



PREVALÊNCIA DAS LESÕES EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA EM ACADEMIAS NA CIDADE DE MARINGÁ – PR

Paulo Vitor Suto Aizava (UEM), Danielle Rossato Chrun (UEM), Jacqueline Cardoso (UEM), Andressa Pecin (UEM)

RESUMO

O objetivo deste estudo foi analisar a prevalência das lesões em praticantes de musculação e ginástica em academias na cidade de Maringá – PR. Foram sujeitos do estudo 134 adultos praticantes de musculação e ginástica de ambos os sexos. Como instrumento foi utilizado um questionário composto por 12 perguntas, sobre o histórico do indivíduo e a presença ou não de lesões. A coleta de dados foi realizada de forma individual nas academias. Os dados foram analisados através de estatística descritiva e inferencial e utilizou-se o teste de associação do Qui-Quadrado ($P < 0,05$). Os resultados evidenciaram que: houve baixa prevalência de lesões em praticantes de musculação e ginástica, em que 18 sujeitos afirmaram terem se lesionado durante a prática. Foi analisado o histórico individual de cada participante e quais foram as principais causas para ocorrência de lesões, onde a má execução foi o principal fator (38,9%). Não houve associação entre tempo de prática de atividade física em geral, tempo de prática de academia, frequência semanal, sexo, objetivo e modalidade com a ocorrência de lesões. Conclui-se que o exercício físico executado de forma correta não é um fator que contribui para o surgimento de futuras lesões.

Palavras-chave: Lesões, ginástica, musculação.

INTRODUÇÃO

A prática regular de exercício físico é um dos principais fatores para que se obtenha uma boa qualidade de vida na sociedade contemporânea. A cada dia é maior o número de mulheres e homens demonstrando uma enorme preocupação na busca de objetivos que enveredem por caminhos do prazer da satisfação e do bem estar (SABA, 1998).

Sendo assim há um grande número de praticantes (jovens e adultos) que estão em constante luta para a obtenção do tão desejado corpo perfeito, e academias usam isso como slogan com o objetivo de prender cada vez mais seus alunos em prática constante de ginástica e musculação. Para que seja alcançado esse objetivo pessoas vão além do seu limite, fazendo dietas e exercícios excessivos (CLEBIS e NATALI, 2001).

Segundo com Almeida, (2003) “O levantamento de pesos predispõe ao risco de lesões. Estas ocorrências, agudas ou crônicas, necessitam de tratamento e podem ser prevenidas com medidas de supervisão e orientação adequadas” (p. 55).

De acordo com Manzur *et. al. apud* Almeida (2003),

A musculação pode causar lesões musculoesqueléticas significativas, como fraturas, luxações, espondilólise, espondilolistese, hérnia de disco, além de lesões de menisco. Embora as lesões possam ocorrer durante a utilização de máquinas de pesos, aparentemente a maioria ocorre durante o uso inadequado de pesos avulsos. Também ocorrem problemas com atletas esqueleticamente imaturos, em acidentes durante a prática e com o abuso de esteroides anabolizantes (p.56).

Martins (2008), afirmou que com o passar do tempo, as academias começaram a não ter mais como foco principal o halterofilismo. Até que na década de 70 surgiu a nomenclatura musculação, com isso ocorreu várias mudanças nesses centros de atividades físicas, como salientou Furtado (2009).

O termo musculação passou a substituir o halterofilismo, visando abranger um público maior de pessoas que não praticavam a modalidade por competição ou para construir corpos com grande hipertrofia da musculatura. Assim, as academias que surgiram a partir de meados de 1980 já apresentavam mudanças em seus nomes, acompanhando a essa mudança de atendimento de necessidades do público (p.4).

As academias desempenham o papel fundamental de suprir a falta de práticas regulares de exercícios físicos e ainda oferecer um serviço especializado como forma de orientar os frequentadores. Para que isso seja possível se faz necessário que os profissionais da área estejam frequentemente se adaptando às necessidades e exigências do mercado (LIMA e ANDRADE, 2003). A ginástica aeróbica surge com a finalidade de melhorar o desempenho e a saúde por meios de exercícios de saltos (alto impacto), e de deslocamento (baixo impacto) (NOVAES, 1991)

Neste sentido este estudo busca responder a seguinte questão problema qual a prevalência das lesões em praticantes de musculação e ginástica em academias na cidade de Maringá – PR?

METODOLOGIA

O estudo caracteriza-se por ser uma pesquisa descritiva com estudo transversal, que de acordo com Thomas, Nelson e Silverman (2007) é descritiva, pois se preocupa com o *status*, e a técnica que prevalece é a obtenção de repostas utilizando principalmente questionários.

Foram sujeitos do estudo 134 indivíduos adultos, 67 mulheres e 67 homens, praticantes de musculação e ginástica, com idade a cima de 18 anos de 4 academias na região universitária de Maringá – PR. O critério de seleção das academias foi a autorização dos proprietários para que o estudo fosse realizado dentro da academia. O tempo de prática de atividade física variou de 1 à 50 anos e o tempo de prática de academia variou de 1 à 26 anos.

Foi aplicado um questionário com 12 questões constando informações como dados de tempo de prática, frequência semanal, se já aconteceu algum tipo de lesão na academia, se houve qual foi a lesão, e qual o motivo que levou a obtenção dessa lesão.

Em um primeiro momento foi estabelecido contato com as quatro academias escolhidas, no qual foram solicitadas as autorizações para a coleta de dados. O projeto foi submetido ao Comitê Permanente de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos (COPEP) tendo aprovação através do parecer número 692.034. Posteriormente os dados foram coletados de acordo com a disposição dos sujeitos de forma individual, após o preenchimento do termo de consentimento livre e esclarecido (T.C.L.E)

Os dados foram analisados por meio da estatística descritiva (frequência e percentual) e inferencial, sendo submetidos ao teste de associação do *Qui – Quadrado*. Quando necessário, utilizou-se o teste exato de *Fischer* ($P < 0,05$).

RESULTADOS

Observa-se no gráfico 1 a prevalência de lesões em praticantes de musculação e ginástica considerando a ocorrência ou não das lesões durante a prática.

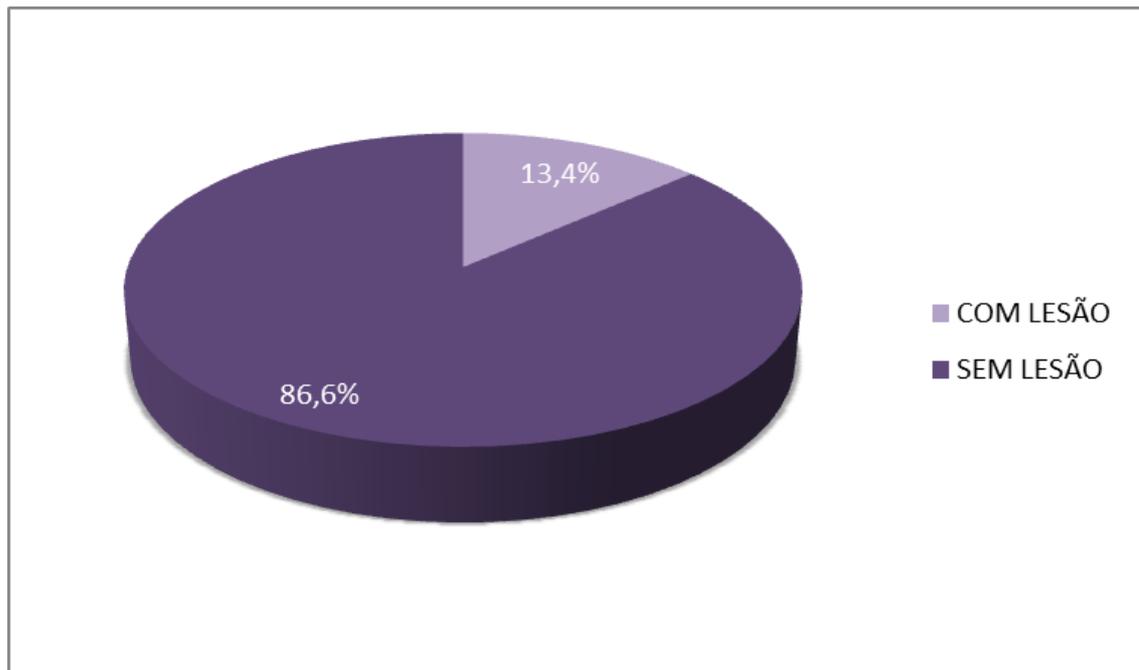


Gráfico 1 - Prevalência de lesões em praticantes de musculação e ginástica.

O gráfico 1 demonstrou que houve prevalência de indivíduos sem lesão (86,6%; n=116) enquanto que para 13,4% (n=18) dos indivíduos apresentaram algum tipo de lesão, evidenciando que a prática de exercícios sistematizados propicia uma baixa ocorrência de lesões dentre os praticantes. Segundo Raso (2000) exercícios realizados na presença de pesos referem-se a uma modalidade de atividade física sistematizada, que é composta por variáveis como a intensidade, a frequência, a duração, dentre outras, que se bem controladas e executadas, produzem efeitos benéficos.

O gráfico 2 demonstra quais foram as possíveis causas que levaram o praticante a adquirir lesão, considerando os procedimentos que foram tomados após à mesma.

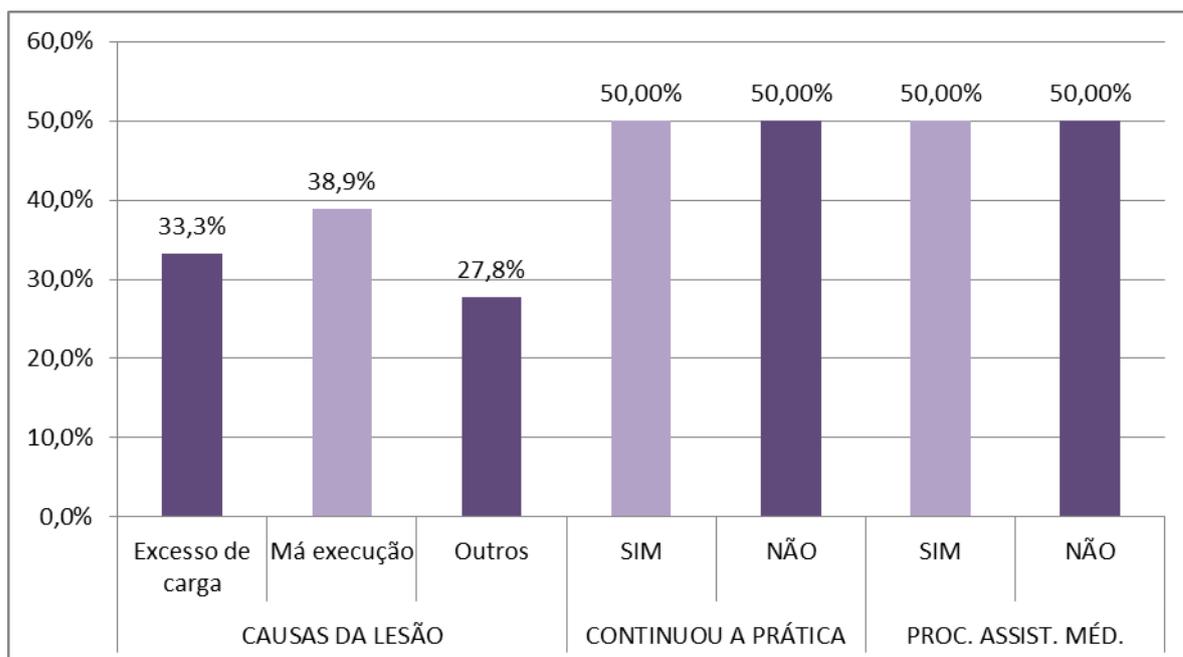


Gráfico 2 - Verificação das possíveis causas da lesão, considerando os procedimentos realizados após a lesão (n=18).

O gráfico 2 nos mostra que para 7 sujeitos (38,9%) as lesões ocorreram por má execução, 33,3%(n=6) das pessoas obtiveram lesão por excesso de carga, e por fim os 27,8%(n=5) restantes obtiveram lesões por outros motivos, são eles: falta de aquecimento, fortalecimento, pisada errada e alongamento.

Segundo Wagner (2013), sobrecarregar as articulações constantemente, pode causar lesões crônicas, como por exemplo, a tendinite. Faria *et. al.*, (2003) afirmam que maior incidência de erros na execução de movimentos da musculação estão relacionados à postura, ângulos articulares, acompanhamento da ficha de exercícios, intervalo entre as séries e aumento de cargas.

Ao associar a prevalência das lesões considerando o tempo de prática em atividade física, tempo de prática em academia, frequência semanal, sexo, objetivos e modalidade, foi verificado que não houve associação. Tais achados demonstraram que as variáveis analisadas não são fatores intervenientes no fato de obter ou não lesões.

CONCLUSÕES

Observou-se que o principal fator contribuinte para ocorrência de lesão foi má execução, e o excesso de carga. Sobre os procedimentos realizados após a lesão foi constatado que metade dos indivíduos procurou ajuda e a outra metade não procurou ajuda, assim como cinquenta por cento da amostra continuou a prática e os outros cinquenta por cento cessaram suas atividades.

Conclui-se que houve baixa prevalência de lesões em praticantes de musculação e ginástica em indivíduos que realizam corretamente a prática de exercícios físicos, respeitando seus limites de carga, e a orientação de um profissional da área. O principal fator contribuinte para

o aparecimento de lesões foi a má-execução, e quando considerado tempo de prática do praticante em atividade física, em academia, frequência semanal, sexo, objetivos e modalidade, concluímos que não tiveram associação com lesão.

PREVALENCE OF INJURIES IN PRACTITIONERS OF BODYBUILDING AND FITNESS AT GYMS IN MARINGÁ CITY – PR.

ABSTRACT

This study had as objective to analyze the prevalence of injuries in bodybuilding and fitness practitioners in gyms in Maringá - PR. The subjects were 134 adult practitioners of bodybuilding and fitness of both sexes. As instrument was used a questionnaire composed of 12 questions, about the history of the individual and the presence or absence of injuries. The data was collected individually in the gyms. Data analysis were by using descriptive and inferential statistics with the association chi-square test ($P < 0.05$). The results showed: there was no prevalence of injuries in body builders and gym, and just 18 subjects said they were injured during practice. It analyzed the individual history of each participant and what were the main causes for the occurrence of injuries, where wrong execution was the main factor (38.9%). There was no association between duration of physical activity in general, fitness practice time, weekly frequency, sex, purpose and mode with the occurrence of injuries. We conclude that physical exercise performed correctly is not a contributing factor to the emergence of future injuries.

Key words: injuries, fitness, bodybuilding.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, E. D.; Lesões Desportivas na Musculação: Principais Agravos e Tratamentos. **Fisioterapia em Movimento**. V.16, n. 3, p. 55-62, 2003.

CLEBIS, N.K., NATALI, M.J.M. Lesões musculares provocadas por exercícios excêntricos. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. V. 9, N. 4, p. 47-53, 2001.

FARIA, L. R.; SECORUN, R. E. D; GODOY, A. A.; et. al. Incidência de erros durante a prática de musculação. In: 1º CONGRESSO INTERNACIONAL DE PEDAGOGIA DO ESPORTE / XVI SEMANA DA EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ – PR. **Anais do 1º Congresso Internacional de Pedagogia do Esporte / XVI semana de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá – PR**. Maringá, 2003.

FURTADO, R. P.; Do fitness ao wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Revista Pensar a prática**. V.12, n. 1, p. 1-11, 2009.

LIMA, J. B.; ANDRADE, D. M.; Elementos situacionais e práticas de gestão em academias de ginástica In: 3º ENCONTRO DE ESTUDOS SOBRE EMPREENDEDORISMO E PEQUENAS EMPRESAS (EGEPE). **Anais do 3º Encontro de estudos sobre empreendedorismo e pequenas empresas (EGEPE)**. Brasília, 2003.

MARTINS, M. C.; **O papel dos professores de educação física na permanência dos alunos em uma academia da cidade de São Leopoldo**. Dissertação – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2008.

NOVAES, J. S. **Ginástica em academia no Rio de Janeiro: Uma Pesquisa Histórico Descritiva**. Rio de Janeiro: Sprint, 1991.

RASO, V. Exercícios com pesos para pessoas idosas: a experiência do Celafiscs. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. V.8, n. 2, 2000.

SABA, F. A importância da atividade física para a sociedade e o surgimento das academias de ginástica. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**. V. 3, n. 2, p. 80–87, 1998.

THOMAS, J.R., NELSON, J.K., SILVERMAN, S.J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5ª Ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

WAGNER, E. **Estudo de Lesões Musculares e Articulares em Praticantes de Musculação de uma Academia do Município de Florianópolis-SC**. Trabalho de Conclusão de Curso Universidade Federal de Santa Catarina, 2013.