



A saúde do Profissional de Educação Física

Dentre os cursos de Educação Física no Brasil são muitos os que apresentam disciplinas em sua grade curricular que visam estabelecer e promover a saúde dos praticantes de atividade física. No entanto, muito do que o graduando aprende sobre intensidade, duração e frequência de exercício aplica-se única e exclusivamente aos seus alunos pois em decorrência de sua prática profissional estes próprios limites não são respeitados, ou seja, o aluno faz o prescrito pelo professor mas ele mesmo ultrapassa as dosagens adequadas quando de sua atividade profissional

É fato que toda profissão tem em sua prática implicações decorrentes da especificidade de cada uma delas. Na Educação Física não poderia ser diferente pois esta é marcada por uma diversidade de atividades que exigem um envolvimento, tanto físico como mental, resultando por vezes no comprometimento da integridade física. Enquanto o aluno realiza uma aula a fim de melhorar sua qualidade de vida e saúde, o professor chega a executá-la, por exemplo, por oito vezes ou mais durante o dia. Em um pensamento simplista, poderíamos dizer que o profissional da Educação Física então, é mais saudável que todos (como muitos acreditam), mas esta não é a verdade. Vale dizer, que os excessos realizados têm levado a problemas que comprometem não só a saúde, bem como, geram incapacidades permanentes de atuação deste profissional.

Sobre os aspectos supracitados, cabe mencionar que em função de trabalharmos ao ar livre, temos enfrentado problemas da exposição solar, que ainda,

associada à atividade física, pode ocasionar a desidratação, queimaduras e câncer de pele.

Em termos amplos, a desidratação é gerada pelo aumento da temperatura corporal e traz como resposta fisiológica a sudorese (suor). Quando não existe um equilíbrio entre a perda de líquidos e a reposição, o indivíduo pode apresentar exaustão e choque térmico, complicações renais e, o mais comum, cãimbra. Portanto um nível adequado de hidratações só é mantido em pessoas fisicamente ativas se beberem líquido suficientes antes, durante e após a atividade física e calor.

Ainda, em casos de cãimbras recomenda-se como medida de primeiros socorros o alongamento e aplicação de calor na região afetada.

Já as queimaduras da pele podem comprometer a epiderme e derme (1º e 2º graus respectivamente) e se dão principalmente pelo tempo de exposição ao sol. As pessoas de pele claras por sua vez têm maior predisposição a este tipo de agravo e os protetores solares são indicados para a minimização do quadro, mas vale dizer que a exposição ao sol deve ser evitada ao máximo (em horas, dias e anos), podendo ser utilizado como recurso de prevenção um guarda-sol de lona grossa e um suporte de sustentação. Este equipamento pode ser utilizado na beira da quadra, piscinas, campos de futebol e outros lugares pertinentes, pois muitos horários de aula não respeitam o horário indicado para o sol: 6 às 10h e 16 às 18h. Em caso de queimaduras leves, recomenda-se como

medida primária à aplicação de compressas de água gelada a fim de aliviar a dor e o desconforto.

Outro quadro agravante do sol é a instalação do câncer de pele visto que o número de casos vem aumentando a cada ano no Brasil. Segundo especialistas, é um dos cânceres de evolução mais rápida pois sua metástase se dá pelo sistema linfático. Já para este caso específico o protetor solar não tem eficácia, onde a solução é consultar periodicamente um dermatologista para análise das manchas e sardas da pele.

Os ambientes fechados também são causadores de problemas entre os profissionais da Educação Física. As atividades de natação, ginástica e musculação se encontram entre estes problemas que acabam por comprometer as funções destes profissionais ao demonstrar, realizar e corrigir exercícios e atividades gerais.

“As atividades de musculação além de apresentarem lesões músculo esqueléticas, também sofrem com os acidentes provenientes dos equipamentos das salas, sejam eles em condições ou não de uso.”

As aulas realizadas em piscinas fechadas têm trazido aos seus professores, pelo contato constante com o cloro e outros produtos químicos utilizados na manutenção e limpeza da piscina, afecções na pele como alergias, escamações pelo efeito do aquecimento da água juntamente com o cloro, também tem desencadeado problemas respiratórios como a falta de ar, asma, rinite e bronquite. Os olhos, em função da exposição constante neste ambiente nocivo, apresentam vermelhidão, irritação e já temos até relatos de comprometimento da visão. Se possível, como prevenção, os locais de prática de natação deveriam ser mais ventilados, o uso constante pelo professor de óculos de proteção (o óculos de natação já é suficiente) durante as aulas e ainda, o profissional deveria intercalar mais suas aulas a fim de minimizar o tempo de exposição a todos estes agentes químicos.



**A sociedade
é formada
por pessoas
e valores**



cidania

**Profissional de
Educação Física**
promovendo valores
para um Brasil melhor

A sociedade é formada por pessoas e valores




Saúde

**Profissional de
Educação Física**
promovendo valores
para um Brasil melhor

As atividades de ginástica, todas elas, trazem complicações músculo esqueléticas por uma simples questão: a sobrecarga nas estruturas corporais. O número exagerado de repetições por dia tem levado às lesões conhecidas como overuse (síndrome do uso excessivo) e estas são de evolução crônica, ou seja, permanentes. Já as lesões agudas surgem principalmente pelo stress e falta de atenção na realização ou demonstração de um exercício e necessitam, na grande maioria, de imobilizações e afastamento das atividades.

Estruturas como joelho, tornozelo e coluna têm sido lesionadas com maior frequência e quase sempre o profissional não realiza o tratamento adequado por não ter possibilidade de interromper suas atividades. Muitos realizam tratamentos caseiros e inadequados o que prejudicam ainda mais estas estruturas. A conduta adequada seria inicialmente a aplicação do RICE (repouso, gelo, compressão e elevação) como medida imediata e depois a procura de um médico ortopedista para um diagnóstico preciso e correto para finalmente adotar sessões de fisioterapia.

As atividades de musculação além de apresentarem lesões músculo esqueléticas também sofrem com os acidentes provenientes dos equipamentos das salas, sejam eles em condições ou não de uso. Lesões do plano tegumentar como cortes, abrasões, avulsões, perfurações e contusões são freqüentes pelo manuseio dos equipamentos. Pesos que caem, cabos que desfiam, roldanas que pinçam, equipamentos velhos e sem manutenção são alguns dos acidentes que acontecem a estes profissionais. A arrumação, ordem da sala como manutenção dos equipamentos, devem ser uma rotina diária e prévia às aulas de musculação. Seu local de trabalho deve ser vistoriado todos os dias para detecção e solução dos possíveis problemas, ou seja, trabalhar as medidas de prevenção como modelo de redução e até mesmo a suspensão das lesões entre os professores e conseqüentemente alunos.

Finalmente, vale dizer que não contemplamos todos os problemas existentes, procuramos enfatizar os mais freqüentes a fim de gerar uma maior conscientização dos profissionais quanto aos cuidados de suas atividades e atenção a suas realidades, para que possam tornar sua prática profissional mais eficaz e efetiva sem comprometimento de sua estrutura física e qualidade de trabalho. 

Prof. Drª Flávia Maria Serra Ghirotto (000214-G/SP)

Professora da Disciplina de Primeiros Socorros

Professora da Pós-Graduação UGF

Pós-Doutoranda do LABJOR/UNICAMP