/2020 Data de Publicação: 25/08/2020

RESUMO

A prevenção e ações de primeiros socorros relacionadas à ocorrência de acidentes e lesões esportivas no contexto escolar são aspectos importantes a serem discutidos na formação dos profissionais de Educação Física. O objetivo deste estudo foi descrever as experiências vivenciadas na preparação e realização de uma *Live* para promover o conhecimento acerca de lesões esportivas e cuidados posturais no contexto escolar, direcionada aos acadêmicos do curso de Educação Física / Licenciatura da Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES. Trata-se de um Relato de Experiência, elaborado por uma equipe docente do Departamento de Educação Física e do Desporto da UNIMONTES. A proposta da *Aulive* abordando o tema “Lesões esportivas e cuidados posturais no contexto escolar” foi criada através de reuniões prévias ao evento com a participação dos professores envolvidos por meio do *Google Meet*, assim como para a organização do formato do evento utilizou-se o aplicativo *WhatsApp* realização pelo *Instagram*. Durante o evento foi observado uma participação efetiva dos acadêmicos e de outros professores do departamento. Concluímos que atividades didáticas que propiciem tais discussões e aprendizados são essenciais para a adequada capacitação dos profissionais de Educação Física no seu campo de atuação e, em especial, em equipe multidisciplinar pode atuar como multiplicador de tais conhecimentos em benefício à comunidade.

Palavras-chave: Lesões esportivas. Cuidados posturais. Contexto escolar.

INTRODUÇÃO

Existe um entendimento lógico que é real a possibilidade do ser humano sofrer um acidente a qualquer momento, sendo mais provável quando se trata de crianças, uma vez que as mesmas possuem atitudes inquietas, além de não entenderem o perigo, riscos e assim não possuem medo de se arriscar. Nesta perspectiva, se torna importante que sejam estabelecidas medidas e precauções no intuito de minimizar os riscos de uma maior incidência de acidentes na infância, tanto no ambiente escolar como fora dele (SILVA; ASCOLI, 2018).

Dados estatísticos têm demonstrado que os acidentes, na faixa etária de 01 a 14 anos, tem sido uma das principais causas de mortes no Brasil, revelando dados alarmantes, como percentuais de 4,3 mil casos por ano, além de 117 mil casos ocasionados por acidentes nesta faixa etária (BRASIL, 2016). Destarte, o ensino sobre primeiros socorros, de forma específica para realização das atividades escolares se

mostra necessário e eficiente, como importante ação para prevenção, cuidado e proteção de crianças (OLIVEIRA *et al.*, 2012).

Existem fatores intrínsecos que podem influenciar na postura do sujeito, como hereditariedade, nível socioeconômico, variáveis emocionais e fisiológicas decorrentes do desenvolvimento e crescimento humano. No ambiente escolar, de forma específica nas aulas de Educação Física, além dos acidentes, também é frequente as alterações posturais, como a hipercifose dorsal, hiperlordose lombar e atitude escoliótica (VIÇOSA *et al.*, 2020).

Para se atender estas demandas de cuidados com acidentes, lesões e alterações posturais, muitas vezes relacionados com situações de urgências e emergências, é preponderante que os educadores físicos recebam uma formação acadêmica apropriada, como também uma formação continuada para prepará-los para os atendimentos destes imprevistos (GODOY; SILVA, 2009).

Devido ao surgimento e grande agravamento do COVID-19, impossibilitando as aulas presenciais, se torna necessário a criação de novas ações que possam promover ensino e aprendizagem, possibilitando, mesmo que a distância, transmissão de conhecimento, promovendo autonomia dos estudos pelos discentes diante do processo de aprendizagem (MARQUES, 2020).

Nesta perspectiva urge a necessidade de realizar uma *Live* para promover o conhecimento acerca lesões esportivas e cuidados posturais no contexto escolar, direcionada aos acadêmicos do curso de Educação Física licenciatura da Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes. Portanto, este estudo teve como objetivo relatar as experiências vivenciadas por uma equipe docente nesta atividade de educação virtual.

METODOLOGIA

Trata-se de um Relato de Experiência, elaborado por uma equipe de professores do Departamento de Educação Física e do Desporto, da Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES. A proposta da *Aulive* abordando o tema “Lesões esportivas e cuidados posturais no contexto escolar” foi elaborada através de reuniões prévias ao evento com a participação dos professores envolvidos por meio do *Google Meet*, assim como para a organização do formato do evento utilizou-se o aplicativo *WhatsApp*.

Nessas reuniões e discussões foram definidos os principais pontos a serem abordados, o enfoque a ser dado por cada professor e a forma de mediação para as discussões e dinâmica do evento. Foi definida como estratégia de ensino uma *Aulive*, através do *Instagram*, com duração de 60 minutos e participação de três professores, todos pertencentes ao corpo docente do departamento de Educação Física da Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes, na cidade de Montes Claros – MG. A *Aulive* foi transmitida no dia 09 de julho de 2020 das 17:00 as 18:00 horas, sendo dividida em três blocos.

RESULTADOS

A *Aulive* teve uma participação de 98 ouvintes, entre acadêmicos, professores e coordenador do curso, sendo dividida em três blocos:

Bloco 1 – a professora mediadora da *Aulives* apresentou-se, assim como fez a apresentação dos professores e explicou a relevância da temática abordada, os objetivos na realização da *live*, explicou como seria a dinâmica e fez uma introdução apresentando os aspectos conceituais (lesão/lesão esportiva); aspectos epidemiológicos gerais; citou os tipos de lesões e desvios posturais mais frequentes, além dos fatores extrínsecos e intrínsecos relacionados à ocorrência de lesões.

Bloco 2 – a professora mediadora recebeu o professor que abordou de forma mais ampla as lesões mais frequentes, aspectos conceituais, epidemiológicos, primeiros socorros, questões de segurança, inclusive com enfoque prático. O professor ainda enfatizou aspectos ergonômicos e relacionados à segurança para a prevenção de acidentes e lesões, bem como sobre a importância da educação para promoção da saúde dos escolares, de forma integrada e multidisciplinar.

Bloco 3 – a professora mediadora recebeu o segundo professor, que relatou algumas de suas experiências ao longo de quinze anos como professor de Educação Física Escolar, como também algumas especificidades nos eixos Lutas e Ginástica dentro das aulas de Educação Física e a relação com lesões e desvios posturais.

Ao final a professora mediadora fez o fechamento enfatizando os principais aspectos abordados, agradeceu a participação dos dois professores e presença de todos, encerrando a *aulive*.

DISCUSSÃO

Embora o ambiente escolar seja relativamente seguro, também tem sido considerado como propício a ocorrência de acidentes, especialmente em aulas práticas de educação física, onde há um maior contato entre os praticantes, o que pode favorecer a ocorrência de lesões. Embora sejam inegáveis os benefícios dessa prática, seja no contexto da saúde, socialização, entre outros, estimativas apontam que aproximadamente 50% das lesões ocorridas no contexto escolar acontecem nas aulas de educação física (SOLTOSVIKI; SOUZA; COSTA, 2017).

Nesse contexto, discussões e capacitações à respeito da ocorrência de lesões e acidentes, especialmente no que se refere à aspectos preventivos relacionados à segurança no ambiente escolar, assim como aspectos práticos relacionados aos primeiros socorros para adequada aplicação, podem favorecer a adoção de estratégias para medidas preventivas e de cuidados específicos apropriados mediante a ocorrência de desvios posturais, acidentes e lesões esportivas com olhar e abordagem multiprofissional.

A maioria das lesões esportivas que ocorrem no ambiente escolar acontecem durante a prática de esportes coletivos de contato, tais como futebol, basquete, voleibol e handebol. Lesões frequentes incluem as lesões dermatológicas, fraturas, contusões, distensões, entorses, entre outros. Fatores extrínsecos e intrínsecos ao indivíduo podem determinar a ocorrência de lesões (LAFETÁ, 2014).

Ao considerarmos o sistema dinâmico e complexo, que reflete a interação do sujeito ao ambiente e o modelo capacidade/demanda, a ocorrência de lesões envolve a interação de vários aspectos (BITTENCOURT, 2015). Fatores extrínsecos incluem aspectos relacionados ao planejamento, periodicidade e intensidade da atividade física, condições climáticas, equipamentos e calçados utilizados, modalidade esportiva, local do treino, instalações desportivas, regras dos jogos, entre outros, enquanto fatores intrínsecos ao indivíduo praticante, incluem idade, sexo, estatura, composição corporal, nível de aptidão física, desequilíbrios osteomusculares, desvios posturais, aspectos psicológicos, entre outros (FLORES *et al.*, 2013; HILLMAN, 2002). As condições socioeconômicas também não devem ser negligenciadas ao considerarmos a complexidade de interações que podem propiciar a ocorrência de lesões e acidentes no ambiente escolar.

As possíveis consequências adversas relacionadas à morbimortalidade em decorrência de lesões e acidentes no ambiente escolar justificam a necessidade de uma adequada capacitação e discussões tanto relacionados à prevenção e primeiros socorros na prática das atividades físicas propostas durante a prática da Educação Física, incluindo questões de segurança, bem como aspectos ergonômicos, de avaliação e cuidados posturais multidisciplinares.

Além de possíveis disfunções de movimento humano, variável de acordo com a gravidade, estruturas acometidas e abordagem realizada, aspectos psicológicos relacionados à própria motivação para a prática regular de exercícios físicos com seus inúmeros benefícios podem ser influenciados em função da ocorrência de lesões e acidentes, não devendo ser, portanto, negligenciados.

CONCLUSÃO

A atividade didática *online Aulive* com o tema “Lesões esportivas e cuidados posturais no contexto escolar” propiciou a disseminação do conhecimento e discussões sobre o tema, a troca de experiências e interação entre profissionais com diferentes formações acadêmicas, mostrando-se efetiva por oportunizar a inclusão, reflexões e aprendizagem sobre tema, com olhar multidisciplinar, de forma a favorecer a capacitação dos futuros profissionais em seu campo de atuação.

Nesse contexto, salientamos a importância do comprometimento ético do Curso de Educação Física/Licenciatura da Unimontes em propiciar atualização e disseminação do conhecimento de forma a favorecer a adoção de estratégias para prevenção e cuidados multidisciplinares em lesões esportivas, acidentes e cuidados posturais no contexto escolar.

REFERÊNCIAS

- BITTENCOURT, N. F. N. **Modelo relacional capacidade e demanda: investigando lesões musculares na região da coxa em atletas jovens de futebol**. 2015. 66f. Tese (Doutorado em Ciências da Reabilitação) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. DATASUS. **Sistema de Informações de Saúde**. Estatísticas vitais. Mortalidade. Brasília: Ministério da Saúde, 2016b. Disponível em: <https://datasus.saude.gov.br/estatisticas-vitais/> Acesso em: 25 nov. 2016.
- FLÔRES, F. S. *et al.* Prevalência de lesões em escolares praticantes de atividade física: uma análise retrospectiva. **Conscientia e Saúde**, v.12, n. 3, p. 386-391, 2013.

Disponível em <http://www.redalyc.org/articuloaa?id=92928535006>. Acesso em maio 2014.

GODOY, A. E; SILVA, M. A. **A formação do Profissional de Educação Física e Primeiros Socorros na Escola. Bragança Paulista**, 2009. 25f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Universidade São Francisco.

HILLMAN, S. K. **Avaliação, prevenção e tratamento imediato das lesões esportivas**. Barueri: Editora Manole, 2002.

LAFETA, J. C. **Higiene e Primeiros Socorros na Educação Física**. Montes Claros: Editora Unimontes, 2014.

MARQUES R. A resignificação da educação e o processo de ensino e aprendizagem no contexto de pandemia da COVID-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**. v.3, n.7, p.31-46, 2020.

OLIVEIRA, A. D. S. *et al.* Atuação dos Professores às Crianças em Casos de Acidentes na Escola. **Rev. Interdisc.** UNINOVAFAPI. Teresina, v. 5, n. 3, p. 26-30, jul. Ago.-set., 2012.

SILVA, L.S.; ASCOLI, A.M.B. O educador físico e os primeiros socorros na educação infantil. **Visão Universitária**. v., p.17-31. 2018.

SOLTOSVIKI, W.; SOUZA, G. COSTA. C. A. **Principais lesões encontradas nas aulas de Educação Física em Três Escolas da Rede Estadual de Ensino da Cidade de Ponta Grossa - PR**. 2017. 18f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Faculdade Sant'Ana, Ponta Grossa - PR, 2017.

VIÇOSA, D.L. *et al.* Educação postural como estratégia de promoção de saúde na escola. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 9, n.2, p.1-23, 2020.