

OCORRÊNCIA DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS DECORRENTES DA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO SEM SUPERVISÃO PROFISSIONAL

IV Congresso Nacional Online de Clínica Médica, 4ª edição, de 06/11/2023 a 08/11/2023

ISBN dos Anais: 978-65-5465-069-4

DOI: 10.54265/ZMEI4782

CASTRO; Bruno da Silva¹, MIRANDA; Iele Samile Rocha², SILVA; Adailton da³

RESUMO

A prática regular de exercícios físicos, sobretudo nas academias, têm-se mostrado uma das melhores formas de promoção à saúde e prevenção de doenças. Atualmente, observa-se um aumento vertiginoso no número de praticantes de musculação, este aumento se deve à popularização da musculação por meio das redes sociais e sua influência. No entanto, o crescimento de praticantes de musculação trouxe consigo desafios, sobretudo relacionados à prevenção de lesões. Com a crescente demanda, é fundamental compreender os riscos associados a essa atividade e implementar estratégias e protocolos eficazes para a prevenção de lesões musculoesqueléticas decorrentes da musculação em academias. O objetivo deste trabalho é discutir acerca dos riscos associados à prática de musculação em academias sem a devida orientação profissional. A metodologia do trabalho se deu inicialmente pela busca de artigos relacionados ao tema por meio de pesquisas abrangendo o período de 2014 a 2023. A busca foi realizada em bases de dados, como *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Biblioteca Digital da Produção Intelectual Discente da Universidade de Brasília (BDM) e o Portal de Revistas Científicas UniCesumar utilizando os descritores “lesões”, “musculação”, “exercício físico”. Foram escolhidos quatro materiais de maior relevância para o tema em questão. Em seguida, foi feito o estudo das informações disponíveis nas pesquisas. Os resultados encontrados apontaram uma quantidade significativa de lesões decorrentes de exercícios físicos praticados de forma errada e sem supervisão. O percentual de lesões em decorrência da musculação, sobretudo a praticada sem orientação, é elevado, porém, quando praticada com o devido acompanhamento, observa-se diminuição na incidência das lesões, ocorrendo melhora nos sintomas da lesão após as alterações do treinamento por profissional qualificado. As lesões estiveram associadas ao sexo masculino, sobretudo em idades mais jovens, cujo objetivo principal era a hipertrofia. Dentre os mecanismos de lesão na musculação, a distensão muscular foi o tipo de lesão mais citado, resultante de esforço e tensão muscular acentuados durante os exercícios. As áreas mais prevalentes de lesão foram os joelhos, ombro e coluna, decorridos de má-execução dos exercícios e falta de acompanhamento por educador físico. Em conclusão, é evidente que a prática de musculação sem a devida supervisão por profissional qualificado, pode estar relacionada à ocorrência de lesões musculoesqueléticas, sobretudo as distensões, decorridas de má-execução ou de esforço excessivo durante os exercícios. Nota-se, portanto, a importância de acompanhamento profissional, visando diminuir a incidência de lesões e permitindo a segurança dos praticantes de musculação. resumo - com apresentação oral

PALAVRAS-CHAVE: Academia, Lesão, Prevenção, Segurança

¹ Unicesumar Corumbá, brunosco@gmail.com

² Faculdade de Medicina de Açaíândia- FAMEAC, IELESAMILE@GMAIL.COM

³ Unicesumar Corumbá, silva1adailton@gmail.com