

**NÍVEL DE PERCEPÇÃO DE POSSÍVEIS LESÕES OSTEOMIOARTICULARES
DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DA REGIÃO
CENTRAL DE TRINDADE-GO**

**Deivid de Oliveira Silva
Hellen Cristina Vieira Pereira**

Orientador: Prof.^a Esp. Larissa de Faria Alves Castro

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE FISIOTERAPIA**

**NÍVEL DE PERCEPÇÃO DE POSSÍVEIS LESÕES OSTEOMIOARTICULARES
DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DA REGIÃO
CENTRAL DE TRINDADE-GO**

**Deivid de Oliveira Silva
Hellen Cristina Vieira Pereira**

**Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Fisioterapia.**

Orientador: Prof.^a Esp. Larissa de Faria Alves Castro

Trindade - GO
2017

Deivid de Oliveira Silva
Hellen Cristina Vieira Pereira

**NÍVEL DE PERCEPÇÃO DE POSSÍVEIS LESÕES OSTEOMIOARTICULARES
DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DA REGIÃO
CENTRAL DE TRINDADE-GO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Fisioterapia, aprovada pela seguinte
banca examinadora:

Prof.^a Esp. Larissa de Faria Alves Castro
Faculdade União de Goyazes - FUG

Prof. Esp. Rejane Reis Lira
Faculdade União de Goyazes - FUG

Prof. Esp. Nayra Pires de Sousa Martins
Fisioterapeuta no CEATE II – APAE de Goiânia - GO

Trindade – GO
20/12/2017

NÍVEL DE PERCEPÇÃO DE POSSÍVEIS LESÕES OSTEOMIOARTICULARES DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DA REGIÃO CENTRAL DE TRINDADE-GO

(Deivid de Oliveira Silva 1)¹
(Hellen Cristina Vieira Pereira 2)¹
(Larissa de Faria Alves Castro)²

RESUMO

Introdução: Dentre as atividades físicas conhecidas, a musculação vem ganhando cada vez mais espaço na sociedade, no entanto, se executada de forma errônea, ela pode desencadear algumas lesões; sendo este o objeto de estudo desta pesquisa, analisar o nível de percepção desses indivíduos quanto a essas possíveis lesões.

Metodologia: Trata-se de um estudo transversal, no qual foi realizada uma pesquisa em algumas academias de Trindade-GO, através de um questionário. Participaram da pesquisa 195 pessoas, com idade entre 18 e 75 anos, de ambos os sexos, que praticavam somente musculação. **Resultados:** menos da metade da população (67 pessoas) relataram a percepção de lesão, desses: 37% não procuraram um médico, 48% não foram em busca de tratamento e apenas 31% associaram a lesão com a prática da musculação. Dos 31%, 76% eram do sexo masculino; a distensão muscular foi a lesão mais frequente nesta pesquisa (33%), seguida da tendinite (19%); o ombro foi o segmento corporal mais citado (42%), seguido do joelho (23%); apenas 38% afirmaram seguir sempre as instruções dos profissionais do local.

Conclusão: Os praticantes de musculação não têm o conhecimento adequado sobre as lesões às quais estão expostos, e por esse motivo muitos deles relevam, sem investigar se é ou não uma lesão, e isso não pode passar despercebido, as atenções devem ser voltadas para esse assunto e estratégias devem ser elaboradas para prevenção dessas lesões.

PALAVRAS-CHAVE: Musculação. Lesões musculares. Lesões articulares.

LEVEL OF PERCEPTION OF POSSIBLE OSTEOMIOARTICULAR INJURIES ON BODYBUILDERS IN FITNESS CENTERS IN THE CENTRAL AREA OF TRINDADE-GO

ABSTRACT

Introduction: Among commonly known physical activities, bodybuilding has become increasingly more popular in society, thus, if performed erroneously it can trigger some injuries, being that the object of study of the present research, which is to analyze the level of perception of such person to these possible injuries.

Methodology: This is a cross-sectional study, in which a survey was carried out in some of the fitness centers in Trindade-GO, by means of a questionnaire. A total of

¹ Acadêmicos do Curso de Fisioterapia da Faculdade União de Goyazes.

² Orientadora: Prof^a. Esp. da Faculdade União de Goyazes.

195 people, aged between 18 and 75 years old, of both genders, who only practiced bodybuilding, took part in the study. **Results:** Less than half population (67 people) reported the perception of injury, of which: 37% did not seek a doctor, 48% did not seek treatment and only 31% associated the injury with weightlifting. Out of the 31%, 76% were male; muscular distension was the most frequent lesion in this study (33%), followed by tendinitis (19%); the shoulder was the most cited body segment (42%), coming next was the knee (23%); only 38% stated that they always follow the instructions of the local training professionals. **Conclusion:** Bodybuilders do not have adequate knowledge about the injuries they are exposed to, therefore, many of them do not investigate whether or not an injury is involved, and this cannot go unnoticed, attention must be paid to this subject and strategies should be developed to prevent said injuries.

KEY WORDS: Bodybuilding. Muscle injuries. Articular injuries.

SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| 1- INTRODUÇÃO..... | 06 |
| 2 – METODOLOGIA..... | 07 |
| 2.1 – Delineamento do Estudo..... | 07 |
| 2.2 – População e amostra..... | 08 |
| 2.3 – Instrumentos e Procedimentos..... | 08 |
| 3 – RESULTADOS..... | 09 |
| 4 - DISCUSSÃO..... | 12 |
| 5 – CONCLUSÃO..... | 14 |
| 6 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 15 |
| APÊNDICE A..... | 19 |
| APÊNDICE B..... | 20 |

1. INTRODUÇÃO

A prática de exercício físico é uma indicação geral pra todas as pessoas que buscam uma melhor qualidade de vida (SILVA, 2010). Para Ojiambo (2013) e Siqueira et al. (2014) a atividade física está relacionada com a melhoria do funcionamento do organismo, diminuição dos riscos de doenças e conseqüentemente com uma melhor qualidade de vida, o que a torna uma ótima escolha para as pessoas que a aderem.

Segundo a OMS (2017), atividade física é caracterizada por qualquer movimento corporal envolvendo o sistema musculoesquelético e que produza um gasto energético e, o exercício físico é uma modalidade de atividade física, caracterizado por ser estruturado com séries e repetições que visam melhorar e/ou manter o condicionamento físico.

Dentre os exercícios físicos conhecidos a musculação vem ganhando cada vez mais espaço dentro da sociedade, independentemente de classe social, gênero e faixa etária (PRAZERES, 2007).

O número de pessoas que procuram as academias de musculação vem aumentando cada dia mais em busca de qualidade de vida, condicionamento físico, um corpo mais bonito ou uma velhice saudável (BEPPU; BARROS; JUNIOR, 2011).

Numa pesquisa publicada no site do Ministério Do Esporte, referente ao ano de 2013, 45,9% da população brasileira é sedentária, o que representa 67 milhões de pessoas em todo o país, mas dentre a população ativa (que faz atividade física) a musculação está ocupando o quarto lugar atrás apenas da caminhada, corrida e pedalada. E na pesquisa de Siqueira et al. (2014), a musculação, dentre as 47 modalidades de atividades mencionadas, ficou também em quarto lugar, atrás da caminhada, futebol e pedalada.

No entanto, vários autores afirmam que quando a musculação é praticada de forma errônea, pode desencadear lesões osteomioarticulares (AQUINO et al., 2013; BATISTA; TOIGO, 2014; DIAS et al. 2012).

De acordo com a pesquisa de Abiko, et al. (2017) os principais fatores ligados a essas lesões são os fatores intrínsecos e extrínsecos, sendo o primeiro ligado ao próprio indivíduo, como: condição física, genética, predisposição; e o segundo ligado

ao ambiente, como: clima, programa e aparelhagem de treino, carga, intensidade do treino, dentre outras (DIAS et al. 2012).

Assim, Prazeres (2007) relata que muitas vezes o praticante de alguma atividade física sente o desconforto muscular e/ou articular e não procura o tratamento adequado; nem mesmo o diagnóstico correto diante daquilo que o acomete. Em virtude desses “incômodos” o praticante acaba por se automedicar ou subestimar a possibilidade de uma lesão, acarretando riscos para o desenvolvimento de lesões reais ou ainda maiores, levando o afastamento do praticante de sua rotina de treinos.

Diante do quadro exposto, o objetivo deste trabalho é avaliar o nível de percepção de possíveis lesões osteomioarticulares em praticantes de musculação nas academias da região central de Trindade - GO.

2. METODOLOGIA

2.1. Delineamento do estudo

Este é um estudo observacional analítico do tipo transversal, no qual foi realizada uma pesquisa em algumas academias da região central do município de Trindade-GO que estavam credenciadas no Conselho Regional de Educação Física (CREF-14/GO-TO).

Segundo a pesquisa feita no site do CREF-14/GO-TO, no dia 18 de outubro de 2017, o município de Trindade possui 17 academias registradas, porém, apenas doze estão localizadas na região central do município.

Das doze academias, três delas haviam fechado e duas não foram encontradas. Em uma academia não conseguimos entrar em contato com o responsável legal, e a outra se recusou a participar da pesquisa. Ao final, restaram apenas cinco academias para a realização deste estudo.

Os representantes legais destes estabelecimentos assinaram um termo autorizando a realização deste estudo e só então a pesquisa foi realizada.

2.2. População e amostra

Participaram da pesquisa indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos sem restrição para idade máxima, de ambos os sexos, que praticavam somente musculação e que aceitaram assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (apêndice B). Foram excluídos da pesquisa pessoas com idade inferior a 18 anos (menores de idade), indivíduos que praticavam outro tipo de modalidade além da musculação e indivíduos que não aceitaram assinar o TCLE.

2.3. Instrumentos e procedimentos

Os dados bibliográficos aqui usados foram encontrados nas plataformas digitais: Scielo, PubMed, Google Acadêmico e revistas eletrônicas.

A coleta de dados ocorreu nos meses de outubro e novembro em dias aleatórios, após a aprovação do Comitê De Ética Da Faculdade União De Goyazes (FUG) de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (parecer n. 053/2017).

Foi utilizado na pesquisa um questionário (elaborado pelos próprios autores - apêndice A) composto por 12 perguntas objetivas contendo: dados pessoais (idade, sexo), informações relativas à prática da musculação (tempo de prática, frequência semanal, duração da atividade, se o aluno segue algum protocolo de exercícios elaborado pelo profissional habilitado da academia), nível de percepção dos participantes sobre as possíveis lesões (local da lesão, relação da prática da musculação com a lesão) e procedimentos adotados após essa percepção (procura de um médico e/ou fisioterapeuta).

Os questionários foram aplicados pelos próprios pesquisadores nas academias onde os mesmos permaneceram por um período de em média 04 horas em cada uma. O questionário foi aplicado de duas formas: os participantes que foram abordados e aceitaram participar da pesquisa, assinaram o termo de consentimento (apêndice B) e responderam os questionários na presença dos pesquisadores (alguns na entrada outros na saída).

Os resultados foram contabilizados, tabulados e serão demonstrados logo abaixo em forma de tabelas elaboradas de acordo com o Software Excel.

3. RESULTADOS

Foram abordadas 284 pessoas, das quais: 39 negaram participar, 13 eram menores de idade e 37 praticavam outro tipo de modalidade além da musculação, sobrando então 195 pessoas.

Tabela 1. Resultados dos questionários referentes à população total.

| | N = 195 | % |
|--|---------|-------|
| SEXO | | |
| Masculino | 106 | 54% |
| Feminino | 89 | 46% |
| TEMPO DE ACADEMIA | | |
| <2anos | 108 | 55% |
| 2 e 3 anos | 33 | 16% |
| 3 e 4 anos | 16 | 8% |
| >4 anos | 38 | 19% |
| MOTIVO DA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO | | |
| Estética | 48 | 25% |
| Indicação médica | 11 | 6% |
| Qualidade de vida | 97 | 50% |
| Todas as alternativas anteriores | 6 | 3% |
| Estética / qualidade de vida | 28 | 14% |
| Indicação médica / estética | 1 | 0,00% |
| Indicação médica / qualidade de vida | 4 | 2% |
| FREQUÊNCIA SEMANAL | | |
| 1 à 3 vezes | 39 | 20% |
| 3 à 5 vezes | 119 | 61% |
| Todos os dias | 37 | 19% |
| TEMPO DESTINADO À MUSCULAÇÃO | | |
| 30 min. | 11 | 6% |
| 60 min. | 100 | 51% |
| 90 min. | 39 | 20% |
| 120 min. | 36 | 18% |
| >120 min. | 9 | 5% |

| SEGUE O TREINAMENTO DO INSTRUTOR | N | % |
|------------------------------------|-----|-----|
| Sempre | 113 | 58% |
| Às vezes | 42 | 22% |
| Não, porque sei malhar sozinho. | 40 | 20% |
| JÁ TEVE LESÃO | | |
| Sim | 67 | 34% |
| Não | 128 | 66% |
| APOIA O FISIOTERAPEUTA NA ACADEMIA | | |
| Sim | 173 | 89% |
| Não | 22 | 11% |

Fonte: própria dos autores

N = amostra

De acordo com os dados demonstrados na tabela acima, das 195 pessoas que participaram da pesquisa 34% relataram a percepção de lesão, sendo que, pode haver mais indivíduos que tenham algum tipo lesão, mas não sabem da existência da mesma; e, 89% da população pesquisada apoiam a inclusão do fisioterapeuta nas academias.

Tabela 2. Resultados referentes à população lesionada:

| | N= 67 | % |
|----------------------------------|-------|-----|
| LESÕES RELACIONADAS À MUSCULAÇÃO | | |
| Sim | 21 | 31% |
| Não | 46 | 69% |
| PROCUROU UM MÉDICO | | |
| Sim | 42 | 63% |
| Não | 25 | 37% |
| PROCUROU UM FISIOTERAPEUTA | | |
| Sim | 35 | 52% |
| Não | 32 | 48% |

Fonte: própria dos autores

N = amostra

Tabela 3. Resultados dos questionários referentes à população que teve alguma lesão na academia.

| | N = 21 | % |
|---|--------|-----|
| SEXO | | |
| Masculino | 16 | 76% |
| Feminino | 5 | 24% |
| TEMPO DE ACADEMIA | | |
| <2anos | 4 | 19% |
| 2 e 3 anos | 5 | 24% |
| 3 e 4 anos | 1 | 5% |
| >4 anos | 11 | 52% |
| MOTIVO DA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO | | |
| Estética | 3 | 14% |
| Indicação médica | 0 | 0% |
| Qualidade de vida | 12 | 57% |
| Todas as alternativas anteriores | 0 | 0% |
| Estética / qualidade de vida | 6 | 29% |
| Estética / Indicação médica | 0 | 0% |
| Indicação médica / qualidade de vida | 0 | 0% |
| FREQUÊNCIA SEMANAL | | |
| 1 à 3 vezes | 5 | 24% |
| 3 à 5 vezes | 13 | 62% |
| Todos os dias | 3 | 14% |
| TEMPO DESTINADO A MUSCULAÇÃO | | |
| 30 min | 1 | 5% |
| 60 min | 14 | 66% |
| 90 min | 5 | 24% |
| 120 min | 1 | 5% |
| >120 min | 0 | 0% |
| SEGUE O TREINAMENTO DO INSTRUTOR | | |
| Sempre | 8 | 38% |
| Às vezes | 5 | 24% |
| Não, porque sei malhar sozinho. | 8 | 38% |
| TIPO DE LESÃO | | |
| Distensão Muscular | 9 | 33% |
| Tendinite | 5 | 19% |
| Luxação | 4 | 15% |
| Desgaste de Cartilagem | 4 | 15% |
| Subluxação | 2 | 7% |
| Lesão Ligamentar | 2 | 7% |
| Entorse | 1 | 4% |
| Bursite | 0 | 0 |
| Fratura | 0 | 0 |

Continua.

| LOCAL DA LESÃO | N | % |
|----------------|----|-----|
| Ombro | 11 | 42% |
| Joelho | 6 | 23% |
| Perna | 3 | 11% |
| Mão | 1 | 4% |
| Coluna | 1 | 4% |
| Quadril | 1 | 4% |
| Tornozelo | 1 | 4% |
| Cotovelo | 1 | 4% |
| Braço | 1 | 4% |
| Punho | 0 | 0% |
| Coxa | 0 | 0% |
| Antebraço | 0 | 0% |

Fonte: própria dos autores

N = amostra

Dos indivíduos que relacionaram suas possíveis lesões com os exercícios executados na academia, 76% eram do sexo masculino, 52% treinam a mais de 4 anos e 62% frequentam a academia de 3 à 5 vezes por semana.

Em relação aos treinamentos elaborados pelo instrutor, 24% afirmaram não seguir sempre e 38% relataram que sabem executar os exercícios e dispensam as orientações do mesmo.

4. DISCUSSÃO

Vários são os motivos que fazem as pessoas buscarem os serviços proporcionados pelas academias. Dentre eles os mais apresentados neste estudo são por uma melhor qualidade de vida e estética correspondendo a 50% e 25% respectivamente. No estudo realizado por Andrade e Liz (2016) os motivos se assemelham aos desta pesquisa onde os participantes relatam bem-estar (qualidade de vida) e a manutenção do corpo em forma (estética) como as principais razões pela aderência desta prática.

Em relação ao sexo, o gênero que teve maior prevalência foi do sexo masculino correspondendo a 54% dos entrevistados ao passo que o feminino correspondeu a 46%. Essa diferença entre os sexos também pode ser encontrada no estudo realizado por Aguiar e Almeida (2007) que teve como resultado os sexos

masculino e feminino correspondendo a 57% no primeiro e 43% no segundo o que não foge muito dos dados apresentados nesta pesquisa.

A percepção de lesões por parte dos indivíduos que praticam a musculação é um diferencial para que este consiga executá-la sem que haja a necessidade de interrompê-la devido a um acometimento indesejado. Tal percepção se torna importante pelo fato do indivíduo estar ciente dos riscos de uma possível lesão e assim poder tomar as precauções necessárias para evitá-las.

Na presente pesquisa, 67 entrevistados relataram a percepção de lesão, porém, desses apenas 31% relacionaram a lesão com a musculação o que corrobora com a pesquisa de Santana e Campos (2008), onde 31% da população pesquisada apresentaram algum tipo de lesão relacionada à prática desta modalidade. Já na pesquisa de Sampaio et al. (2004), dos 205 alunos que relataram a percepção da lesão, 48% relacionaram a lesão a prática da musculação.

Dos indivíduos que tiveram algum tipo de lesão as mais frequentes foram: distensão muscular com 33% dos casos, seguida de tendinite com 19%, luxação e desgaste de cartilagem com 15% cada um, subluxação e lesão ligamentar com 7% cada uma, e por último entorse correspondendo a 4%.

Dados semelhantes a esses também foram encontrados na pesquisa de Campos, Moreira e Souza (2015) e de Santana e Campos (2008), onde no primeiro estudo 35% dos participantes relataram ter tido distensão muscular e 25% tendinopatias, e no segundo 24% apresentaram distensão muscular e 27% tendinite.

Os segmentos corporais mais citados no estudo atual foram: ombro 42%, joelho 23% e perna 11%. Foram citados também outros segmentos anatômicos: coluna, braço, mão, cotovelo, quadril e tornozelo correspondendo a 4% dos casos cada um. Bankoff, Oliva e Zamai (1998) relataram através de uma pesquisa que os segmentos corporais citados por indivíduos adeptos dessa modalidade foram: ombro 24%, coluna 11%, cotovelo e joelho 9% cada. E na pesquisa realizada por Sampaio et al. (2004) os segmentos corporais mais acometidos foram: joelho 41%, ombro 30% e coluna 20%.

As possíveis lesões relatadas pelos participantes desta pesquisa podem estar relacionadas com alguns fatores de risco, tais como: a má execução do exercício, não acompanhamento de um profissional e a busca tardia por um diagnóstico. Tais fatores de risco também são encontrados no estudo realizado por Mayer e Faigenbaum (2010). Estes fatores de risco também podem desencadear algumas

alterações posturais como foi exposto em duas pesquisas sobre alterações posturais em praticantes de musculação que constataram que os mesmos apresentaram altos índices de alterações posturais (Malysz; Falqueto; Helrigle, 2011; Baroni et al. 2010). O que pode ser um forte indicativo de possíveis futuras lesões se essas não forem tratadas antes do início da prática da modalidade podendo agravar os quadros de alterações trazendo maiores problemas para esses indivíduos.

Quando perguntados sobre o procedimento que realizaram após sentir algum desconforto, 37% dos participantes desta pesquisa relataram que não procuraram um diagnóstico daquilo que poderia ser uma lesão e apenas 52% afirmaram ter tido um tratamento, o que se assemelha com a pesquisa realizada por Campos, Moreira e Souza (2015), onde 50% dos participantes foram em busca de tratamento. A busca por um diagnóstico e/ou tratamento precoce torna-se importante pelo fato de proporcionar ao indivíduo identificar um problema e com isso melhorar seu prognóstico caso ocorra alguma lesão.

No estudo realizado por Weaver, Marshall e Miller (2012) sobre prevenção de lesões desportivas, os autores citam os benefícios da atividade física para quem à pratica e ressaltam a importância da prevenção dessas possíveis lesões, o que demonstra que o melhor tratamento ainda é a prevenção.

No que se refere a inclusão do fisioterapeuta nas academias, a maioria dos entrevistados (89%) relataram que achavam importante está inclusão. Um estudo realizado por Vaz, Signorini e Silva (2013) sobre a relação interdisciplinar entre profissionais de Educação Física e Fisioterapeutas em academias de ginástica demonstra que ambos os profissionais podem trabalhar juntos.

5. CONCLUSÃO

Em vista dos resultados obtidos concluímos, que as possíveis lesões osteomioarticulares, as quais os praticantes de musculação estão expostos, é um problema que não deve passar despercebido pelas pessoas que estão diretamente envolvidas com essa prática, seja o praticante ou o proprietário do estabelecimento.

A partir destes resultados, podemos notar que a percepção de lesões osteomioarticulares por parte dos praticantes de musculação da amostra pesquisada

não é confiável, pois dos 67 que afirmaram ter lesão apenas 31% relacionaram a lesão com a prática desta atividade física. Vale ressaltar que a maioria não procurou um médico para ter certeza do diagnóstico e a possível causa de sua lesão e relataram também que não seguiam um plano de treinamento elaborado pelo instrutor da academia o que leva a crer que dentre os 67 haja mais casos de lesões decorrentes da musculação.

Diante desse contexto, faz-se necessário ampliar e/ou criar programas que visam à prevenção e a conscientização dos praticantes dessa modalidade, como por exemplo: alertar sobre os riscos que eles estão expostos se executarem os exercícios de forma incorreta; falar mais sobre a importância de realizar suas atividades com a supervisão de um profissional, pois o mesmo irá saber dosar os exercícios, quanto a carga e a intensidade; mostrar a importância de procurar um médico quando sentir algum desconforto relevante; incentivar esses indivíduos a procurarem um fisioterapeuta e se tratar adequadamente se for caso; demonstrar a importância da atuação conjunta do educador físico com o fisioterapeuta.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABIKO, et al. Prevalência de lesões musculoesqueléticas e fatores associados em corredores de rua. **Revista Eletrônica da PUC-RS: Ciência e Saúde** Abr.-jun. 2017, v.10,n.2,p. 109-113. Acesso em: nov. 2017.

Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/about/>>

AGUIAR, F. A.; ALMEIDA, S. T. **Análise da satisfação dos clientes das academias de ginásticas da cidade de João Pessoa-PB**. 2007. 174 f. Dissertação (Mestrado Em Administração) - Universidade Federal Da Paraíba, João Pessoa, 2007.

ANDRADE, A.; LIZ, C. M. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**. 2016, v. 38, n. 3, p. 267-274. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbce/v38n3/0101-3289-rbce-38-03-0267.pdf>> Acesso em: nov. 2017.

AQUINO et al. Principales lesiones en corredores urbanos Main injuries in street runners. **EFDeportes.com, Revista Digital de Buenos Aires**, Octubre de 2013, Año 18, n. 185. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd185/principais-lesoes-em-corredores-de-rua.htm>> Acesso em: nov. 2017.

BANKOFF, A. D. P.; OLIVA, O. J.; ZAMAI, C. A. Possíveis lesões musculares e ou articulares causadas por sobrecarga na prática da musculação. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**. 1998, v. 3, n. 3, p. 15-23. Disponível em: <<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/1087/1269>> Último acesso em: nov. 2017.

BARONI, et al. Postural alterations prevalence in weight training practitioners. **Fisioterapia em Movimento**. Curitiba, Jan./mar. 2010, v. 23, n. 1, p. 129-139. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-51502010000100013> Acesso em: nov. 2017.

BATISTA C. M; TOIGO M. A. (2014). Factores de riesgo de lesiones en practicantes de ejercicios de endurance: una revisión sistemática Risk factors of injuries practitioners of endurance exercises: a systematic review. **EFDeportes.com, Revista Digital Buenos Aires**, Abril de 2014, Año 19, n. 191. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd191/risco-de-lesoes-em-exercicios-de-endurance.htm>> Acesso em: nov. 2017.

BEPPU, S. R. G.; BARROS, A. C. da S.; JUNIOR, J. M. Motivos que levam as pessoas a escolher e a permanecer na prática da musculação. **Anais Eletrônico: VII EPCC - Encontro Internacional de Produção Científica Cesumar**. CESUMAR – Centro Universitário de Maringá – Maringá-PR, 2011. Disponível em: <http://www.cesumar.br/prppge/pesquisa/epcc2011/anais/silvio_roberto_gomes_bep pu%281%29.pdf> Acesso em: nov. 2017.

CAMPOS, W.; MOREIRA, N. B.; SOUZA, G. L. Ocorrência e característica de lesões entre praticantes de musculação. **Revista Saúde e Pesquisa**. Maringá, set./dez. 2015, v. 8, n. 3, p. 469-477. Acesso em: nov. 2017. Disponível em: <<http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/4476/2695>>

DIAS et al. Prevalence and associated risks of injury in amateur street runners from Belo Horizonte-MG. Aparelho locomotor no exercício e no esporte. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Jul/Ago, 2012, v. 18, n. 4, p. 252-255. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922012000400007> Acesso em: out. 2017.

MALYSZ, T.; FALQUETO, F. A.; HELRIGLE C. Postural alterations prevalence in subjects regular practicing of the weight training. **Revista Terapia Manual: Fisioterapia Manipulativa**, Jan/fev-2011, v. 9, n. 41, p. 80-85.

MAYER, A. D.; FAIEGENBAUN, G. D. Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects. **Br J Sports Med** 2010; v. 44, p. 56–63. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19945973/>> Acesso em: nov. 2017.

MINISTERIO DO ESPORTE. 2015. Esplanada dos Ministérios, Bloco A. Brasília-DF. Disponível em: <<http://www.esporte.gov.br/diesporte/2.html>> Acesso em: nov. 2017.

OJAMBO, M. E. R. Physical Activity and well-being: A review of the Health Benefits of physical Activity on Health outcomes. **Journal of Applied Ciências Médicas**. 2013, v. 2, n. 2, p. 69-78. Acesso em: nov. 2017. Disponível em: <http://www.sciencypress.com/Upload/JAMS/Vol%202_2_7.pdf>.

PRAZERES, M. V. **A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida**. 2007. 46 f. Monografia (graduação em Educação Física) - Universidade do estado de Santa Catarina, Florianópolis-2007.

SAMPAIO et. al. Análise da percepção de lesões em academias de ginástica de Belo Horizonte: um estudo exploratório. **Revista brasileira Cia e Movimento**, Brasília, Junho de 2004. v. 12 n. 2 p. 7-12.

SANTANA, N. L; CAMPOS, L. A. S. Lesões na prática da musculação: aspectos fisiológicos e psicológicos analisados em academias de Patos De Minas – MG. 2008. **Coleção Pesquisa em Educação Física** - v.7, n. 3. p. 295-302. Disponível

em: < <http://www.editorafontoura.com.br/periodico/vol-7/Vol7n3-2008/Vol7n3-2008-pag-295a302/Vol7n3-2008-pag-295a302.pdf>> Último acesso em: nov. 2017.

SILVA, A. V. A. **Incidência de lesões em praticantes de musculação em ambiente de academia**. 2010. 42 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande – 2010.

SIQUEIRA, et al. Prevalência e fatores associados a ocorrência de lesões durante a pratica de atividade física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, mai/jun, 2014. v. 20, n. 3, p. 190-194. Acesso em: nov. 2017. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v20n3/1517-8692-rbme-20-03-00190.pdf>>.

VAZ, A. C. A.; SIGNORINI, L. M; SILVA, A. A. Relação interdisciplinar entre profissionais de Educação Física e Fisioterapia em academias de ginastica. **Revista brasileira ciência e movimento**. 2013. v. 21. n. 1. p.41-50. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/2557>>. Acesso em: nov. 2017.

WEAVER, N L; MARSHALL, S W; MILLER, M D. Preventingsports injuries: opportunities for intervention in youthathletics. **Patient Educationand Caunseling**. 2012. v. 46. p. 199-204. Acesso em: nov. 2017. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11932117>>.

World Health Organization. **Physical activity**. Folha informativa 385. Fevereiro de 2017. Disponível em: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>> Acesso em nov. de 2017.

APÊNDICE A
QUESTIONÁRIO USADO PARA COLETA DE DADOS DA PESQUISA
 Trindade-GO.

Data: ___/___/_____

| | |
|--|--|
| <p>Idade: _____</p> <p>Sexo: ()Feminino ()Masculino</p> <p>1) Há quanto tempo você está na academia? () Menos de 2 (dois) anos () Entre 2 (dois) e 3 (três) anos () Entre 3 (três) e 4 (quatro) anos () Mais de 4 (quatro) anos</p> <p>2) O que te levou a praticar musculação? () Estética () Indicação médica () Qualidade de vida</p> <p>3) Qual a sua frequência semanal? () 1 à 3 vezes () 3 à 5 vezes () Todos os dias</p> <p>4) Quanto tempo é destinado à realização de sua(s) atividade(s) por dia? () 30 minutos () 60 minutos () 90 minutos () 120 minutos () Mais de 120 minutos.</p> <p>5) Você segue algum programa de treinamento (séries, carga, aparelhos e repetições) elaborado e proposto pelo professor da academia? () Sim, sempre () Sim, às vezes () Não, porque eu sei malhar sozinho</p> <p>6) Você já teve alguma lesão? (se você responder não a essa questão responda apenas a questão 12) () Sim () Não</p> | <p>7) Você acredita que sua lesão está relacionada à atividade que você desenvolve na academia? () Sim () Não</p> <p>8) Que tipo de lesão? () Luxação () Subluxação () Entorse () Desgaste de cartilagem () Bursite () Tendinite () Distensão muscular () Lesão ligamentar () Fratura</p> <p>9) Em qual local de seu corpo ocorreu a lesão? () Coluna () Ombro () Braço () Cotovelo () Antebraço () Punho () Mão () Quadril () Coxa () Joelho () Perna () Tornozelo</p> <p>10) Você procurou atendimento médico após a lesão? () Sim () Não</p> <p>11) Você procurou um fisioterapeuta para tratar da lesão? () Sim () Não</p> <p>12) Você acha importante a inclusão de um fisioterapeuta nas academias? () Sim() Não</p> |
|--|--|

APÊNDICE B
TERMO DE LIVRE ESCLARECIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento. Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa você não será penalizado (a) de forma alguma.

• **INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:**

Título do Projeto: “Nível De Percepção De Lesões Osteomioarticulares Dos Praticantes De Musculação Em Academias Da Região Central De Trindade-Go”

Pesquisador Responsável: Larissa de Faria Alves Castro (62) 9 8197-4055

Pesquisadores participantes: Deivid de Oliveira Silva (62) 9 9156-4527 / Hellen Cristina Vieira Pereira (62) 9 9406-5791

O objetivo é averiguar se os praticantes de musculação das academias da região central de Trindade - GO conseguem se auto avaliarem quanto às possíveis lesões articulares as quais estão expostos. Serão incluídos no estudo pessoas acima de 18 (dezoito) anos de idade e que praticam apenas musculação. A coleta será realizada com o uso de um questionário. O risco provocado pela pesquisa é de atrapalhar a pratica da atividade física.

Nome e Assinatura do pesquisador

• **CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO**

Eu, _____ abaixo assinado, concordo em participar do estudo sobre a Prevalência de lesões articulares em praticantes de musculação em academias de Trindade-GO, como sujeito. Fui devidamente informado e esclarecido pelos pesquisadores Deivid de Oliveira Silva e/ou Hellen Cristina Vieira Pereira sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido o sigilo das informações e que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento.

Local e data _____, _____/_____/_____.

Assinatura do participante