

ÍNDICE DE LESÕES EM PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO DE DUAS ACADEMIAS DO INTERIOR PAULISTA

CARNEIRO, Wesley Marchioli (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

MASCHIETTO, Caio Bilia (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

SOUZA, Caciane Dalle mole (orientador) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

O número de praticantes de treinamento resistido aumenta a cada dia, fazendo com que as academias de musculação fiquem cada vez mais lotadas, pois a busca pela estética é desenfreada. Nessa busca, os praticantes anseiam por resultados imediatos. Porém, estas muitas das vezes exageram no treinamento, seja aumentando o volume ou a intensidade de maneira equivocada. E na maioria dos casos há uma falta de orientação profissional qualificada, desta forma acarretando a lesões. A finalidade do presente estudo foi identificar quais os motivos que levam a incidência de lesões em praticantes de treinamento resistido, além das principais lesões ocorridas nesses praticantes. Participaram da pesquisa 58 voluntários (n=26 homens e n= 32 mulheres) de duas academias, uma no município de Tanabi e outra em Votuporanga, ambas no interior de São Paulo. A pesquisa foi realizada por meio de um questionário estruturado que foi composto por 09 questões objetivas sobre o assunto. Utilizou-se de estatística descritiva e os resultados apresentados em porcentagem (%). Dos indivíduos entrevistados 64% frequentam academia a mais de um ano, 67% tem frequência na academia de 5 a 6 vezes por semana e 45% procuram a academia para hipertrofia. Dos 58 entrevistados 23 (40%) eram lesionados, destes, 10 homens (43%) e 13 mulheres (57%), e tendo o restante de 35 pessoas não lesionadas (60%). Dos lesionados, 35% lesionaram em algum esporte e procuraram a academia para sua recuperação, 26% lesionaram-se no trabalho, 22% lesionaram na academia em treinamento resistido e 17% tem lesão por desgaste. Em relação aos principais tipos de lesão, 35% são lesões de coluna e joelho, 30% lesões como luxação e 22% apresentaram tendinite e hérnia de disco. Desses lesionados, 39% justificaram o excesso de treinamento como causa da lesão, onde 39% continuaram a fazer as atividades após ter lesionado, e na maioria dos casos (91%) não foi necessário intervenção cirúrgica na lesão ocorrida. Conclui-se que, dos dados obtidos há um maior índice de lesão em mulheres, e também na área do esporte, sendo as estruturas mais afetadas, a coluna e o joelho, como maior ocorrência, a luxação, são adquiridos tais lesões grande parte por excesso de treinamento, e a maioria destas não necessitam de intervenção cirúrgica para sua recuperação.

Palavras-chave: Lesões. Academias. Treinamento resistido.

REFERÊNCIAS:

BITTENCOURT, N. Musculação: Uma abordagem metodológica. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

FLECK, STEVEN J.; KRAEMER, WILLIAN J., Fundamento do treinamento de força muscular. 3 ed. São Paulo: ArtMed, 2006. 376p.

GOULD, James A. Fisioterapia na ortopedia e na medicina do esporte. 2 ed. São Paulo: Manole, 1993. 689p.

ROLLA, ANA FLÁVIA LAGE. et al. Análise da percepção de lesões em academias de ginástica de Belo Horizonte: um estudo exploratório. Revista Brasileira Ciência e Movimento, v.12, n.2, p.7-12, 2004.