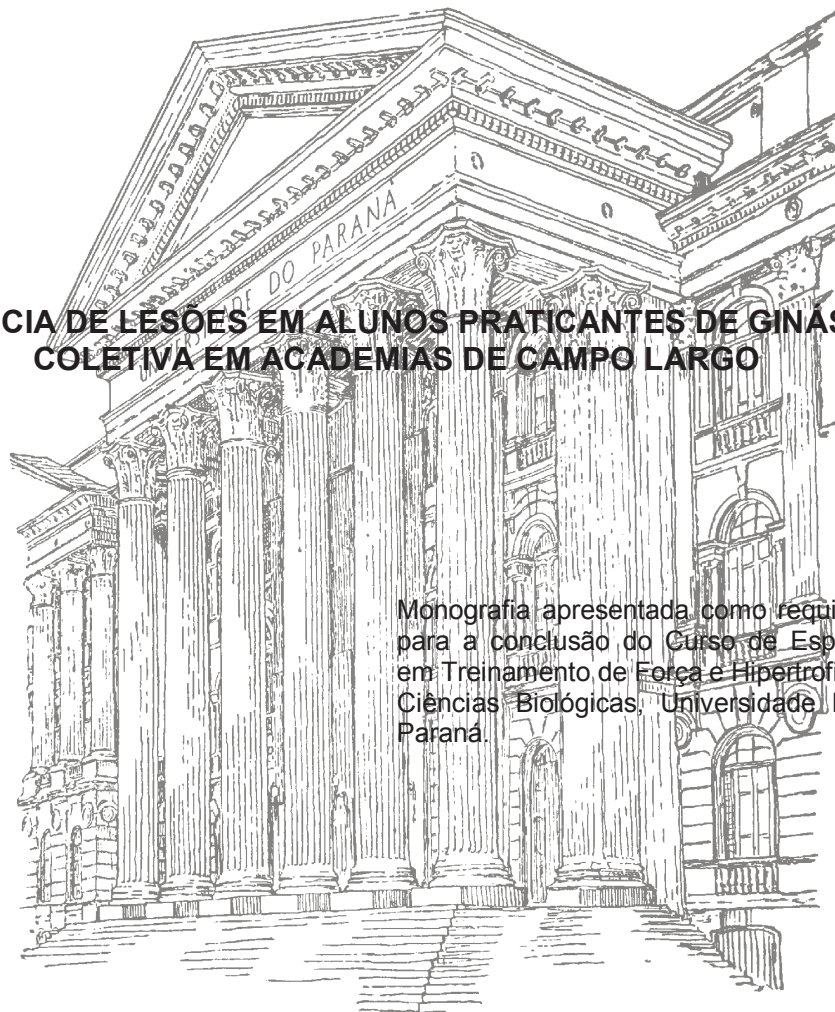


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

MARIANA FERREIRA SCHIEBELBEIN

**INCIDÊNCIA DE LESÕES EM ALUNOS PRATICANTES DE GINÁSTICA
COLETIVA EM ACADEMIAS DE CAMPO LARGO**



Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Especialização em Treinamento de Força e Hipertrofia, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA
2019**

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

MARIANA FERREIRA SCHIEBELBEIN

**INCIDÊNCIA DE LESÕES EM ALUNOS PRATICANTES DE GINÁSTICA
COLETIVA EM ACADEMIAS DE CAMPO LARGO**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Especialização em Treinamento de Força e Hipertrofia, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná. Orientador: Prof. Dr. Ragami C. Alves.

**CURITIBA
2019**

Dedico este trabalho aos meus maiores
incentivadores a ser uma profissional
melhor: meus alunos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por iluminar meu caminho e tornar tudo mais seguro e claro.

Agradeço aos meus pais, Iara e Eoldori, que sempre confiaram em mim e apoiaram a minha profissão.

Agradeço a minha filha Sarah pela paciência e compreensão aos momentos ausentes durante a jornada.

Agradeço ao meu namorado, Tiago, por nunca medir esforços para me ajudar sempre que preciso.

Por fim, agradeço a todos que estiveram de alguma forma contribuindo para que tudo acontecesse da melhor forma possível.

RESUMO

Na atualidade, academias são buscadas para a prática de atividades físicas com diversos objetivos: estético, melhoria da saúde e condicionamento físico. Devido ao mais variado público atendido, além dos aparelhos de musculação, elas oferecem grande diversidade de aulas individuais e coletivas. Porém, a prática inadequada de exercícios pode, devido a vários fatores, acabar em dor ou desconforto, resultados de uma lesão. O objetivo desse trabalho foi perceber a incidência de lesões em alunos praticantes de aulas de ginástica coletiva. Para isso, foi elaborado um questionário. O grupo selecionado para análise foi composto por 103 mulheres que praticam ginástica coletiva em seis academias da cidade de Campo Largo no estado do Paraná. Os resultados apontaram que das 103 participantes, apenas 3 tiveram lesões decorrentes das aulas de ginástica, representando uma incidência considerada baixa.

Palavras-chave: exercício físico; dor; lesão

ABSTRACT

At present, gyms are sought for the practice of physical activities with several objectives: aesthetic, improvement of health and physical conditioning. Due to the most varied public attended, in addition to the equipment of bodybuilding, they offer great diversity of individual and collective classes. However, improper exercise practice can, due to several factors, end in pain or discomfort, results of an injury. The objective of this study was to understand the incidence of injuries in students practicing collective gym classes. For this, a questionnaire was prepared. The group selected for analysis was composed of 103 women who practice gymnastics at six gyms in the city of Campo Largo in the state of Paraná. The results showed that of the 103 participants, only 3 had injuries resulting from gymnastics classes, representing a low incidence.

Keywords: physical exercise; pain; lesion

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
1.1 Aulas de ginástica coletiva.....	8
1.2 Dor e lesão.....	8
1.3 Objetivo.....	10
2. METODOLOGIA.....	11
3. DESENVOLVIMENTO.....	12
4. CONCLUSÕES.....	16
REFERÊNCIAS.....	17

1 INTRODUÇÃO

Vem ocorrendo maior conscientização da importância da alimentação e hábitos mais saudáveis, de ser mais ativo, de praticar atividades físicas, garantindo maior qualidade de vida e prevenção de doenças. Isso parece estar surtindo efeito positivo, já que as pessoas vêm mudando seus estilos de vida.

Sobre os benefícios imediatos promovidos pela atividade física, Rolla e colaboradores (2004) apontam a “regularização dos níveis de glicose sanguínea, de adrenalina e noradrenalina, assim como da quantidade e qualidade do sono”, além desses, a longo prazo, pode-se obter “melhora do funcionamento cardiovascular, flexibilidade, resistência, potência e força muscular, equilíbrio, coordenação e velocidade de movimento”. Ainda sobre os ganhos com a prática de exercícios, alegam que há “evidências quanto à diminuição da incidência de doenças musculoesqueléticas, cardiovasculares, metabólicas e da taxa de mortalidade na população e aumento do bem-estar subjetivo”.

1.1 Aulas de ginástica coletiva

A tendência das academias hoje é oferecer não só os aparelhos para a prática da musculação, mas também as aulas de ginástica, que são exercícios ritmados e sistematizados por meio de movimentos repetitivos e variados. A ginástica torna a prática de exercícios físicos mais interessante ao executá-los em um formato de treinamento em equipe, atraindo mais pessoas por meio da forma assistida e social que a coletividade proporciona, em que a afinidade e motivação se tornam fatores decisivos para a prática das atividades. A ginástica coletiva alcançou grande espaço no mercado pois as aulas são consideradas excelentes e eficientes opções na busca pelos resultados esperados, substituindo, por vezes, a musculação no que diz respeito a manutenção de massa muscular por exemplo, o que resulta em mais pessoas frequentando as academias. Dessa forma, é possível proporcionar aos alunos a variabilidade e dinamismo que muitos precisam para dar continuidade aos treinamentos. A duração dessas aulas varia de 30 a 60 minutos.

Há diversas modalidades, a citar três que são praticadas pelos participantes dessa pesquisa: o *BODYPUMP*, realizado em grupo com barras e pesos livres, cujo objetivo é melhorar a força, resistência, postura e definição muscular; o *Spinning*, ou ciclismo *indoor*, que é um treinamento para o sistema cardiovascular, cujo objetivo

maior é o gasto calórico; e o *Power Jump*, com mini trampolins para melhorar o condicionamento físico, aumentar o gasto calórico e melhorar a postura e equilíbrio.

1.2 Dor e lesão

Alguns fatores interferem nos resultados da atividade física, tais como o tipo de exercício e sua intensidade, a duração e frequência de prática, e a correta execução deles. Se conduzidos de forma consciente, os exercícios trazem alterações positivas ao corpo, tanto estéticas, quanto preventivas e corretoras. Porém, indivíduos que praticam qualquer atividade física, estão expostos a lesões decorrentes dessa prática, se conduzida de forma inadequada e sem orientação específica. Cardoso (2011), em seu trabalho cujo objetivo foi analisar a presença de dor na prática de exercício físico em academia nas diferentes modalidades, descreve que “a dor é um sintoma subjetivo, que varia nas suas características de acordo com quem a descreve, e na maioria das vezes é o principal indicativo de que algo não está indo bem”, ou seja, a dor é um “aviso” sobre a lesão.

Em relação a lesão, ou alteração tecidual resultante em dor ou desconforto, Rolla e colaboradores (2004) mencionam que o sistema musculoesquelético é citado como o mais frequentemente acometido. Ainda, que a incidência e severidade das lesões variam de acordo com o tipo de atividade, o sexo, a idade e a condição física do praticante.

Em sua dissertação, Linhares (2012) apresenta os seguintes resultados de sua pesquisa quanto a incidência de lesão osteomuscular aguda na prática de atividade física: o sexo masculino apresenta maior índice de lesão, devido à prática do futebol por diversas faixas etárias, havendo lesões mais graves nos antebraços e tornozelos advindas de quedas ou choques entre jogadores. Seus achados estão em concordância com os de vários outros autores citados por ele. Já outros, como Ribeiro *et al.* (2007, apud Linhares, 2012), apontam contusões, estiramentos musculares e entorse como as lesões mais prevalentes, e as regiões mais afetadas o ombro, a perna e o tronco. O autor também aponta que as origens das lesões mais comuns nos esportes podem ser traumáticas ou por uso excessivo (*overtraining*). Acrescenta que as lesões da musculatura esquelética nas práticas de atividades físicas mais frequentes são câimbras e contraturas, equimoses, hematomas e distensões.

No que diz respeito a pesquisas sobre lesões em academias, os resultados dos estudos de Rolla e colaboradores (2004) indicam que mais da metade dos alunos das academias envolvidas em sua pesquisa relatou percepção de alguma lesão, relacionada, por eles, principalmente à prática da musculação. Joelho, ombro e coluna foram os segmentos mais frequentemente citados pelos alunos. Isso foi relatado por Oliva *et al.* (1998, apud Rolla e colaboradores, 2004), que constataram que mais da metade dos alunos relatou dores resultantes da prática da musculação somente.

1.3 Objetivo

O objetivo desse trabalho foi perceber a incidência de lesões em alunos praticantes de aulas de ginástica coletiva em seis academias da cidade de Campo Largo no estado do Paraná.

2 METODOLOGIA

Sobre a metodologia da pesquisa científica, Fontelles e colaboradores (2009) apresentam conceitos, tipos e características das pesquisas. Também expõem os procedimentos a se seguir para que uma pesquisa seja estruturada.

Para suporte teórico, na revisão da literatura foram reunidas as monografias de Cardoso (2011) e Carvalho (2007), a dissertação de Linhares (2012) e artigos como o de Ramos e colaboradores (2016) e Rolla e colaboradores (2004), todos com a temática de lesões em academias de ginástica nas diferentes modalidades. Também serviram de apoio, artigos sobre lesões na dança de Grego e colaboradores (1999), e lesões no ciclismo *indoor* de Pires e colaboradores (2012). A busca foi feita na internet, procurando por temas relacionados aos tratados nesse trabalho.

Este foi um estudo quantitativo, descritivo, transversal. Para a coleta dos dados, realizada no mês de fevereiro de 2019, foram aplicados questionários a indivíduos em seis Academias de Ginástica localizadas na cidade de Campo Largo, no estado do Paraná. O objetivo foi perceber a incidência de lesões em alunos praticantes de aulas de ginástica coletiva.

Os critérios de inclusão foram: mulheres com idade superior a 18 anos e inferior a 67 anos, que frequentavam regularmente aulas de ginástica coletiva.

O questionário, elaborada pela autora, era simples, autoaplicável, anônimo e continha perguntas objetivas acerca de dados demográficos (sexo, idade, peso), socioeconômicos (escolaridade e renda), relacionadas às atividades físicas realizadas na academia (tipo de atividade, tempo de prática, frequência semanal) e à prática de atividades paralelas. Por fim, foi questionada a percepção da lesão (presença de lesão, relação com a atividade física e local do corpo), os procedimentos adotados (cirurgia, tratamento, medicamento) e a interferência da lesão na prática dos exercícios físicos.

3 DESENVOLVIMENTO

Colaboraram com o presente estudo, 103 praticantes de ginástica coletiva do sexo feminino, com idade entre 18 e 68 anos, gerando uma média de 33,5 anos. Todos os 103 questionários respondidos foram utilizados nesse estudo, mesmo quando alguns dados não foram informados pelas participantes.

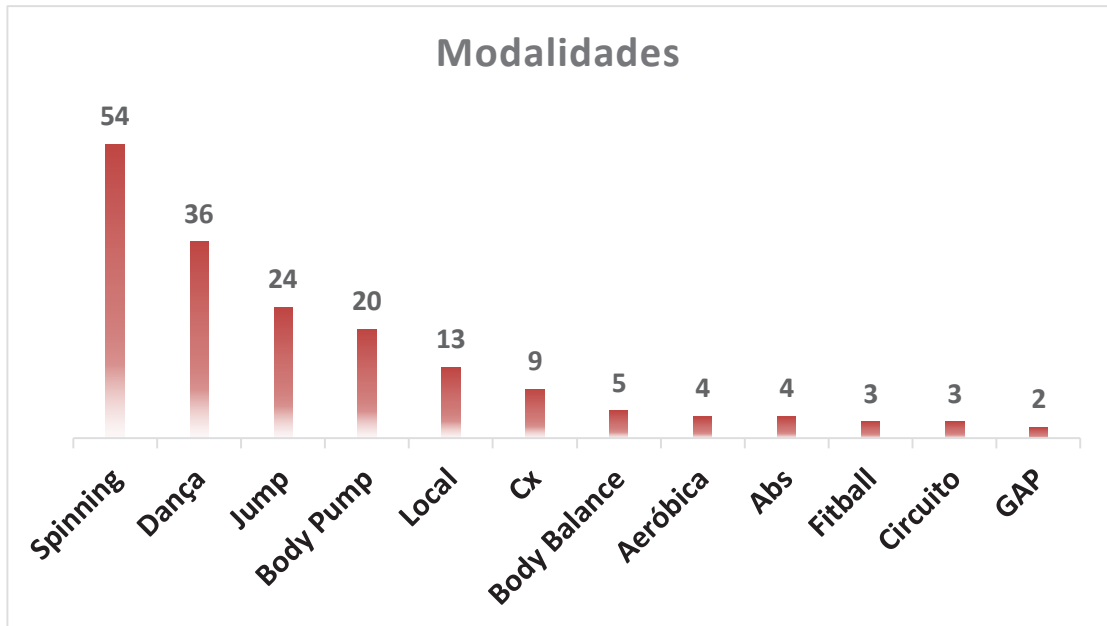
Acerca da escolaridade, os dados mostram que apenas uma (0,97%) tinha ensino fundamental completo, trinta (29,13%) tinham ensino médio completo, dezessete (16,50%) estavam com o ensino superior em andamento ou incompleto, e cinquenta e cinco (53,40%) concluíram o ensino superior. A respeito da renda mensal, 61 participantes alegaram receber até 3 salários mínimos, 32 declararam receber até 6 salários mínimos, e 8 relataram receber até 9 salários mínimos. Quanto a essa questão, dois participantes não forneceram informações.

Esses dados demográficos e socioeconômicos estão resumidos na tabela abaixo:

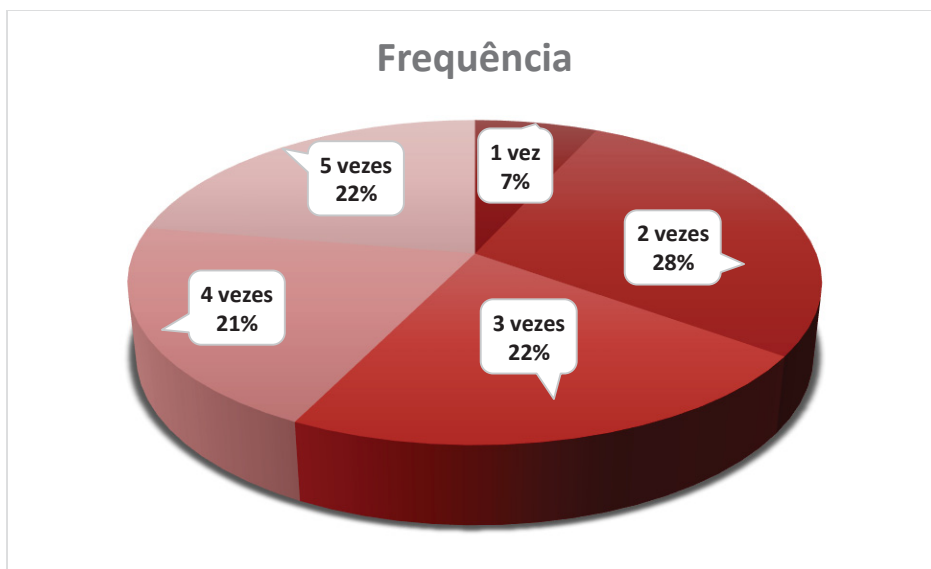
Variável	Categoria	n	%
Idade	18 – 67 (anos)	103	100%
	Média 33,5		
Sexo	Feminino	103	100%
	Masculino	0	
Peso	49,5 – 90 (kg)	103	100%
	Média 64,91		
Escolaridade	Ens. fundamental	1	0.97%
	Ens. médio	30	29.13%
	Ens.sup.incompleto	17	16.50%
	Ens.sup. completo	55	53.40%
Renda Mensal	Até 3 salários	61	61.61%
	Até 6 salários	32	32.32%
	Até 9 salários	8	8,08%

n se refere ao número de participantes

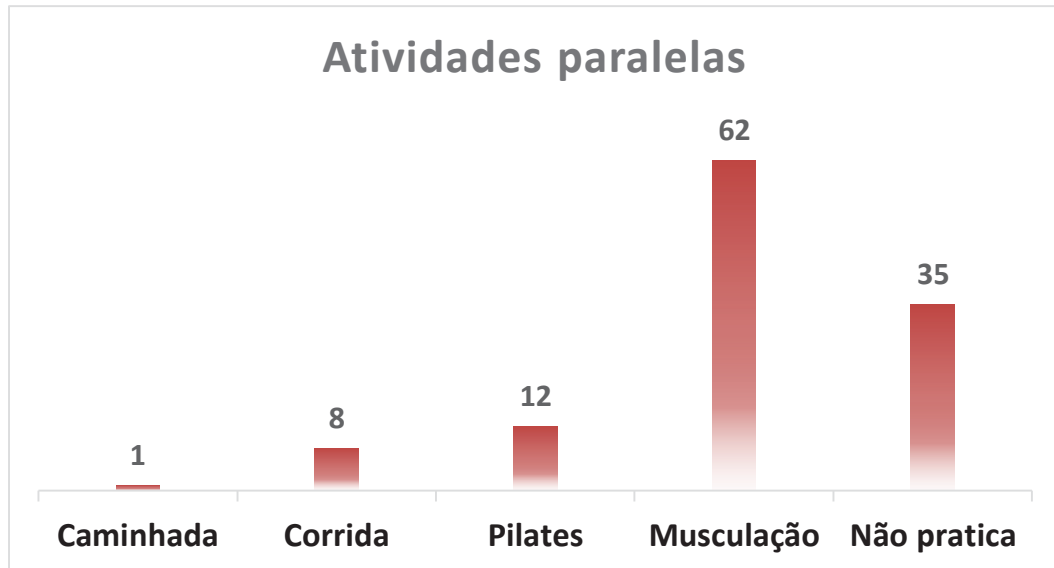
Analisando as questões relacionadas à prática de atividade física, o tempo de prática variou de 1 mês a 240 meses, com média de 38 meses. No que diz respeito às modalidades praticadas: 65 participantes praticam somente uma modalidade, 14 participantes praticam 2 modalidades, 12 praticam 3 modalidades, 11 disseram praticar 4 modalidades, e somente 1 participante afirmou praticar 5 modalidades. Dentre as modalidades, estão as aulas de *Spinning* (49,44%) e dança (28,84%), por exemplo, com os maiores índices. Segue gráfico com informações detalhadas:



Em relação à frequência semanal: participam das aulas apenas uma vez na semana - 7 alunas; duas vezes na semana - 29 alunas; três vezes na semana – 23 alunas; quatro vezes na semana – 21 alunas; e cinco vezes na semana – 23 alunas, como mostra o gráfico abaixo:



Quanto à prática de atividades paralelas, pode-se observar no gráfico abaixo que alguns participantes afirmaram praticar mais de um exercício.



Por fim, do total de 103 participantes, apenas 3 relataram percepção de alguma lesão. Essas três lesões foram ocasionadas, segundo elas, nas aulas de *Jump*, circuito, *step* e *Body Pump* (uma participante afirmou ter se lesionado praticando essas duas últimas modalidades). Apesar do relato de lesão, nenhuma delas necessitou de cirurgia. Além disso, nenhuma trata a lesão, ou seja, não foi apontado nenhum medicamento para o tratamento. Talvez o motivo seja o fato de que apenas 1 das 3 que indicaram lesão, relatou que a lesão atrapalha na prática da atividade física. Um dado importante que não foi obtido, já que nenhuma das três forneceu, foi o local das lesões. Ninguém informou a parte do corpo lesionada.

Segue tabela com os dados das participantes que relataram lesão:

Participante	Idade	Peso	Tempo de prática	Atividade	Frequência semanal	Lesão por:
P 1	22 anos		12 meses	Spinning	2 vezes	jump
P 2	40 anos	62kg	180 meses	spinning jump Body Pump CX	3 vezes	step Body Pump
P 3	24 anos	67kg	48 meses	Spinning circuito	5 vezes	circuito

Os dados mostram que, apesar de todas as participantes com lesão praticarem *Spinning*, nenhuma apontou essa atividade como a causadora da lesão. Além disso, os tempos de prática são bastante variados, de 12 meses a 180 meses, o que

provavelmente indica que o problema não seja a falta de prática de exercícios. Ele se dá em relação à frequência semanal, que varia de 2 vezes a 5 vezes na semana.

Informações obtidas nos trabalhos coletados para referência bibliográfica mostram que as lesões são muito frequentes nos mais diversos tipos de exercícios físicos. No entanto, nesse estudo, o cenário é diferente, já que apenas uma pequena porcentagem de participantes indicou lesão.

4 CONCLUSÕES

A conscientização da importância da atividade física para a melhora da saúde e promoção da qualidade de vida tem incentivado a procura por essa prática. As academias de ginástica se tornaram uma alternativa bastante viável, já que oferecem aparelhos para musculação e aulas de ginástica, com diversas modalidades, atingindo pessoas de idades, objetivos e preferências distintas.

No entanto, indivíduos que praticam qualquer tipo de atividade física estão expostos a lesões decorrentes desta prática e, algumas vezes, quando feita de forma incorreta e sem o acompanhamento de profissionais capacitados, como os professores de educação física, os exercícios deixam de promover benefícios, e podem ocorrer lesões musculares, tendinosas e ligamentares, por exemplo.

Este estudo teve como objetivo analisar a percepção dos alunos de aulas de ginástica coletiva de academias em Campo Largo, no Paraná, com relação à ocorrência de lesões e identificar os segmentos corporais mais acometidos. Para isso, foi elaborado um questionário contendo questões demográficas, socioeconômicas, questões sobre as aulas praticadas na academia, e atividades paralelas, percepção de lesão e procedimentos adotados após a lesão.

A amostra foi composta por 103 mulheres (100%) com idade média de 33,5 anos. Apenas 3 das 103 alunas relataram a percepção de alguma lesão, sendo que as atividades apontadas como causadoras das lesões foram *jump*, *step*, *Body Pump* e circuito. Não foi possível obter informações em relação ao segmento corporal afetado, já que nenhuma das 3 informou o local de lesão. Ainda, nenhuma das três necessitou de cirurgia ou obteve qualquer tratamento.

Não se sabe se essas lesões foram ocasionadas por falta de supervisão na realização dos exercícios. De qualquer forma, é importante alertar os praticantes de atividades físicas e os profissionais da área esportiva sobre a importância da prática com supervisão e segurança para obter resultados satisfatórios.

REFERÊNCIAS

- CARDOSO, M. **Presença de dor em praticantes de exercício físico em academia nas diferentes modalidades.** – UNESC. Criciúma. Monografia. 40p. 2011.
- CARVALHO, T.J. **Alterações ortopédicas e lesões mais frequentes em praticantes de atividade física em academia.** Monografia 48p. 2007.
- GREGO, L. G.; MONTEIRO, H. L.; PADOVANI, C. R.; GONÇALVES, A. **Lesões na dança: estudo transversal híbrido em academias da cidade de bauru-sp.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, RIO DE JANEIRO, v. 5, n.2, p. 1-8, 1999.
- FONTELLES, M. J.; SIMÕES, Marilda Garcia; FARIAS, Samanta Hasegawa; FONTELLES, Renata Garcia Simões. **Metodologia da pesquisa científica: diretrizes para elaboração de um protocolo de pesquisa.** Revista Paraense de Medicina, v. 23, p. 69-76, 2009.
- LINHARES, J.M. **Caracterização das lesões osteomusculares agudas em praticantes de atividades físicas.** Dissertação. 49p. 2012.
- RAMOS, A.T.O.; FARIAS, W.L; BELFORT, D.R. **Análise da percepção de lesões em alunos de academia de ginástica do bairro santa rita zona sul do município de Macapá AP.** Revista ENAF Science Volume 11, número 1, p.14-23. junho de 2016.
- ROLLA, A. F. L., ZIBAOUI, N., SAMPAIO, R. F., VIANA, S. O. **Análise da percepção de lesões em academias de ginástica de Belo Horizonte: um estudo exploratório.** R. bras. Cie Mov. 12(2): 7-12; 2004.
- PIRES, F.O.; MOREIRA, R.A.; RIENDA, A.S.; CASTRO, H.O. **Prevalência de lesões em praticantes de ciclismo indoor.** Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N.º 170, Julio de 2012.