



Prevalência e Características de Lesões na Prática de Musculação

Hiesus Matheus Sena Santana¹, Bismarque Pereira da Silva²; Leonardo Costa Sampaio³

Resumo: Nos dias de hoje, a busca do exercício físico vem crescendo cada vez mais, o praticante tem como objetivo um corpo mais saudável, melhor condicionado, com boa aparência e livre de doenças, sem se preocupar com possíveis lesões que pode ser geradas devido à pressa de ter um corpo perfeito. A lesão gerada na prática de musculação é devido à negligência por parte dos praticantes, falta de um acompanhamento adequado e falta de prevenção de lesões dentro das academias. Esse estudo tem como propósito relatar sobre as lesões ocasionadas na prática da musculação, alertando os praticantes sobre tais negligências que podem gerar lesões. Os artigos a serem usados nesse trabalho foram disponíveis nas plataformas de dados online: SCIELO, Google acadêmico e PUBMED nos idiomas português e inglês, escolhido de acordo o ano de publicação – 2010 a 2020. Foram selecionados 25 artigos que se encaixaram nos critérios de inclusão e exclusão desse trabalho. Conclui-se que o acompanhamento adequado de profissionais de educação físicas e fisioterapeutas são de fundamental importância para prevenção de lesões.

Palavras-chave: musculação, academia, lesão.

Prevalence and characteristics of Injuries in Bodybuilding Practice

Abstract: Nowadays, the search for physical exercise has been growing more and more, the practitioner has as objective a healthier, better conditioned body, with good appearance and free of diseases, without worrying about possible injuries that can be generated due to haste to have a perfect body. The injury generated in the bodybuilding practice is due to the negligence on the part of the practitioners, lack of adequate monitoring and lack of injury prevention within the gyms. This study will aim to investigate the prevalence and characteristics of injuries acquired from weight training. The study will consist of 90 individuals (45 men and 45 women) in two gyms in a city in the interior of Bahia, for data collection the questionnaire will be applied with specific questions in a descriptive way.

Keywords: weight training, gym, injury.

Introdução

A musculação é uma prática esportiva que surgiu há milhares de anos no Egito e na Grécia, hoje vem crescendo cada vez mais, por ter vários benefícios à saúde, quanto na estética, quanto na melhora da qualidade de vida dos praticantes (MURER, 2007).

¹ Graduando em andamento em Fisioterapia. Faculdade de Tecnologia e Ciências - FTC, BA, Brasil. matheus.hiesus@gmail.com;

² Bacharelado em Fisioterapia. bismarck-pereira@hotmail.com.

³ Bacharel em Fisioterapia e em Ciências Biológicas. Especialista em Saúde Pública, Biomecânica, Ergonomia e Metodologia do Ensino Superior. Ifisiosampaio@gmail.com.

Atualmente, as academias de musculação são lugares frequentados por pessoas que em sua maioria, não tem compromisso profissional com a modalidade, logo, muito dos praticantes de musculação não estão preocupados com sua qualidade de vida ou saúde, mas sim com sua aparência. As mulheres buscam ter um corpo mais magro e definido e os homens buscam um corpo mais hipertrofiado, com redução de gordura corporal (COSTA, 2015).

A qualidade de vida é umas das coisas mais importantes que alguém pode ter e para obtê-la, deve-se cuidar da saúde, do corpo e da alma. O aumento de exercícios físicos é responsável na contribuição do aumento da expectativa de vida nos últimos anos, sabe-se hoje que o exercício físico é fator significativo na prevenção de males como a obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, osteoporose, depressão entre outros (FERREIRA, 2019)

Nos últimos anos, a busca por exercícios progressivos para obter qualidade de vida e um corpo perfeito têm aumentado cada vez mais, uma prática que tem sido bastante comum entre homens e mulheres de várias faixas etárias, devido a isso, as academias de musculação tem sido um lugar em que várias pessoas têm procurado para realização de atividades físicas que possam contribuir para o seu objetivo (MARTINS, 2015).

Um fator importante a todo público praticante da musculação é a capacitação de profissionais da saúde envolvidos na área, dando todo suporte e orientação adequada para suprir seus objetivos traçados e principalmente evitar possíveis lesões musculoesqueléticas, articulares, dentre outras possíveis dentro da musculação, é importante buscar orientação e traçar um planejamento adequado, os exercícios executados corretamente são extremamente seguros e tem um percentual muito baixo de lesão nesse aspecto (SOUSA, 2015).

Porém, existem profissionais que têm consciência dos efeitos prejudiciais que podem ser gerados do excesso de repetições de um movimento durante uma atividade física, mas devido à grande procura dos praticantes, onde é mais importante uma perfeita estética e definição do corpo, os exercícios físicos são efetuados com o objetivo de conquistar o aumento de massa muscular, percebe-se que os movimentos são efetuados com grande duração, intensidade e frequência, que, ao longo do tempo, irão provocar sérias lesões no músculo esquelético por excesso de exercícios (MATSUDO, 1990).

Lesões musculares esqueléticas são frequentes na vida de pessoas que realizam exercícios físicos e podem ser mais frequentes onde há um número maior de ações repetitivas, são classificadas em consideração ao grau de comprometimento das fibras musculares, que é observada por meio de estiramento, contusão e laceração (DUARTE, 1993).

Metodologia

Para realização desse trabalho foram apurados artigos científicos, no período de julho a novembro de 2019, pelo meio das plataformas de dados online: SCIELO, Google acadêmico e PUBMED, usando as seguintes palavras chaves: musculação, academia e lesão. Os artigos que foram usados nesse trabalho estão publicados e disponíveis na íntegra nos idiomas português e inglês, escolhido de acordo o ano de publicação – 2010 a 2020. Foram selecionados 25 artigos que se encaixaram nos critérios de inclusão e exclusão desse trabalho.

Tabela 1 – Artigos que fizeram parte deste estudo.

Autor(es)	Periódico/Título	Ano
ABREU, J. A. S., LOPES, P. C., BASTOS, V. P. D., & JÚNIOR, F. F. U. S.	Prevalência de lesões nos competidores de fisiculturismo de uma academia na cidade de Fortaleza/CE. 272-280. ed. fortaleza: Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, v. 16.5, 2018.	2018
APOLINÁRIO, MICHAEL RAMOS, ET AL.	Fatores motivacionais em uma academia de musculação em São José do Rio Pardo/SP. 101-107. ed. [S.l.]: Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, v. 18.2., 2019.	2019
ASTUR, D. C., XEREZ, M., ROZAS, J., DEBIEUX, P. V., FRANCIOZI, C. E., & COHEN, M	Lesões do ligamento cruzado anterior e do menisco no esporte: incidência, tempo de prática até a lesão e limitações causadas pelo trauma. 652-656. ed. [S.l.]: Revista brasileira de ortopedia, v. 51(6), 2016.	2016
BANDEIRA, FÁBIO HENRIQUE	. A termografia no apoio ao diagnóstico de lesão muscular no esporte. [S.l.]: Master's Thesis. Universidade Tecnológica Federal do Paraná., 2013.	2013
CASTRO, ANTONIO AM, ET AL.	Percepção de lesões musculares em praticantes de musculação em academias com e sem supervisão de fisioterapeuta: uma análise custo-efetividade. 11-22. ed. [S.l.]: life style, v. 2.1, 2015.	2015
DA VEIGA, BRENDA SILVA, ET AL	.Prevalência De Lesões Na Coluna Lombar Em Praticantes De Musculação De Uma Academia De Belém-Pa. 2. ed. [S.l.]: Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 12(1), 2020.	2020
DE ALMEIDA, E., GONCALVES, A., EL-KHATIB, S., & PADOVANI, C. R.	Lesão muscular após diferentes métodos de treinamento de musculação. [S.l.]: Fisioterapia em movimento, v. 19(4), 2017.	2017
DE CASTRO SANCHES, J. L., DA SILVA, K. V., DO NASCIMENTO SILVA, N., BEZERRA, J. A. X., & RABAY, A. A. N.	Os Benefícios Da Musculação Na Reabilitação De Alunos Com Condromalaciapatelar: Uma revisão bibliográfica. [S.l.]: Diálogos em Saúde, v. 1(2), 2019.	2019
DE MELO, C. C. C., BOLETINI, T. L., MARES, D. P., & NOCE, F.	Fatores que influenciam a evasão de clientes em uma academia: estudo de caso. [S.l.]: Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, v. 7(2)..	2017
DE MELO, C. C., BOLETINI, T. L., BICALHO, C. C. F., DA COSTA, V. T., & NOCE, F.	Efeitos da prática de musculação nos estados de humor de jovens aprendizes. [S.l.]: Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, v. 8(1), 2018.	2018
DE OLIVEIRA MARTINS, E. B., RAMÃO, G. R., KUBO, M. H. S., ZILCH, T. R., DE LIMA, M. C., & PERPÉTUO, F. L.	Impacto do Treino Proprioceptivo na Prevenção em Lesões de Atletas de Basquetebol. 90-102. ed. [S.l.]: Revista Pleiade, v. 13(27), 2019.	2019

JÚNIOR, A., SILVA, D., FERREIRA, E., OLIVEIRA, A., GONZAGA, W., & OLIVEIRA, R.	Prontidão para Exercício físico nos praticantes de musculação das academias de Ubá-MG. [S.l.]: Educação Física em Revista, v. 11(3), 2017.	2017
MANSUETO GOMES NETO, FT., M.SC., LARA PEREIRA, FT., CRISTIANO SENA, FT., M.SC.	. Percepção de lesões musculoesqueléticas em academias de ginásticas de Salvador. 232-237. ed. salvador: Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, v. 12(4), 2013.	2013
MARTINS, A. P. C., GOMES, A. G. S., PEREIRA, G. S., FERNANDES, L. S., BADARÓ, R. R., & ALVES, T. C. F.	Incidência de lesões em praticantes de musculação nas academias de ginástica da cidade de Guanambi-BA. Guanambi-BA: Fg ciência, v. 1:2, 2012.	2012
MORAES, L. C., SOUZA, J. C., RODRIGUES, R. W., SOUSA, E. C., & ALVES, E. A. C.	Relação personal-aluno: a influência do método ERE no ensino aprendizado de exercícios de musculação. 211. ed. [S.l.]: Motricidade, v. 11(4), 2015.	2015
OLIVEIRA, P. M., & GHAMOUM, A. K.	A Importância Do Profissional De Educação Física Na Orientação Dos Exercícios E Prevenção De Lesões Em Academias Ao Ar Livre. 94-104. ed. [S.l.]: Vita et Sanitas, v. 11(2), 2017.	2017
PINTO, SERGIO MEDEIROS	Prevalência de lombalgia em praticantes de musculação. 189-193. ed. [S.l.]: Fisioterapia Brasil, v. 9.3., 2017.	2017
REBELATTO, SÉRGIO PAULO, ET AL	18.. Possibilidades do Método Pilates na prática da musculação. 63-67. ed. [S.l.]: Anais do Encontro Nacional de Pós Graduação, v. 3.1., 2019.	2019
ROBERTO VILARTA.	Saúde coletiva e atividade física: Conceitos e aplicações dirigidos à graduação em Educação Física. 375-393. ed. campinas: IPES Editorial, 2007.	2007
SOUZA, GUILHERME LISSA, NATALIA BONETI MOREIRA, AND WAGNER CAMPOS	. Ocorrência e características de lesões entre praticantes de musculação. 469-477. ed. [S.l.]: Saúde e pesquisa, v. 8.3, 2015.	?
SPÓSITO, W. S., PIETRO, M., GUEDES, D., & PEREIRA, R..	Fatores Relacionados Às Ocorrências De Lesões Em Praticantes De Musculação. [S.l.]: Revista Higei@-Revista Científica de Saúde, v. 2(3), 2018.	2018
TASSIANE DA ROCHA ARAÚJO, DAYANNE DA COSTA MAYNARD.	DISTÚRBIOS ALIMENTARES EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO, Brasília, 2018. 20.	2018
VANDERLY DA SILVA GOMES.	Análise dos principais tipos de lesões em praticantes de musculação na cidade de Cachoeira Alta-GO., São Simão - GO, 2013. 37.	2013
VICH JUNIOR, JOSÉ ROBERTO.	Aspectos motivacionais em praticantes de musculação. Rio Claro: [s.n.], 2016.	2016
WAGNER EDUARDO.	Estudo de lesões musculares e articulares em praticantes de musculação de uma academia do município de Florianópolis, Florianópolis, fevereiro 2013. 52.	2013

Fonte: Dados da Pesquisa, 2020.

Revisão de Literatura

Musculação

Segundo Chagas; Lima (2008) a musculação é conceituada como uma forma de treinamento definido pela utilização de cargas e máquinas que são desenvolvidas para conceder uma carga mecânica, ao realizar o movimento corporal. Com esse treinamento é possível obter adaptações e ganhos como: aumentar a força, resistência e hipertrofia muscular (BAECHLE,

2000). Para acontecer essas adaptações são essenciais que ocorra a manipulação com cargas, essas manipulações estão sugeridas na literatura (LIMA, 2006).

A musculação também é designada popularmente como “treinamento resistido ou treinamento de força”. De acordo com o American College of Sports Medicine (ACSM, 2009) o termo mais adequado para determinar atividades que usam peso livre, aparelhos, resistência com o próprio corpo, e outros equipamentos que proporcionem resistência a contração muscular é o “treinamento resistido”.

Um dos principais métodos para manutenção e aumento da saúde, em qualquer idade, é a prática da atividade física, que se realizada regularmente junto com uma alimentação balanceada, traz vários benefícios à saúde, tanto física, quanto mental. Junto à importância de atividades físicas, a musculação vem sendo ampliada, tendo como praticantes atletas e pessoas comuns (SANTANA, 2008).

Assim como a musculação e atividades físicas em geral, trazem vários benefícios, é de fundamental importância ressaltar que: Diminui riscos de quedas e fraturas - Aumento da densidade dos ossos diminui risco de fraturas em quem se exercita. Atividades físicas que proporcionam o desenvolvimento de equilíbrio e força proporcionam um caminhar mais seguro e uma musculatura mais rígida e eficiente. (VIALE, 2001).

Segundo WEINECK (2003) a musculação também está relacionada com a força, que é definida com uma tensão espontânea gerada por um grupo muscular ou por um músculo. Essa força muscular existe diversas formas de se manifestar, e pode ser classificada em: força máxima, força absoluta, força rápida, força de resistência muscular (WEINECK, 2003).

A força é gerada pela contração do músculo esquelético, podendo dividir essa contração em estática e dinâmica (FLECK, 2008). De acordo com o ACSM (2009) na musculação deve se preconizar as ações excêntricas e concêntricas dos músculos.

Academia de Ginástica e Musculação

A conscientização em prevenir doenças e a necessidade de aumentar a qualidade de vida permite um crescimento significativo de pessoas no mundo a praticar alguma atividade física (SAHLIN, 2018). A busca por academias tem ampliado nos últimos anos, tendo a musculação com um maior destaque, isso é devida principalmente a percepção de bem-estar produzida pela execução dos exercícios físicos, estética corporal e melhoria na saúde (LIZ, 2016).

O aumento de informações a respeito do corpo e saúde e todas as maneiras de movimento tornam-se o crescimento pela procura de exercícios físicos, porém, não garantem uma permanência e continuidade da mesma (LIZ, 2016). Segundo Carneiro (2015) fortalecem a importância de entender melhor quais os fatores distinguem as pessoas que permanecem na prática de exercícios físicos, daquelas que desistem da prática.

A maioria das pessoas que frequentam academias de ginásticas para prática esportiva e musculação, não são atletas profissionais, com tudo, buscam melhorias na saúde e qualidade de vida. Diversos estudos apontam que a razão determinante para os indivíduos frequentarem academias é a atenção e cuidado com a imagem corporal e peso. A mulher, além de buscar um corpo definido e forte, também busca um corpo magro, embora os homens se preocupem com particularidades relativas à masculinidade, e também procuram uma perda de gordura corporal (COSTA, 2015).

Existiam dois conceitos que buscavam explicar a relação entre a saúde e o exercício físico, um defendia que uns indivíduos mostravam uma tendência genética para a realização de exercícios físicos, disposição mental e uma boa saúde. O segundo conceito falava que exercício físico era simbolizado por ausência de doenças, aptidão física em bom estado e saúde mental. Hoje, sabe-se que os conceitos se relacionam e são de grande importância (MUHONGO, 2016).

Outro motivo para um grande público procurarem academia de ginástica, é a busca por um corpo melhor e elevar sua autoestima, principalmente mulheres. Uma pesquisa revela que mulheres que praticam musculação têm uma autoestima elevada. Assim também ocorre na ginástica, diferente da musculação que é uma prática individual, a ginástica sendo uma atividade em grupo, os praticantes criam um campo de amizade, melhorando a relação intrapessoal e a autoestima (TAFARELLO, 2015).

Lesão

Lesões são modificações de um tecido pertinente a uma patologia ou trauma, podendo gerar uma perda da função muscular. Elas são caracterizadas e divididas em totais ou parciais, traumáticas, diretas ou indiretas. A lesão definida parciais reduz a força muscular, porém, mantém a capacidade de contração, contrário das lesões totais, que o movimento articular pode não persistir (BORGES, 2015).

A lesão esportiva é toda limitação em que o atleta sofre nas atividades após sua eventualidade, podendo ser dividida em dois tipos dentro do esporte: por traumas frequentes com pouca agressividade e traumas agudos (BORGES, 2015).

Nas lesões musculares acontece uma cicatrização na qual envolve um processo de inflamação com as rupturas das fibras, esse processo pode ser inflamação aguda ou crônica, depende da duração da lesão (BORGES, 2015).

Uma das causas de lesões em academias é a maior frequência de pessoas que inicia a atividade física sem prontidão, onde pode vincular a deficiência de uma avaliação antes de iniciar as atividades, ou a falta de um alerta do profissional de educação física para o indivíduo passar por um médico antes de dar início nos exercícios, com intuito de eliminar ou diminuir todos os riscos para o aluno (ANDREAZZ, 2016)

Segundo ZBOROWSKI (2016) as lesões podem acontecer conforme a atividade praticada e quando cada parte do corpo especifica forem extremamente exigidas. Existem alguns estudos que indicam lesões por um excesso de atividade são comuns, porque ocorre muita lesão por uma sobrecarga em que o indivíduo continua a prática, mesmo sentindo dor e tendo desempenho reduzido (RICHARDSON, 2017).

Lesão articular

As lesões articulares ocorrem com uma maior frequência quando os ligamentos e músculos suportam essa articulação estão enfraquecidos (PRADO, 2013)

De acordo com Cook (2010) e Boyle (2011) abordaram e descreveram articulação por articulação, as lesões se associam diretamente com as funções das articulações, quando a perda da função de uma articulação abaixo, pode abalar outra articulação acima, gerando uma disfunção articular, seguindo exemplo da falta de mobilidade do quadril que pode gerar uma lombalgia.

Lesão Muscular

Nas lesões musculares acontece uma cicatrização na qual envolve um processo de inflamação com as rupturas das fibras, esse processo pode ser inflamação aguda ou crônica, depende da duração da lesão (BORGES, 2015).

As lesões musculares estão relacionadas as práticas de exercícios de maneira incorreta, ocorrendo geralmente quando o praticante executa a atividade com uma carga maior que a capacidade que suporta, ou devido a ausência de aquecimento ou pouco aquecimento antes de iniciar a atividade (FLECK, 2011).

De acordo com CLEBIS (2001) lesões musculares podem ser definidas como qualquer alteração no tecido que cause desconforto ou dor no indivíduo, ocasionando um desempenho nos músculos.

Lesão em Partes Moles Adjacentes

O treinamento em excesso ou biomecânica inapropriada podem levar a lesões crônicas em levantadores de peso. Destacam-se as lesões ligamentares ou em tendões, sendo que a tendinite é provavelmente a lesão por overuse mais comum. Ela pode ser causada pelo uso de uma técnica incorreta ou estresse crônico excessivo. Entre os mais lesados estão os tendões do manguito rotador, os quais são sobrecarregados em máquinas que treinam a musculatura peitoral ALMEIDA (2003).

As lesões tendíneas ocorrem por uma ação repetitiva e excessiva nos tendões, onde irá causar uma inflamação (COHEN, 2012, PRADO, 2013).

Prevenção de Lesões

O combate contra lesões é exercido na prática diária de exercícios físicos, encaminhando benefícios para quem porta a patologia. Desta forma, a musculação tem a intenção de fortalecer a musculatura, tornando fundamental, visto que, proporciona o recrutamento de unidade motora, elevando a força muscular, que é estimulado por um neurônio motor, de modo consequente, uma maior estabilização na articulação (SANTOS, 2015).

O exercício físico tem benefício na reabilitação de indivíduos que apresenta lesões. Dentre os diversos benefícios para o fortalecimento muscular dentro da musculação, pode-se realçar uma melhora no tônus muscular, fortalecimento das articulações e uma melhora nos movimentos das mesmas (SILVA, 2016).

Atualmente, mesmo considerando a diversidade dos praticantes de exercícios, como, hábitos culturais, idade alimentação, há uma atenção gradativa nesta área, em buscar conhecimento, progredir e aplicar métodos de prevenção de lesões, buscando objetivo de

diminuir o percentual de lesões (BARBOSA, 2008, FERREIRA, 2015). Segundo SILVA (2014), LUIZ (2017) a prevenção de lesão decorrentes no esporte, representa um grande desafio para os profissionais envolvidos na área.

Identificar o desequilíbrio muscular é fundamental para prevenir lesões, podendo ser identificado após uma avaliação das musculaturas (ZBOROWSKI, 2016).

Discussão

A ocorrência de lesões musculoesqueléticas em atividades situadas em academias tem se tornado cada vez mais populares, é de grande importância que aja medidas preventivas, acompanhamento adequado e conscientização de lesão nesses ambientes, quando desempenhados e acompanhados adequadamente, os exercícios de musculação são extremamente seguros, com o objetivo de minimizar os riscos e prevenir lesões futuras.

Foi observado na academia de Matingá (PR) que quase metade da amostra (44,4%) apresentou algum tipo de lesão decorrente de exercícios físicos na academia, quando perguntado que tipo de lesão foi a mais frequente, a distensão muscular foi a mais relatada pelos entrevistados (35%), seguida pela tendinopatia (25%) e dor aguda inespecífica (20%), outro tipo de lesão que foi relatada com menor ocorrência foi à bursite (5%), outros 15% dos indivíduos entrevistados, não enquadravam no quadro da pesquisa do artigo, foi verificado que (35%) dos entrevistados sofreram lesão no ombro, (30%) no joelho, (15%) na cervical, (5%) membros superiores, (5%) torác, (5%), coxa, (5%) panturrilha, confirmando os resultados encontrados em outras literaturas (SOUZA, 2015).

Nos dados obtidos em academias que são frequentadas por atletas do fisiculturismo Fortaleza (CE), foi observado que há maior índice de lesão por fazerem uso abusivo de esteroides e anabolizantes, muitos deles não possuem acompanhamento adequado de profissionais como profissional de educação física, fisioterapeuta, médico e nutricionista. Quando questionado sobre o tratamento da lesão acometida, apenas (63,3%) buscaram tratamento adequado, o punho foi a ocorrência mais relatada (30,8), contudo, muitos estudos mostram que as extremidades dos membros superiores são as mais acometidas de lesão, devido a modificação de treinos e exercícios específicos por estes atletas (ABREU, 2017).

De acordo com o que foram relatados os alunos da academia de Salvador (BA), não há fisioterapeutas inseridos na equipe de atendimento, ou seja, os alunos que sofreram lesão procuraram fisioterapeutas de outros locais, apenas (29%) dos entrevistados não procuraram

um atendimento específico, entre os (71%) que procuraram ajuda, (97%) tiveram melhora nos sintomas decorrentes da lesão acometida (NETO, 2015),

No estudo feito nas academias de Belém (PA), dos entrevistados que foram acometidos por lesões, (46%) não procuraram tratamento específico, apenas (24%) procuraram auxílio fisioterapêutico, (20%) auxílio médico e (10%) ambos, dos que sofreram lesão, (58%) foi acometido na lombar, (2%) cervico lombar, (2%) cervical, (2%) torácica, (2%) toraco lombar, (34%) nenhuma (VEIGA, 2020).

Notou-se que as academias da região sul de São Paulo (SP) que possuem fisioterapia, tem alunos mais velhos, que frequentam a academia há mais tempo, mesmo que pratiquem as atividades físicas com menos frequência durante a semana, a ocorrência de lesão de alunos que sabem da atuação do fisioterapeuta na academia é menor que o de alunos que não sabem, ou seja, a intervenção fisioterapêutica tem um papel de extrema importância de prevenir lesões (CASTRO, 2015).

O estudo mostrou que algumas das academias verificadas disponibilizam uma avaliação postural e exigem exame médico, mas que nem todos os alunos fazem a avaliação ou apresentam exames, foi observado que essas academias que tem essas exigências são academias que tem mais compromisso com o aluno, além de inserirem o fisioterapeuta em sua equipe (CASTRO, 2015).

A presença do fisioterapeuta nas academias é de grande importância, um investimento na qualidade de serviços prestados ao cliente, tanto pela prevenção de lesões quando a promoção a saúde, além disso, pode potencializar os resultados de um treinamento elaborado de um profissional de educação física, reforçando a importância do trabalho interdisciplinar.

Conclusão

Conclui-se que o acompanhamento adequado de profissionais de educação físicas e fisioterapeutas são de fundamental importância para prevenção de lesões. A prática da musculação deve ser corretamente executada, de uma forma segura, com o objetivo de não ocorrer lesões e comprometimentos nos treinamentos. De acordo com a consulta na literatura a maioria das lesões é gerada por negligências.

Sendo essas as principais lesões encontradas: distensões musculares, tendinopatias em ombros e punhos, dor aguda em joelhos e lombar. Diante disso, é essencial um trabalho interdisciplinar de profissionais dentro das academias.

Referências

- ABREU, J. A. S., LOPES, P. C., BASTOS, V. P. D., e JÚNIOR, F. F. U. S. Prevalência de lesões nos competidores de fisiculturismo de uma academia na cidade de Fortaleza/CE. 272-280. ed. fortaleza: **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 16.5, 2018.
- APOLINÁRIO, MICHAEL RAMOS, ET AL. Fatores motivacionais em uma academia de musculação em São José do Rio Pardo/SP. 101-107. ed. [S.l.]: **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18.2., 2019.
- ARAÚJO, TASSIANE DA ROCHA; MAYNARD, DAYANNE DA COSTA. **Distúrbios Alimentares em Praticantes de Musculação**, Brasília, 2018. 20.
- ASTUR, D. C., XEREZ, M., ROZAS, J., DEBIEUX, P. V., FRANCIOZI, C. E., e COHEN, M. Lesões do ligamento cruzado anterior e do menisco no esporte: incidência, tempo de prática até a lesão e limitações causadas pelo trauma. 652-656. ed. [S.l.]: **Revista brasileira de ortopedia**, v. 51(6), 2016.
- BANDEIRA, FÁBIO HENRIQUE. **A termografia no apoio ao diagnóstico de lesão muscular no esporte**. [S.l.]: Master's Thesis. Universidade Tecnológica Federal do Paraná., 2013.
- CASTRO, ANTONIO AM, ET AL. **Percepção de lesões musculares em praticantes de musculação em academias com e sem supervisão de fisioterapeuta: uma análise custo-efetividade**. 11-22. ed. [S.l.]: life style, v. 2.1, 2015.
- DA VEIGA, BRENDA SILVA, ET AL. Prevalência de lesões na coluna lombar em praticantes de musculação de uma academia de Belém-PA. 2. ed. [S.l.]: **Revista CPAQV**–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 12(1), 2020.
- DE ALMEIDA, E., GONCALVES, A., EL-KHATIB, S., e PADOVANI, C. R. Lesão muscular após diferentes métodos de treinamento de musculação. [S.l.]: **Fisioterapia em movimento**, v. 19(4)., 2017.
- DE CASTRO SANCHES, J. L., DA SILVA, K. V., DO NASCIMENTO SILVA, N., BEZERRA, J. A. X., & RABAY, A. A. N. Os benefícios da musculação na reabilitação de alunos com condromalaciapatelar: Uma revisão bibliográfica. [S.l.]: **Diálogos em Saúde**, v. 1(2), 2019.
- DE MELO, C. C. C., BOLETINI, T. L., MARES, D. P., & NOCE, F. Fatores que influenciam a evasão de clientes em uma academia: estudo de caso. [S.l.]: **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 7(2)..
- DE MELO, C. C., BOLETINI, T. L., BICALHO, C. C. F., DA COSTA, V. T., e NOCE, F. Efeitos da prática de musculação nos estados de humor de jovens aprendizes. [S.l.]: **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 8(1), 2018.
- DE OLIVEIRA MARTINS, E. B., RAMÃO, G. R., KUBO, M. H. S., ZILCH, T. R., DE LIMA, M. C., & PERPÉTUO, F. L. Impacto do Treino Proprioceptivo na Prevenção em Lesões de Atletas de Basquetebol. 90-102. ed. [S.l.]: **Revista Pleiade**, v. 13(27), 2019.
- JÚNIOR, A., SILVA, D., FERREIRA, E., OLIVEIRA, A., GONZAGA, W., & OLIVEIRA, R. Prontidão para Exercício físico nos praticantes de musculação das academias de Ubá-MG. [S.l.]: **Educação Física em Revista**, v. 11(3)., 2017.

MANSUETO GOMES NETO, FT., M.SC., LARA PEREIRA, FT., CRISTIANO SENA, FT., M.SC. Percepção de lesões musculoesqueléticas em academias de ginásticas de Salvador. 232-237. ed. salvador: **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 12(4), 2013.

MARTINS, A. P. C., GOMES, A. G. S., PEREIRA, G. S., FERNANDES, L. S., BADARÓ, R. R., & ALVES, T. C. F. **Incidência de lesões em praticantes de musculação nas academias de ginástica da cidade de Guanambi-BA.** Guanambi-BA: Fg ciência, v. 1:2, 2012.

MORAES, L. C., SOUZA, J. C., RODRIGUES, R. W., SOUSA, E. C., & ALVES, E. A. C. Relação personal-aluno: a influência do método ERE no ensino aprendido de exercícios de musculação. 211. ed. [S.l.]: **Motricidade**, v. 11(4), 2015.

OLIVEIRA, P. M., & GHAMOUM, A. K. A importância do profissional de educação física na orientação dos exercícios e prevenção de lesões em academias ao ar livre. 94-104. ed. [S.l.]: **Vita et Sanitas**, v. 11(2), 2017.

PINTO, SERGIO MEDEIROS. Prevalência de lombalgia em praticantes de musculação. 189-193. ed. [S.l.]: **Fisioterapia Brasil**, v. 9.3:, 2017.

REBELATTO, SÉRGIO PAULO, ET AL. Possibilidades do Método Pilates na prática da musculação. 63-67. ed. [S.l.]: **Anais do Encontro Nacional de Pós Graduação**, v. 3.1:, 2019.

ROBERTO VILARTA. **Saúde coletiva e atividade física: Conceitos e aplicações dirigidos à graduação em Educação Física.** 375-393. ed. campinas: IPES Editorial, 2007.

SOUZA, GUILHERME LISSA, NATALIA BONETI MOREIRA, e WAGNER CAMPOS. Ocorrência e características de lesões entre praticantes de musculação. 469-477. ed. [S.l.]: **Saúde e pesquisa**, v. 8.3, 2015.

SPÓSITO, W. S., PIETRO, M., GUEDES, D., & PEREIRA, R. Fatores relacionados às ocorrências de lesões em praticantes de musculação. [S.l.]: **Revista Higei@-Revista Científica de Saúde**, v. 2(3)., 2018.

VANDERLY DA SILVA GOMES. **Análise dos principais tipos de lesões em praticantes de musculação na cidade de Cachoeira Alta-GO.**, São Simão - GO, 2013. 37.

VICH JUNIOR, JOSÉ ROBERTO. **Aspectos motivacionais em praticantes de musculação.** Rio Claro: [s.n.], 2016.

WAGNER EDUARDO. **Estudo de lesões musculares e articulares em praticantes de musculação de uma academia do município de Florianópolis,** Florianópolis, fevereiro 2013. 52.

Como citar este artigo (Formato ABNT):

SANTANA, Hiesus Matheus Sena; SILVA, Bismarque Pereira da; SAMPAIO, Leonardo Costa. Prevalência e Características de Lesões na Prática de Musculação. **Id on Line Rev.Mult. Psic.**, Julho/2020, vol.14, n.51, p. 71-82. ISSN: 1981-1179.

Recebido: 26/05/2020;

Aceito: 29/05/2020.