



REVISTA CIENTÍFICA DA UMC



## AVALIAÇÃO DO PERFIL EPIDEMIOLÓGICO DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA REGIÃO DO ALTO TIETÊ: ESTUDO TRANSVERSAL

Douglas Hideki Tajima<sup>1</sup>, Brunno do Nascimento Rezende<sup>2</sup>, Igor Phillip dos Santos Glória<sup>3</sup>

1. Estudante - curso de Educação Física, e-mail: douglastajima@gmail.com;
2. Estudante - curso de Educação Física, e-mail: brunno.nrezende@gmail.com;
3. Professor – UMC, e-mail: igorgloria@umc.br.

**Área do conhecimento:** Saúde.

**Palavras-chaves:** Epidemiologia; Musculação.

### INTRODUÇÃO

As atividades contra resistência têm sido cada vez mais adicionadas aos treinos, uma vez que esse tipo de exercício fortalece mais os músculos e articulações. Além disso pode ajudar na reabilitação de lesões, reequilíbrio da massa muscular do corpo. Para Aaberg (2001), um bom programa de treinamento contra resistência, quando executado por um período prolongado, pode fazer uma diferença muito grande na maneira pela qual esse fenômeno nos afeta. Todos os praticantes de musculação, sejam eles iniciantes ou com uma experiência maior, estão sujeitos a algum tipo de lesão, e o estudo procura identificar, quais lesões a grande maioria apresentava ou apresenta. E relacionar com algumas variáveis encontradas dentro do ambiente da academia, como por exemplo, aquecimento, instrutor, treino passado por um profissional para ver qual há mais incidência de lesões (BOSSI, 2008).

### OBJETIVOS

O objetivo do presente estudo foi verificar o perfil epidemiológico das lesões em praticantes de musculação da região do Alto Tietê.

### METODOLOGIA

#### *Participantes*

Foram selecionados 182 participantes de ambos os sexos, com idade mínima de 18 anos, que treinam a pelo menos 6 meses.

#### *Materiais*

Foi utilizado um questionário online desenvolvido pelos autores, além de um termo de consentimento livre e esclarecido, o qual os participantes assinaram dando aceite em participar do estudo.



## REVISTA CIENTÍFICA DA UMC



### *Procedimentos*

Inicialmente, os pesquisadores foram nas academias para divulgar a pesquisa, e coletar os e-mails dos participantes para que o questionário pudesse ser enviado, após o participante ter lido e aceitado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, se inicia as perguntas do questionário, perguntas sobre a caracterização, sobre o histórico de lesão. E quando o questionário for finalizado é enviado de forma automática para os pesquisadores pelo Google Forms, plataforma onde foi criado o questionário.

### **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Este estudo teve como objetivo principal avaliar o perfil epidemiológico das lesões em praticantes de musculação, e como objetivo específico identificar as lesões mais frequentes nos praticantes e observar se na academia que treina há uma supervisão de um profissional da educação física. Foram selecionados 182 voluntários sendo 95 (52%) do sexo masculino e 87 (48%) do sexo feminino, todos com 18 anos ou mais. Os participantes responderam algumas questões de caracterização da amostra, perguntas como a idade, tempo de treinamento, frequência de treinamento durante a semana e intensidade de treino. Quanto a idade a maioria dos participantes tem 18 a 25 anos totalizando 48,9%, ao tempo de treinamento o mais selecionado foi mais de 3 anos com 68,1%, a frequência de treinamento foi de 5 vezes na semana e a intensidade do treino foi média com 57,1%. Identificamos com a Tabela 1 que a 44% dos participantes fazem alongamento antes dos treinos, 46,2% depois, 56,6 % volta a calma e 65,4% aquecem antes de começar qualquer atividade. Assim identificamos com o nosso estudo a importância do alongamento e aquecimento para evitar qualquer tipo de lesão. Segundo Almeida *et al* (2009) enfatizam a importância de definir e classificar os diferentes tipos de lesão para que sejam avaliadas separadamente. Foi concluído que o aquecimento deve ser implementado antes do exercício físico e que o alongamento, visando ganho de flexibilidade, deve ser parte da rotina de treinamento, pois acreditam que as lesões ocorrem por um alongamento além dos limites e com isso, o aumento da flexibilidade diminua potencialmente o risco de lesões músculo-tendíneas durante a execução do mesmo.

**Tabela 1:** Perfil dos participantes**Como se classifica**

Praticante novato	23,1%
Com experiência prévia	45,1%
Sempre esteve envolvido com a musculação	29,1%
Praticante de alto nível	2,7%

**Alongamento (antes)**

Sim	44%
Não	25,3%
As vezes	30,8%

**Alongamento (depois)**

Sim	29,7%
Não	46,2%
As vezes	24,2%

**Volta a calma**

Sim	20,9%
Não	56,6%
As vezes	22,5%

**Aquecimento**

Sim	65,4%
Não	17,6%
As vezes	17%

**Tabela 2:** Tipos de lesões

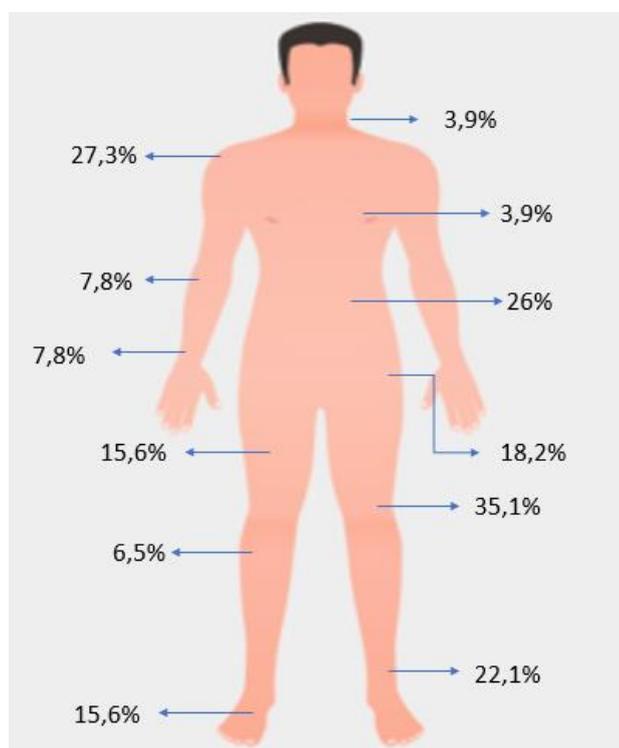
Dor lombar(lombalgia)	31,5%
Distensões/rupturas musculares	27%
Entorse	25,8%
Tendinopatia	11,2%
Fratra por estresse	7,9%
Fascite plantar	7%
Outros	3%

Observando a tabela 2, podemos identificar 3 tipos de lesão que são muito comuns nos praticantes de musculação e outras atividades físicas. Com 25% temos a entorse, que é uma lesão dos ligamentos articulares devido à distensão ou torção brusca, depois vimos a distensão/ rupturas com 27% isso acontece quando o músculo se estende excessivamente, com uma porcentagem maior, temos a dor lombar (Lombalgia), pode ser causada por desgaste excessivo por levantamento de peso, movimentos executados de forma incorreta ou até mesmo permanecer muito tempo em uma posição desfavorável para a coluna. Segundo Souza *et al.* (2015) foram encontradas as distensões como mais relatada, em seguida tendinopatia depois a dor aguda. E comparando com os resultados achado em nosso estudo, a lesão com mais incidência foi a lombalgia com (31,5%), em seguida distensões/rupturas (27%) e em terceiro a entorse (25,8%). E nesse mesmo estudo foi avaliado o local anatômico das lesões e teve como ombro com mais incidências logo após joelho e membros superiores. E em nosso estudo o local mal atingido foi joelho (35,1%) depois ombros (27,3%) e tornozelo (22,1%). Áreas que são mais suscetíveis a sofrer entorses ou tendinoplastia. Pois são



articulações que tem uma grande amplitude do movimento então ficam mais vulneráveis a esses tipos de lesões, por isso o trabalho de aquecimento e alongamento são de extrema importância.

**Figura 1** – Porcentagem de lesões nas regiões do corpo



## CONCLUSÃO

Com base na análise dos dados, pode-se concluir que as lesões nas academias são comuns, e em maior porcentagem, ocorrem na região lombar, acompanhadas de distensão/rupturas e entorses. Com relação aos locais anatômicos mais acometidos, pode-se destacar o joelho, ombro e a coluna lombar.

## REFERÊNCIAS

BOSSI, I; STOEBERL, R; LIBERALI, R. **Motivo de aderência e permanência em programas de musculação**, São Paulo: Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v.2, n.12, p.629-638, Nov/Dez, 2008.

FOPPA, P; BARANDALIZE, D; RIBAS, D; et al. **Alongamento muscular: suas implicações na performance e na prevenção de lesões**. Fisioter. Mov. Curitiba. V.22, n.3, p. 335-343. Jul./set. 2009.



## REVISTA CIENTÍFICA DA UMC



SOUZA, G; MOREIRA, N; CAMPOS, W. **Ocorrência e características de lesões entre praticantes de musculação**, Revista Saúde e Pesquisa, v.8, n. 3, p. 469-477, set./dez. 2015 - ISSN 1983-1870 - e-ISSN 2176-9206.

WAGNER, E; **Estudo de lesões musculares e articulações em praticantes de musculação de uma academia do município de Florianópolis-SC**. Universidade Federal de Santa Catarina Centro de Desportos-CDS Departamento de Educação Física-DEF. Florianópolis, SC, 2013.