

## Nível de conhecimento em primeiros socorros dos praticantes de ciclismo de Montes Claros - MG

Level of knowledge in safety and first aid of cycling practitioners in Montes Claros – MG

Nivel de conocimiento en seguridad y primeros auxilios de los practicantes de ciclismo en Montes Claros - MG

Fabício de Magalhães Souza Júnior<sup>1</sup>, Jean Claude Lafeté<sup>1</sup>, Geraldo Magela Durães<sup>1</sup>, Marcel Guimarães da Silveira<sup>1</sup>.

### RESUMO

**Objetivo:** Averiguar o nível de conhecimento em Primeiros Socorros (PS) dos praticantes de ciclismo de Montes Claros-MG. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa descritiva, transversal e com análise qualitativa e quantitativa dos dados. Participaram da amostra 71 praticantes de ciclismo urbano e rural, de ambos os sexos, com idade entre 17 a 60 anos, residentes no município de Montes Claros – MG. Foram submetidos a um formulário pela plataforma virtual (Google Forms), contendo anamnese e questões objetivas sobre o conhecimento de PS no ciclismo. **Resultados:** Grande parte destes praticantes realizam Mountain Bike (67,6%, n=48), seguidos por Cicloturismo (21,1%, n=15), Speed (7,0%, n=5) entre outros. Os percursos mais usados eram trilhas ou estradas da zona rural (74,6%, n=53) e rodovias ou estradas pavimentadas (42,3%, n=30). Tratando-se do conhecimento em PS, 73,2% (n=52) da amostra é considerado bom, 14,1% (n=10) era excelente e apenas 12,7% (n=9) regular. **Conclusão:** O nível de conhecimento em primeiros socorros dos praticantes de ciclismo de Montes Claros-MG foi considerado bom, entretanto, não dispõem de equipamentos e se sentem inseguros para realizar os procedimentos de PS em acidentes e emergências no ciclismo.

**Palavras-chave:** Segurança, Primeiros socorros, Ciclismo.

### ABSTRACT

**Objective:** To investigate the level of knowledge in First Aid of cyclists in Montes Claros-MG. **Methods:** This is a descriptive, cross-sectional study with qualitative and quantitative data analysis. Participated in the sample 71 practitioners of urban and rural cycling, of both sexes, from 17 to 60 years old, residing in the municipality of Montes Claros - MG and who participate in cycling groups in the region. They were submitted to a form through the virtual platform (Google Forms), containing anamnesis and objective questions about the knowledge of PS in cycling. **Results:** Most of the sample performed cycling by mountainbike 67.6% (n=48), cyclotourism 21.1% (n=15), speed 7.0% (n=5) among others. The most used routes were trails or roads in the countryside (74.6%, n=53) and highways or paved roads (42.3%, n=30). Regarding the level of knowledge, most were classified as Good 73.2% (n=52), followed by Excellent with 14.1% (n=10) and Regular 12.7% (n=9). **Conclusion:** The level of knowledge in first aid of Montes Claros - cycling practices was considered good, however, alternativeMG not equipment and selection in procedures to perform PS procedures in accidents and emergencies involved in cycling.

**Keywords:** Safety, First aid, Cycling.

### RESUMEN

**Objetivo:** Investigar el nivel de conocimiento en Primeros Auxilios de los ciclistas de Montes Claros-MG. **Métodos:** Se trata de un estudio descriptivo, transversal, con análisis cualitativo y cuantitativo de datos. Participaron de la muestra 71 practicantes de ciclismo urbano y rural, de ambos sexos, de 17 a 60 años, residentes en el municipio de Montes Claros - MG y que participan de grupos ciclistas de la región. Fueron enviados a un formulario a través de la plataforma virtual (Google Forms), que contenía anamnesis y preguntas objetivas sobre el conocimiento de la PS en el ciclismo. **Resultados:** La mayor parte de la muestra realiza ciclismo de montaña 67,6% (n=48), cicloturismo 21,1% (n=15), velocidad 7,0% (n=5) entre otros. Las rutas más utilizadas fueron senderos o caminos en el campo (74,6%, n=53) y carreteras o caminos pavimentados (42,3%, n=30). En cuanto al nivel de conocimiento, la mayoría se clasificó como Bueno 73,2%

<sup>1</sup> Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), Montes Claros - MG.

(n=52), seguido de Excelente com 14,1% (n=10) y Regular 12,7% (n=9). **Conclusión:** El nivel de conocimiento en primeros auxilios de los ciclistas de Montes Claros-1MG fue considerado bueno, sin embargo, no cuentan con equipamiento y se sienten inseguros para realizar los procedimientos de PS en accidentes y emergencias involucradas en el ciclismo.

**Palabras clave:** Seguridad, Primeros auxilios, Ciclismo.

## INTRODUÇÃO

De acordo com Knuth AG, et al. (2020), desde março de 2020, quando o novo “Coronavírus” - com primeiras descobertas em dezembro de 2019, o que justifica a forma abreviada de “Covid-19” - foi classificada como Pandemia pela Organização Mundial de Saúde (OMS), diversas medidas de prevenção foram tomadas para minimizar o avanço do vírus; e evitar um colapso do sistema de saúde, dentre elas a restrição de circulação e aglomeração, trabalho e aulas de forma remota, restrições das atividades em geral em prol do distanciamento social.

Entretanto, Pitanga FJG, et al. (2020) enfatizam que para a manutenção da saúde adequada deve-se dar continuidade nas atividades físicas e reduzir os comportamentos sedentários. Portanto, mesmo com as restrições de circulação, referentes ao enfrentamento desta pandemia, a prática de atividades físicas e hábitos saudáveis são primordiais para promoção de saúde e enfrentamento desta crise sanitária.

A prática de atividade física é fundamental para melhoria da qualidade de vida, podendo ser realizada em espaço aberto ou até mesmo dentro de casa. Dentre as diversas modalidades, temos a caminhada, a corrida e as diversas variações do ciclismo, podendo ser atividades com finalidades recreativas ou de treinamento e de forma individual ou coletiva (CORTEZ ACL, et al., 2020).

A bicicleta é uma solução viável, visto que se trata de um veículo prático, barato e não poluente, que permite uma mobilidade rápida e econômica entre curtas distâncias. O Brasil ocupa o sexto maior país em número de bicicletas no mundo, além de ser o quarto maior fabricante do implemento. No entanto, há uma contradição, na qual existe uma falta de infraestrutura para esse tipo de transporte, tendo apenas três mil quilômetros destinados ao ciclismo urbano (GALVÃO PVM, et al., 2017).

Dentre os esportes mais variados, o ciclismo atrai os mais diferentes praticantes por proporcionar uma melhora no condicionamento cardiovascular e ser uma atividade de baixo impacto. Entretanto, com o aumento do número de praticantes, ocorre um acréscimo na quantidade de acidentes relacionados a esta prática, especialmente por aqueles que deixam de utilizar os equipamentos de proteção individual (SILVA M, 2009).

Para maior segurança nas práticas esportivas torna-se necessária a utilização de equipamentos de proteção e conhecimento dos procedimentos de Primeiros Socorros - PS e Suporte Básico de Vida - SBV. Segundo Souza AC, et al. (2018), os PS podem ser realizados por qualquer pessoa capacitada, sendo profissionais da saúde ou pessoas comuns. Dessa forma, os PS podem ser caracterizados como técnicas ou procedimentos realizados inicialmente em situações de urgências e emergências, que devem ser efetuadas antes das equipes de resgate de atendimento móvel. Assim, para evitar o agravamento de lesões, de maior risco de morte em situações de emergências e urgências nos acidentes esportivos, torna-se fundamental o conhecimento teórico e prático dos procedimentos de PS.

Segundo Maia HS, et al. (2017), as práticas corporais de aventura, dentre elas o ciclismo, prevalecem em locais com a natureza preservada, sendo que a principal causa de lesões e acidentes nesses ambientes, ocorrem pela falta de conhecimento dos riscos da prática esportiva e por deixarem de lado os equipamentos de proteção. Já no ambiente urbano, Rosa BO e Neto NFS (2017), evidenciaram que no município de Montes Claros-MG, o elevado número de acidentes de trânsito pode ser associado à falta de organização, principalmente no centro da cidade, onde não existe ciclovia; e grande parte das ruas não foi planejada para tamanho fluxo.

Nessa perspectiva verifica-se a relevância desse tema abordado, no entanto, são limitadas as evidências científicas sobre esse assunto, principalmente para esta modalidade esportiva. Portanto, esta pesquisa busca averiguar o nível de conhecimento em primeiros socorros dos praticantes de ciclismo de Montes Claros-MG.

## MÉTODOS

A pesquisa pode ser delineada como descritiva, transversal e com análise qualitativa e quantitativa dos dados. A população foi constituída por praticantes de ciclismo urbano e rural, residentes no município de Montes Claros – MG. A amostra foi composta por 71 indivíduos, de ambos os sexos, com idade entre 17 a 60 anos, participantes de grupos de ciclismo na região, sendo selecionados de forma intencional por conveniência.

Como critério de inclusão, os participantes deveriam aceitar participar da pesquisa (TCLE), tinham que praticar o ciclismo há pelo menos 6 meses, no meio rural, no meio urbano ou em estradas pavimentadas do município. Eram excluídos aqueles que não aceitaram participar da pesquisa e apresentarem patologias sistêmicas ou musculoesqueléticas diagnosticadas.

Como instrumentos foram utilizados o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o questionário “Formulário Nível de conhecimento em segurança e primeiros socorros dos praticantes de ciclismo de Montes Claros (MG)”, contendo anamnese, perfil dos atletas e questões relacionadas sobre o conhecimento dos procedimentos adotados de PS. Após a apreciação e aprovação do Comitê de Ética da UNIMONTES, com parecer consubstanciado nº 5.145.355, os formulários foram enviados por meio de mídias sociais (WhatsApp, Telegram) no formato de *Google Forms*, para os grupos de ciclismo do município de Montes Claros - MG, identificados pelos aplicativos *Strava* e *SportsTracker*.

Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e logo após, preencheram os formulários com itens relacionados ao perfil dos atletas amadores sobre a prática do ciclismo (tempo de experiência, distancias percorridas, frequência e duração semanal), prevalência de acidentes e lesões no ciclismo e questões que avaliam o nível de conhecimento em segurança e primeiros socorros na prática do ciclismo (avaliação inicial nos primeiros socorros, regras de segurança na prática esportiva, traumas de cabeça e coluna vertebral, parada cardiorrespiratória, fraturas e luxações de extremidades, hemorragias e ferimentos, entorses, contusões e distensões musculares, desidratação e exaustão pelo calor e atividade física).

Os dados foram analisados no pacote estatístico *Statistical Package for Social Science* (SPSS - versão 20.0), sendo realizada a estatística descritiva, com média, desvio padrão, frequências absolutas e relativas. Para testar a normalidade da amostra recorreu-se ao teste *Shapiro Wilk*. Para avaliar as variáveis independentes foi utilizado os testes *t* e  $\chi^2$ , com nível de significância de 5%.

## RESULTADOS

Nesta investigação a amostra foi constituída por 71 ciclistas, residentes no município de Montes Claros-MG, sendo que 74,6% (n=53) era composta por homens e apenas 25,4% (n=18) era constituída por mulheres, com média de idade de 35 ( $\pm 12,09$ ) anos. Tratando-se sobre o estilo de vida dos participantes, a maioria considera sem vícios (94,4%, n=67), sendo que 2,8% (n=2) descreviam ser tabagistas e 2,8% (n=2) etilistas.

**Tabela 1** - Caracterização da amostra.

Variável	N	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	53	74,6
Feminino	18	25,4
<b>Estilo de Vida</b>		
Sem Vício	67	94,4
Tabagismo	02	2,8
Estilismo	02	2,8
<b>Nível de Escolaridade</b>		
Ensino Fundamental	01	1,4
Ensino Médio	23	32,4
<b>Ensino Superior</b>	25	35,2
<b>Pós-Graduação</b>	22	31,0

Fonte: Souza Júnior FM, et al., 2022.

Com relação ao perfil dos atletas, 35,2% (n=25) eram formados por estudantes, 8,5% (n=6) eram respectivamente servidores públicos e professores, 7,0% (n=5) eram engenheiros e profissionais de educação física, 5,6% (n=4) eram empresários, 2,8% (n=2) eram respectivamente representados por bancários, advogados e atendentes, além de diversas outras áreas profissionais com um representante (1,4%) em cada (Médico, Médico Veterinário, Ferroviário, Fisioterapeuta, Gerente de Trade, Analista de Suporte, Gestor de TI, Agente Funerário, Psicanalista, Aposentado, Técnico em Enfermagem, Frentista, Gestor de Tráfego e Vigilante).

No que se refere ao nível de escolaridade, a maior parte apresentava nível superior (35,2%, n=25), seguido por nível médio (32,4%, n=23), pós-graduação (31,0%, n=22) e ensino fundamental (1,4%, n=1). Na experiência profissional observou-se que 57,7% (n=41) tinham acima de 4 anos, 21,1% (n=15) até 1 ano de experiência, 11,3% (n=8) entre 2 a 4 anos e apenas 9,9% (n=7) apresentavam entre 1 a 2 anos.

A modalidade do ciclismo mais praticada foi o *Mountain Bike*, com 67,6% (n=48) dos participantes da amostra, seguida pelo Cicloturismo com 21,1% (n=15) e *Speed com* 7,0% (n=5) dos atletas. Os percursos usualmente mais utilizados eram trilhas ou estradas da zona rural (74,6%, n=53) e rodovias ou estradas pavimentadas (42,3%, n=30). O tempo de prática no esporte era principalmente maior de 2 anos (63,4%, n=45), até 6 meses (15,5%, n=11) e entre 1 a 2 anos (12,7%, n=9).

Em relação à participação semanal, a maioria realizava principalmente de uma a duas vezes por semana (39,4%, n=28), 3 vezes por semana (14,1%, n=10) e 5 vezes semanais (8,5%, n=6). Grande parte dos ciclistas percorrem até 50km por semana (56,3%, n= 40), seguido de 28,2% (n= 20) daqueles que praticam de 50 a 100km por semana, 8,5% (n=6) dos que praticam de 100 a 200km e apenas 7% (n=5) percorrem de 200 a 400 km. Além disso, observou-se que a maioria dos ciclistas (90,1%, n=64) praticavam outras atividades físicas ou esportes.

Tratando-se dos acidentes, lesões e emergências/urgências na prática do ciclismo, verificou-se que a maioria (84,5%, n=60) já vivenciaram ou tiveram algum acometimento neste esporte, sendo afetados principalmente nos segmentos corpóreos dos joelhos (25,4%, n=18), cotovelos (18,3%, n=13), punhos e mãos (16,9%, n=12). As lesões mais frequentes foram ferimentos superficiais (35,2%, n=25), luxações (21,1%, n=15), contusões musculares (15,5%, n=11) insolação ou exaustão por calor (14,1%, N=10) e distensões musculares (5,6%, n=4).

**Tabela 2 - Conhecimento sobre Primeiros Socorros (PS)**

Variável	N	%
<b>Participação em cursos e palestras</b>		
Sim	47	66,2
Não	24	33,8
<b>Instituição*</b>		
Graduação	26	36,0
Autoescola	25	35,2
SAMU/Corpo de Bombeiros	09	12,7
<b>Fez curso de atualização</b>		
Sim	13	18,0
Não	58	81,7
<b>Nível de Conhecimento em P.S</b>		
Regular	09	12,7
Bom	52	73,2
Excelente	10	14,1

**Legenda:** \*Respostas com possibilidade de mais de uma opção.

**Fonte:** Souza Júnior FM, et al., 2022.

No que se refere aos primeiros socorros, a maioria dos integrantes desta investigação já realizaram ou assistiram cursos ou palestras sobre a temática (66,2%, n=47), principalmente nas suas graduações (36%, n=26), autoescola (35,2%, n=25) e eventos promovidos pelo SAMU e corpo de bombeiros (12,7%, n=9), sendo que 24 pessoas (33,8%) nunca realizaram ou obtiveram conhecimentos sobre PS. No entanto, apenas

quatorze pessoas (19,7%) se sentiam preparadas para realizar na prática os procedimentos de PS. Além disso, somente treze pessoas (18,3%) realizaram cursos de atualização / reciclagem e dispunham de equipamentos de PS durante a prática esportiva, principalmente com ataduras de crepom (7,0%, n=5), compressas de gazes (7,0%, n=5), solução fisiológica (7,0%, n=5) e curativos oclusivos (4,2%, n=3).

Com relação ao conhecimento teórico dos procedimentos de PS, a amostra apresentou média de 7,23 ( $\pm 0,92$ ) pontos em 10 possíveis, não diferenciando de forma significativa em relação ao sexo ( $p= 0,955$ ). O nível de conhecimento de grande parte (73,2% (n=52) dos praticantes de ciclismo eram classificados como bom, 14,1% (n=10) era considerado excelente e 12,7% (n=9) era regular. As pessoas que se sentiam preparadas para realizar PS obtiveram melhores índices em relação aos não preparados, embora esta diferença não ser significativa ( $p= 0,362$ ). No entanto, grande parte da amostra não sabia como socorrer situações de traumas cranianos e da coluna vertebral (67,6%, n=48), exaustão por calor (63,4%, n=45) e desmaios (52,1%, n=37).

## DISCUSSÃO

A disseminação do ciclismo no Brasil vem sendo intensificada desde 1980, com o aumento de praticantes, com publicações em jornais, reportagens sobre como pedalar, além de inúmeras especulações sobre a sua prática. O ciclismo atingia aqueles que buscavam a prática de atividade física de forma diferente dos exercícios e ginásticas já praticados. Por outro lado, passou a inserir as mulheres no esporte, visto a prática esportiva era muito relacionada a competição e combate, aspectos que eram mais direcionados para os homens. Além disso, o ciclismo se tornou um importante meio de transporte, desmistificando a forma de locomoção utilizada que era predominantemente com uso de tração animal (ASSMANN AB, et al., 2018).

O número de ciclistas na cidade de Montes Claros-MG é considerado significativo, sendo que o maior fluxo de pessoas ocorre principalmente em direção aos centros comerciais, industriais e educativos (O'NORTE, 2022). Entretanto, pelo fato da extensão das ciclovias ser extremamente pequena, quando comparada com o volume de ciclistas e os conflitos decorrentes da disputa por espaço com os demais veículos são empecilhos para incentivo da prática regular do ciclismo (GEIPOT, 2001).

As ciclovias de Montes Claros (MG) somam um total de 9,2 km, entretanto, não são totalmente interligadas. Estima-se que o número de ciclistas gira em torno de 10 mil, representando 10% do total de automóveis (DENATRAM, 2012). Atualmente, a Associação dos Ciclistas de Montes Claros – ACICLOMOC relatam que existe cerca de 120000 pessoas que fazem uso de bicicletas, correspondendo a 30% da população do município (O'NORTE, 2022). Com o crescimento do cicloturismo e em ambientes rurais e recreativos, a prática do ciclismo vem aumentando muito, principalmente pós-pandemia do Covid-19 (PIERRI V, 2020).

A partir dos resultados desta pesquisa, evidenciou-se que os praticantes eram principalmente do sexo masculino, com idade entre 21 a 40 anos, sem vícios, estudantes, servidores públicos e professores, com nível superior e médio, com tempo de prática no esporte superior a 2 anos. A modalidade mais praticada foi o *Mountain Bike*, sendo que as trilhas ou estradas da zona rural eram as mais utilizadas. Grande parte da amostra praticava uma a duas vezes por semana e percorriam até 50 km ou de 50 a 100 km por semana. Além disso, a maioria dos ciclistas praticavam outras atividades físicas ou desportivas.

Estes achados se assemelham à literatura, pois em uma investigação realizada por Sartori A (2021) no estado de Santa Catarina, que traçou o perfil dos participantes de ciclismo, observou-se em parte dos resultados um maior número de homens (53%) em relação as mulheres (47%). Com relação a faixa etária, verificou um predomínio da idade entre 21 a 40 anos com (55%) e acima dos 41 anos (41%). Já o tempo de prática de ciclismo teve preponderância entre 1 a 3 anos (33%) seguido de 5 a 10 anos (23%). A maioria pedala de 1 a 3 dias (58%) por semana seguido de 3 a 6 dias (29%) semanais.

De forma semelhante, Miranda BP, et al. (2021) avaliaram o perfil de 55 atletas profissionais e amadores da cidade de Itajubá (MG). Os resultados preliminares demonstram que 78% dos entrevistados apresentam idade entre 24 e 45 anos, sendo que quase 50% são praticantes a mais de 5 anos, enquanto 18% deles iniciaram a modalidade há menos de 2 anos. Mais de 70% dos entrevistados já participaram de eventos ciclísticos, como os encontros de Mountain Bike.



Nesta perspectiva abordada, acredita-se que o crescimento exponencial da modalidade por praticantes amadores nos últimos anos foi afetado pelo período de pandemia da Covid-19, no qual estabelecimentos comerciais considerados não essenciais como academias, clubes e outros centros esportivos foram fechados pelas prefeituras por questões relacionadas à saúde pública (PIERRI V, 2020).

A prática regular de atividades físicas como o ciclismo promove inúmeros benefícios para o condicionamento físico, psicológico e social. No entanto, durante esta prática podem ocorrer acidentes e gerar situações de emergências / urgências, com lesões agudas ou crônicas. Neste aspecto, observou-se neste estudo, que grande parte relatou já ter se envolvido em algum tipo de acidente no esporte. As lesões mais frequentes foram os ferimentos superficiais, seguidos de luxações, contusões musculares, insolação ou exaustão por calor e distensões musculares, visto que as regiões com maior prevalência lesiva foram os joelhos, seguidos de cotovelos, punhos e mãos.

Estes dados corroboram com a literatura, pois Trindade APNT e Oliveira LCN (2017) investigaram a prevalência de lesões em 90 ciclistas participantes da Copa Internacional de Mountain Bike de Araxá em 2016. Com os resultados, observaram que 17% dos ciclistas relataram ter sofrido distensão muscular, 17% relataram dor aguda inespecífica e 13% relataram ter sofrido entorse. Com relação aos segmentos lesados, 18% foram acometidos na região lombar, seguido de 12% nos joelhos e 10% nas coxas. No entanto, foi observado que 34% das lesões foram decorrentes de quedas. Assim, observa-se uma certa semelhança com o presente estudo, relacionada aos acidentes e maior prevalência de acometimentos em membros inferiores, embora os participantes eram do ciclismo amador e recreacional.

Para Rocha GS, et al. (2021) é comum nos ciclistas a ocorrência de fraturas, escoriações em regiões mais vulneráveis como as extremidades e os membros inferiores, além de ferimentos em regiões como a cabeça e face, sendo que em situações mais graves, podem gerar traumas cranioencefálicos (TCE). Frequentemente os ciclistas que envolvem em acidentes de trânsito são considerados politraumatizados, que podem ser fatais, no qual geralmente 75% são do sexo masculino, com faixa etária entre 15 a 29 anos. Assim, o conhecimento do tipo de lesão, a gravidade e a conduta pós trauma são fundamentais para recuperação da vítima.

Para maior segurança na prática do ciclismo é fundamental o conhecimento dos procedimentos de primeiros socorros em situações de acidentes e traumas agudos esportivos. Assim, evidenciou-se a partir da coleta de dados, que grande parte dos praticantes já realizaram ou assistiram cursos ou palestras sobre PS, seja na formação acadêmica ou em eventos promovidos por instituições como o Corpo de Bombeiros e SAMU. O nível de conhecimento teórico em primeiros socorros da maioria foi considerado bom. Entretanto, pequena parcela dos investigados se sentiam preparados para aplicar na prática as técnicas de PS, não dispunham de equipamentos de PS durante as atividades esportivas e não realizaram cursos de atualização / reciclagem em PS.

Estes resultados confirmam publicações acerca desta temática, visto que em uma pesquisa descritiva realizada por Silva DB, et al. (2022), avaliaram o conhecimento em primeiros socorros e prevenção de lesão de 67 ciclistas. Nos seus resultados evidenciaram que a maioria (70%) tinham conhecimento satisfatório na conduta de primeiros socorros em situações de emergência e na prevenção de lesões (53%). Entretanto, grande parte não tinha conhecimento sobre a avaliação e abordagem em PS nas hemorragias. Dessa forma, os estudos apresentaram resultados semelhantes, embora na presente investigação os participantes não demonstraram conhecimento teórico adequado no atendimento inicial de desmaio (sincope), traumas cranianos, da coluna vertebral e exaustão por calor.

Vários estudos avaliaram o nível de conhecimento em PS de praticantes e instrutores de diversas modalidades esportivas. Lima ELM, et. al. (2020) averiguaram o conhecimento em PS de 40 judocas faixas-pretas filiadas à Federação Paraibana de Judô (FEPAJU), sendo que 85% afirmaram se sentirem preparados para agir em situações de emergências esportivas, no qual 72,5% dos investigados relataram realizar treinamento (atualização) em PS pela FEPAJU. Da mesma forma, Santos DN (2018) verificou o embasamento teórico em PS de 16 treinadores de CrossFit de boxes em João Pessoa (PB), evidenciando um nível de conhecimento satisfatório com alto índice de respostas adequadas, apesar da maioria (63%) relatar não ter recebido nenhum tipo de treinamento (atualização/reciclagem). No entanto, a maioria (69%) dos participantes sentem estar preparados para atuar em situações de emergência.

Todos as pessoas que lidam com práticas esportivas tais como profissionais de Educação Física, instrutores, atletas profissionais e amadores devem possuir equipamentos, conhecer os procedimentos de PS e estarem preparados para situações de emergências em eventos, ambientes escolares e desportivos. Assim, inúmeras investigações foram publicadas nesta área, que demonstram semelhanças parciais aos supracitados, enfatizando que acadêmicos e profissionais da Educação Física apresentaram níveis de conhecimentos teóricos em PS considerados satisfatórios, embora muitos não sentirem realmente preparados para atuarem em emergências no exercício físico (CALVACANTE JL, 2015; COSTA OC e NUNES LA, 2017; DURANS CS e VIANA JBR, 2016; DUTRA GNS e SILVA MAS, 2021). Além disso, destaca-se ao fato de grande parte dos profissionais que atuam em escolas e ambientes esportivos não realizam treinamentos e cursos de reciclagem em PS e frequentemente obtém o embasamento teórico-prático apenas na graduação, com carga horária insuficiente, aulas mais superficiais e menor treinamento prático (CUNHA CZ, 2020; RAMOS AMPC, 2022).

As emergências e urgências associadas aos exercícios físicos e esportes são situações que envolvem vítimas com disfunções clínicas ou traumáticas que requer um atendimento médico especializado. Para tal, o atendimento pré-hospitalar - APH é realizado por uma equipe profissional qualificada, que pode ser de suporte básico ou avançado de vida, minimizando o tempo de resgate e conseqüentemente diminuindo os agravos e a morbimortalidade (CBPM, 2018; MALVESTIO MAA e SOUSA RMC, 2022). No entanto, o atendimento inicial de primeiros socorros e o acionamento das equipes de resgate devem ser realizados por socorristas leigos preparados (AHA, 2020).

Nessa perspectiva abordada, torna-se imprescindível que os praticantes de ciclismo de Montes Claros (MG) recebam orientações acerca da epidemiologia das lesões e acidentes, métodos de segurança e prevenção nesta prática esportiva, dos equipamentos de PS que devem conter durante os pedais, bem como deve ser ofertado pelas associações esportivas de ciclismo, grupos de pedais, universidades, Corpo de Bombeiros de Minas Gerais, Cruz Vermelha ou do SAMU, treinamentos e cursos de reciclagem em primeiros socorros nos esportes.

## CONCLUSÃO

Os primeiros socorros compõem procedimentos indispensáveis para qualquer pessoa, no atendimento inicial em situações de emergências e urgências, sendo fundamentais para os praticantes de atividades físicas e esportes. A partir dos resultados, conclui-se que o nível de conhecimento dos praticantes de ciclismo de Montes Claros (MG) é considerado bom, no entanto, a maioria não realizou treinamentos e cursos de atualização / reciclagem em PS, não dispõem de equipamentos de PS e não se sentem preparados para realizar os procedimentos em urgências e emergências do ciclismo. Portanto, é imprescindível a realização de mais estudos, com maior amostra e com modalidades específicas acerca desta temática.

## REFERÊNCIAS

1. AMERICAN HEART ASSOCIATION (AHA). Destaques das Atualizações Direcionadas para Primeiros Socorros de 2020 da American Heart Association e da Cruz Vermelha Americana. 2020.
2. ASSMANN AB, et al. O ciclismo na cidade: pedaladas pela capital do estado do Rio Grande do Sul/Brasil. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Porto Alegre-RS, 2018; 26(2): 136 – 134.
3. CALVACANTE JL. Avaliação do nível de conhecimento em primeiros socorros de acadêmicos do curso de educação física da UFRN. Departamento de Educação Física. Centro de Ciências da Saúde. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, RN, 2015; 25 p.
4. CBPM. Manual do participante do curso de atendimento pré-hospitalar do corpo de bombeiros de São Paulo. 2018. Disponível em: <https://www.bombeiros.com.br/imagens/manuais/manual-12.pdf>. Acessado em: 20 de junho de 2022.
5. CORTEZ ACL, et al. Centers of physical activities and health promotion during the Covid-19 pandemic. Scielo preprints, 2020.
6. COSTA OC e NUNES LA. Nível de conhecimento em primeiros socorros dos professores de educação física das escolas de São Luís/MA. Revista Ceuma Perspectivas, 2017; 28(2): 35-42.
7. CUNHA CZ. Nível de conhecimento em primeiros socorros de profissionais graduados no curso de educação física licenciatura atuantes da rede estadual de Tubarão Santa Catarina. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física Licenciatura) Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, SC, 2020; 19 p.

8. DEPARTAMENTO NACIONAL DE TRÂNSITO (DENATRAN). Frota de veículos. Informações sobre a frota total de veículos em cidades brasileiras. 2012.
9. DURANS CS e VIANA JBR. Nível de conhecimento em primeiros socorros de professores de educação física, na cidade de JI-Paraná. *Revista Acta Bras. do Movimento Humano*, 2016; 6(3): 40-55.
10. DUTRA NGS e SILVA MAS. Emergências: Estudantes de odontologia estão preparados para agir nesse tipo de situação? *Revista de Saúde*, 2021; 12(3): e10.21727.
11. GALVÃO PVM, et al. Acidentes fatais de bicicleta no Brasil – 2001 A 2010. *Revista Baiana de Saúde Pública*, 2017; 41(4): e10.22278.
12. GEIPOP. Planejamento Cicloviário: Diagnóstico Nacional. Brasília: Empresa Brasileira de Transportes e Trânsito, 2001; 116 p.
13. KNUTH AG, et al. Discursos de instituições de saúde brasileiras sobre atividade física no início da pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 2020; 25(1): 1-9.
14. LIMA ELM, et al. Nível de conhecimento em primeiros socorros de judocas faixas preta filiados à federação paraibana de judô. *Revista Sociedade em Debate*, 2020; 2(2): 23.
15. MAIA HS, et al. Um estudo sobre ciclovias e ciclofaixas na cidade de Montes Claros-MG. Centro de Ciências Biológicas e da Saúde. Universidade Estadual de Montes Claros, Minas Gerais, Montes Claros, 2017; 3.
16. MALVESTIO MAA e SOUSA RMC. Procedures production by SAMU 192 in Brazil: Performance, benchmarking, and challenges. *Sc prints*, 2022: e10.1590.
17. MIRANDA BP, et al. Perfil do praticante de ciclismo pré e pós-pandemia de COVID-19 - estudo de caso de Itajubá-MG e cidades do entorno. Dissertação – Universidade Cesumar, Maringá, Paraná, 2021; 5 p.
18. O NORTE. Morte de ciclista reacende debates sobre ciclovias em Montes Claros. *O NORTE DE MINAS*, 2022. Disponível em: <https://onorte.net/montesclaros/morte-de-ciclista-reacende-debate-sobre-ciclovias-em-montes-claros-1.895272>. Acessado em: 15 de junho de 2022.
19. PIERRI V. Ciclismo ganha destaque durante pandemia com aumento de adeptos e recorde de vendas. *Jornal da USP – Campus Ribeirão Preto*, 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/campus-ribeirao-preto/ciclismo-ganha-destaque-durante-pandemia-com-aumento-de-adeptos-e-recorde-de-vendas/>. Acessado em: 18 de junho de 2022.
20. PITANGA FJG, et al. Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 2020; 25: 1-4.
21. RAMOS AMPC. A importância do conhecimento em primeiros socorros na formação do professor de educação física. Departamento de Educação física, Universidade Federal do Tocantins, Miracema, 2022; 50 p.
22. ROCHA GS, et al. Gravidade e lesões traumáticas em vítimas de acidentes de trânsito internadas em um hospital público. *Revista de Enfermagem do Centro Oeste-Mineiro*, 2021; 11: e10.19175.
23. ROSA BO e NETO NFS. Análise da densidade de acidentes com ciclistas: estudo de caso em Montes Claros (MG). *Revista Uniabeu*, 2017; 10(25): 245-258.
24. SANTOS DN. Nível de conhecimento em primeiros socorros de treinadores de crossfit da cidade de João Pessoa. Educação Física Bacharelado – Departamento de Educação Física, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2018; 52 p.
25. SARTORI A. Perfil dos Ciclistas e Cicloturistas em Santa Catarina (Brasil): aspectos socioeconômicos e suas motivações para o uso da bicicleta. *Revista Turismo em Análise*, 2021; 32(1): 40-58.
26. SILVA DB, et al. Conhecimento de ciclistas sobre primeiros socorros e prevenção de lesões. *Revista Científica Faculdades do Saber*, 2022; 7(14): 1169-1179.
27. SILVA M. Emergência em corridas de aventura: prevenção e o primeiro atendimento especializado. Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2009; 119 p.
28. SOUZA AC, et al. Trânsito como temática interdisciplinar em promoção da saúde. *Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde*, 2018; 7(1): 187-203.
29. TRINDADE APNT, OLIVEIRA LCN. Análise epidemiológica de lesões osteomusculares em ciclistas praticantes de Mountain Bike em Araxá – MG. Dissertação – Centro de Ciências Biológicas e da Saúde. Faculdade de Odontologia de Araçatuba, São Paulo, 2017; 6(1): 1 p.