

PREVALÊNCIA DE LESÕES ENTRE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E PRATICANTES DE GINÁSTICA EM ACADEMIAS

Willian Tafarel^a, Gabriela Duso^b, Caroline Pietta Dias^c, Cristian Roncada^{d*}

- Graduando em Bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário da Serra Gaúcha – FSG.
- Bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário da Serra Gaúcha -FSG.
- Doutora em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Professora da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Danças (ESEFID-UFRGS).
- Doutor em Saúde da Criança pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Professor do Centro Universitário da Serra Gaúcha (FSG). Coordenador do Grupo de Pesquisa e Estudo em Saúde e Performance (GPESP).

*Cristian Roncada,
endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 –
Pio X Caxias do Sul - RS - CEP: 95020-472.
E-mail: crison@gmail.com

Palavras-chave:

Exercício Físico. Musculação. Ginástica.
Lesão.

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: A prática de atividade física tem se destacado mundialmente devido a sua importância quando se diz respeito as contribuições não farmacológicas relacionadas a melhora da saúde e prevenção da mortalidade causada por doenças crônicas não transmissíveis (RONDON, BRUN; 2003) (BALDISERRA, CARVALHO, PELLOSO;2009). A atividade física, por sua vez, pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, resultando em gasto energético (PITANGA, 2008). Além de ser uma movimentação corporal a atividade física é considerada uma forma de promoção da saúde e mantenedor de qualidade de vida, sendo assim fica evidente cada vez mais a necessidade de a população manter-se ativa (SALIN, et al; 2011). O presente artigo teve por objetivo analisar a prevalência de lesões entre praticantes de musculação e praticantes de aulas coletivas em academias da cidade de Caxias do Sul/RS. **MATERIAL E MÉTODOS:** O estudo caracteriza-se como uma pesquisa de cunho transversal. Participaram da pesquisa praticantes de musculação e ginástica coletiva entre 18 e 35 anos, ambos os sexos. Utilizou-se uma anamnese para verificar o perfil e histórico de saúde dos participantes, além de um questionário sobre prática de atividades físicas em academias e o questionário nórdico-musculoesquelético para avaliação da prevalência de lesões osteoarticular e muscular. A aplicação dos questionários foi feita por meio de um formulário

eletrônico, com posterior análise no software SPSS v.20, com índices de significância entre os grupos de $p < 0,05$. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Em relação as lesões osteomusculares 37,95% (105) relataram apresentar tal característica. Destes, 54,3% (57) dos casos não tiveram relação direta com a prática da modalidade de treinamento. Em relação a local de lesão mais prevalente, o joelho 59% (62) foi o mais acometido, havendo uma diferença significativa para quem pratica apenas ginástica com uma prevalência maior no quadril. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que não há diferença significativa em relação a prevalência de lesão entre os grupos avaliados. De modo geral, houve uma maior prevalência de lesão no joelho, seguido de ombro e coluna.

REFERÊNCIAS

BALDISERRA, V.D.A; CARVALHO, M.D.B; PELOSSO S.M. Adesão ao tratamento não-farmacológico entre hipertensos de um centro de saúde escola. **Revista gaúcha de enfermagem** 30(1):27; 2009.

PITANGA, F.G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento** 10(3):49-54; 2008.

RONDON, M; BRUM, P.C. Exercício físico como tratamento não-farmacológico da hipertensão arterial. **Rev Bras Hipertens** 10(2):134-9. 2003.

SALIN ,M.S; et al. Atividade física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** vol.14 no.2 Rio de Janeiro Apr./June 2011.