

PREVALÊNCIA DE LESÕES EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DE BARRA DO GARÇAS.

PREVALENCE OF INJURIES IN BODYBUILDERS AT BARRA DO GARÇAS ACADEMIES.

Bruna Vilela dos Santos (Acadêmico do curso de fisioterapia)

Daianne Camargos da Silva (Docente orientador no Centro Universitário do Vale do Araguaia) –
bruna.vilela322@gmail.com

Palavras chaves: atividade física, lesões desportivas, treinamento esportivo.

1. Introdução

Praticar exercícios regularmente é um fator importante na prevenção de doenças e uma ferramenta estratégica para a manutenção de um padrão de vida saudável (OLIVEIRA et al., 2018).

A musculação está relacionada aos benefícios da prática de exercícios físicos regulares. Para os atletas e aqueles que desejam apenas se manter saudáveis, a musculação como método de exercício físico está tendo cada vez mais repercussões (SOARES; SILVA, 2018), sendo uma modalidade de exercício resistido, com variáveis de carga, amplitude, tempo de contração e velocidade controláveis. Desse modo, a contração pode ser aplicada da forma isométrica ou isotônica, contínua ou intervalada, suave ou intensa, com recursos aeróbios ou anaeróbios. Esta possibilidade de controle de tantas variáveis torna a musculação um exercício físico altamente mutável que pode ser usada para diferentes finalidades como no ambiente competitivo, profilático, terapêutico, recreativo, estético e de preparação física (MACIEL et al., 2019).

Motivados pela ânsia de alcançar objetivos rápidos, muitos indivíduos acabam se submetendo a realização de exercícios sem entender de que maneira a execução destes influenciará nas suas estruturas corporais, o que pode resultar em implicações negativas ao organismo. É importante termos consciência que, apesar de proporcionar muitos benefícios a quem pratica, exercícios físicos realizados de forma incorreta ou exagerada podem causar problemas de saúde, entre os quais, o surgimento ou a acentuação de lesões já estabelecidas (RAMOS; FARIAS; BELFORT, 2016).

A musculação assim como outras modalidades também possui seus riscos, quando praticada de maneira incorreta sem um acompanhamento de um profissional e um programa de treinamento individualizado, sendo assim é evidente a importância de uma orientação adequada principalmente na prescrição e acompanhamento das atividades que envolvem treinamento resistido, evitando lesões ósseas, musculares, ligamentares, entre outras (SOARES; SILVA, 2018)

As lesões provenientes da prática de exercício físico são definidas como lesões desportivas e geralmente estão associadas a excesso de treinamento, manuseio incorreto de equipamentos, e execução incorreta de movimentos (RAMOS; FARIAS; BELFORT, 2016).

O fisioterapeuta é um dos profissionais indicados para a realização da avaliação postural sendo recomendado que acompanhe o treinamento esportivo, visando à prevenção de possíveis lesões e alterações posturais. Isto, juntamente com o educador físico, através de um trabalho multidisciplinar, trará benefícios ao praticante (CASTRO et al., 2015).

Diante do exposto, é interessante que os profissionais tenham o conhecimento dos fatores que levam ao desenvolvimento de lesões em praticantes de musculação, deste modo, identificando as lesões mais frequentes nesta população, para que assim estabeleça medidas preventivas de acordo com as individualidades de cada sujeito, a fim de buscar diminuir esse evento desfavorável ao praticante, e direcionar uma melhor execução da atividade.

Assim esta pesquisa tem como objetivo, investigar a prevalência de lesões em praticantes de musculação em academias de Barra do Garças, bem como investigar as lesões mais comuns na musculação, identificar quais os segmentos corporais mais acometidos e verificar se as lesões são mais frequentes em pessoas do sexo masculino ou feminino.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo transversal, cuja metodologia adotada consistiu em uma pesquisa de campo de caráter quantitativa. O método quantitativo caracteriza-se pelo emprego da quantificação, tanto nas modalidades de coleta de informações, quanto no tratamento delas por meio de técnicas estatísticas, desde as mais amplas como percentual, média, desvio padrão, às mais complexas, como correlação, regressão, dentre outras (ABEC, 2015).

A pesquisa foi realizada com 90 praticantes de musculação de ambos os gêneros, em academias do município de Barra do Garças. No que diz respeito à participação na pesquisa, só responderam ao questionário os praticantes maiores de 18 anos de idade, que estivessem realizando a musculação há pelo menos três meses com frequência semanal mínima de dois dias,

indivíduos com uma frequência menor que duas vezes por semana podem não ter a mesma resposta ao exercício do que os mais assíduos à musculação, evitando interferências na amostra (SOUZA; MOREIRA; CAMPOS, 2015).

Foram excluídos do estudo indivíduos que estivesse praticando a musculação com tempo inferior a 3 meses com frequência semanal menor que dois dias e que fornecesse dados imprecisos, que poderá comprometer o resultado da pesquisa.

O instrumento que foram utilizados para a coleta dos dados foi um questionário online, contendo questões fechadas e abertas pertinentes ao assunto, se possui algum tipo de lesão corporal, caso tenha alguma lesão corporal, onde ela está localizada, se sente dores resultante da pratica da modalidade em questão, local relacionados com a dores, se segue um programa de treinamento orientado por um Educador Físico, tempo de pratica da atividade, frequência semanal (SOARES; SILVA, 2018).

3. Resultados ou desenvolvimento (já com o nome do tópico)

Em relação a determinado tipo de lesão, 61 (66,7%) participantes afirmaram não ter sofrido nenhum tipo de lesão corporal, enquanto 29 (33,3%) consideraram ter sofrido algum tipo de lesão.

No que se refere ao local anatômico (região do corpo afetada pela lesão), os resultados mostram que o segmentos corporais mais mencionados pelos praticantes que afirmaram possuir algum tipo de lesão foram: o joelho (34,5%), ombro (27,6%), músculos (17,2%), coluna (10,3%), coxa (6,9%) tornozelo (3,4%).

Ainda com base nas regiões do corpo afetada pela lesão, os 12 (41,3%) praticantes do sexo feminino citaram: o joelho (34%), ombro (25%), coxa (17%) e as demais regiões como, coxa, coluna e tornozelo (8%). Os 17 (58,6%) praticantes do sexo masculino relataram: coluna (41%), joelho (35%), músculos e ombro (12%).

4. Considerações finais

De acordo com os resultados obtidos na pesquisa, concluir-se que a prevalência de lesão em praticantes de musculação em academias de Barra do Garças é de 33,3%, com ocorrência maior no sexo masculino. A maioria dos alunos seguem um programa orientado por um educador físico. Quanto ao local da lesão constatou-se que os segmentos mais afetados pela lesão foram o joelho e ombro.

A prática da musculação pode trazer vários benefícios ao praticante, desde que realizada de maneira correta, respeitando a sobrecarga, e deve ser sempre acompanhada de um profissional para sua correta execução dos movimentos, pois a prática da musculação sem supervisão adequada e um programa de treinamento individualizado pode ocasionar lesões.

Desta forma, vale ressaltar a importância de um profissional fisioterapeuta nas academias juntamente com um educador físico para um trabalho multidisciplinar no combate a prevenção de lesões.

5. Agradecimentos

Agradeço primeiramente, á Deus, que me deu forças e energia para concluir todo esse trabalho.

A minha orientadora Daianne Camargos pelo suporte no pouco tempo que lhe coube, pelas suas correções e incentivos.

Ao meu namorado Yuris Araujo por me apoiar, incentivar e me ajudar na elaboração do meu trabalho.

Aos meus amigos pelo apoio incondicional.

À minha mãe, por sempre me incentivar nos meus estudos.

Enfim, agradeço a todos que fizeram parte dessa etapa decisiva em minha vida.

6. Referências bibliográficas

CASTRO, Antônio A. M. et al. Percepção de lesões musculares em praticantes de musculação em academias com e sem supervisão de fisioterapeuta: uma análise custo-efetividade. **life style journal**, São Paulo, p. 11-22, jan. 2015.

DE OLIVEIRA, Flavio Boechat et all. Análise de lesões musculoesqueléticas em praticantes de musculação e corrida. **RETOS**, Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF); n. 34, P. 142-145, 2018, ISSN: Edición 1579-1726.

MACIEL, L. Y. S. et al. Incidência de lombalgia em praticantes de musculação nas academias. **Anais do Congresso Brasileiro da Associação Brasileira de Fisioterapia Traumatológica- ABRAFITO**. v.3 2019.

RAMOS, A.T.O; FARIAS, W.L; BELFORT, D.R. Análise da percepção de lesões em alunos de academia de ginástica do bairro Santa Rita zona sul do município de Macapá-AP. **Revista ENAF Scienc**, v. 11, p. 14-23, 1 jun. 2016. ISSN: 1809-2926.

SOARES, Ethel Machergiany Silva; DA SILVA, Keuvia Mirlandya Alves. Prevalência de lesões em praticantes de musculação em academias do município de morada nova/ce. **BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 9, n. 1, p. 67-78, 2018.

SOUZA, Guilherme Lissa; MOREIRA, Natalia Boneti; CAMPOS, Wagner. Ocorrência e características de lesões entre praticantes de musculação. **Saúde e pesquisa**, v. 8, n. 3, p. 469-477, 2015.



REI

ISSN 1984-431X