

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA CURSO DE GRADUAÇÃO EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

INVESTIGAÇÃO DA INCIDÊNCIA DE LESÕES E DORES ARTICULARES EM  
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E SUAS CORRELAÇÕES

RAFAEL DIAS CAMARGOS

UBERLÂNDIA

2022

RAFAEL DIAS CAMARGOS

INVESTIGAÇÃO DA INCIDÊNCIA DE LESÕES E DORES ARTICULARES EM  
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E SUAS CORRELAÇÕES

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Universidade Federal de  
Uberlândia, como requisito parcial para  
obtenção do título de graduado em  
Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Guilherme Gularte De Agostini

UBERLÂNDIA

2022

## AGRADECIMENTOS

Dedico esse trabalho primeiramente a Deus, por ter me iluminado e abençoado por toda minha vida, me dando forças e virtudes que me fizeram capaz de chegar até esse referido momento mesmo com todas as atribulações pelas quais passei, que não muitas, mas suficientes para terem me feito desistir em algum momento se não por força Dele.

Dedico também ao meu pai Neto e à minha mãe Rubiani, que juntamente com minha irmã caçula Bárbara, formaram minha base e me deram a oportunidade de ser quem sou hoje. Sem eles e sem Deus, eu nada seria.

Agradeço enormemente ao meu professor, orientador e pai acadêmico Guilherme Gularte De Agostini, por me guiar pelos caminhos da universidade e por me proporcionar a melhor graduação que eu poderia ter.

Agradeço aos professores Guilherme Puga e Nádia que foram vitais para o meu desenvolvimento dentro da universidade e me ensinaram muito sobre a vida. Ao PET e à LICES, que me apresentaram noções de amizade, trabalho em grupo e responsabilidade .

E finalmente aos meus amigos Luis Felipe, Tiago Mendes e Álvaro, com a ajuda de vocês eu cheguei até aqui.

## SUMÁRIO

|   |    |
|---|----|
| LISTA DE FIGURAS.....                                     | 5  |
| LISTA DE TABELAS.....                                     | 6  |
| RESUMO.....   | 7  |
| ABSTRACT.....   | 8  |
| 1. INTRODUÇÃO.....  | 9  |
| 2. REVISÃO DA LITERATURA.....                             | 10 |
| 2.1 A importância da musculação e seus<br>benefícios..... | 10 |
| 2.2 Ocorrência de lesões e<br>dores.....                  | 11 |
| 3. MATERIAIS E MÉTODOS.....                               | 13 |
| 3.1 Tipo de estudo.....                                   | 13 |
| 3.2 Amostra.....  | 13 |
| 3.3 Instrumentos.....                                     | 13 |
| 3.4 Procedimentos.....                                    | 13 |
| 3.5 Sobre o questionário e as perguntas.....              | 14 |
| 4. RESULTADOS.....  | 17 |
| 5. DISCUSSÃO.....   | 24 |
| 6. CONCLUSÃO.....   | 26 |
| 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....                        | 27 |

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Modalidades praticadas

Figura 2 – Locais das lesões durante a prática da musculação

Figura 3 – Locais das lesões durante a prática de outra atividade física

Figura 4 – Locais das dores

## LISTA DE TABELAS

**Tabela 1** – Caracterização da amostra em relação ao número de voluntários, gênero e idade

**Tabela 2** – Caracterização da amostra em relação ao tempo de prática e à frequência semanal

**Tabela 3** – número de participantes que praticavam e que não praticavam outra modalidade de atividade física

**Tabela 4** – número de indivíduos que já se lesionaram durante a prática da musculação

**Tabela 5** – número de indivíduos que já se lesionaram durante a prática de outra atividade física

**Tabela 6** – número de indivíduos que sentem dores no momento da resposta

**Tabela 7** – Classificação à respeito do feitio de algum tipo de tratamento e da eficácia do mesmo

**Tabela 8** – Classificação em relação à existência de acompanhamento profissional durante a prática da musculação e frequência

## RESUMO

O trabalho objetivou averiguar qual era a incidência de lesões e dores em praticantes de musculação da cidade de Uberlândia – MG, além de suas correlações com tempo prévio e frequência de prática, a existência de outras atividades físicas paralelas, acompanhamento profissional capacitado, etc. Foi desenvolvido um questionário no Google Formulários com oito perguntas, que foram respondidas de forma anônima por 49 indivíduos de forma voluntária. As respostas evidenciaram que 30,6% dos voluntários já se lesionaram durante a prática da musculação, enquanto 55,1% dos mesmos já se lesionaram durante a prática de outra atividade física. Dos indivíduos que responderam, 57,1% relataram sentir alguma dor articular no momento do preenchimento do questionário. Sobre a existência de acompanhamento profissional durante a prática da musculação, 44,9% responderam positivamente, enquanto 55,1% não possuíam acompanhamento. Concluiu-se que entre os indivíduos que foram acometidos por lesão durante a prática da musculação a maioria se lesionou na região do ombro, e os indivíduos acometidos por lesão durante a prática de outras atividades, a maior parte lesionou a região do joelho. Este trabalho trouxe à tona a necessidade de uma maior difusão de acompanhamento profissional capacitado entre os praticantes de musculação afim de levar mais segurança e qualidade para os mesmos.

**Palavras chave:** Academia; Personal; Fisioterapia; Saúde.

## ABSTRACT

The study aimed to investigate the incidence of injuries and pains in bodybuilding practitioners in the city of Uberlândia - MG, as well as their correlations with previous time and frequency of practice, the existence of other parallel physical activities, professional monitoring, etc. A Google Forms questionnaire was developed with eight questions, which were answered anonymously by 49 individuals voluntarily. The answers showed that 30.6% of the volunteers had been injured while doing weight training, while 55.1% had been injured while doing other physical activities. Of the individuals who answered the questionnaire, 57.1% reported feeling some joint pain when they were filling out the questionnaire. Regarding the existence of professional guidance during the practice of weight training, 44.9% answered positively, while 55.1% had no guidance. It was concluded that among the individuals who suffered an injury during the practice of weight training, the majority suffered an injury in the shoulder region, and among the individuals who suffered an injury during the practice of other activities, the majority suffered an injury in the knee region. This study brought to light the need for a more widespread use of qualified professional monitoring among bodybuilding practitioners in order to provide more safety and quality for them.

**Key words:** Gym; Personal; Physiotherapy; Health.

## 1. INTRODUÇÃO

Hoje em dia, grande parte da população vive em um estilo de vida pouco ou nada saudável. Santos et al. [1] citaram fatores como excesso da carga de trabalho, má alimentação e sedentarismo como contribuintes para que as pessoas fiquem cada vez piores fisicamente. Por conta disso, a cada dia, a preocupação com a forma física, estética e saúde cresce no país, Gomes et al. [2] mostraram que no Brasil, diversas intervenções tem aumentado o nível de conscientização da população a respeito da importância da atividade física, o que tem gradualmente aumentado o número de praticantes e pessoas fisicamente ativas.

Concomitantemente a isso, uma atividade física que tem ganhado adeptos todos os dias é a musculação, graças à sua capacidade de estimular o desenvolvimento de massa muscular, melhora estética e benefícios para a saúde. Alguns dos principais benefícios ocasionados pela musculação, de acordo com Prazeres [3], são: aumento do metabolismo, aumento da massa muscular, redução da gordura corporal, melhora na qualidade do sono, prevenção de doenças crônicas, manutenção da massa óssea, combate aos efeitos do stress, ansiedade e depressão, etc. Nas articulações, as cartilagens e ligamentos (além dos músculos, por exemplo) recebem estímulos tróficos e de crescimento advindos da prática de exercícios com peso [3]. Melby et al. [4] apontam que na busca do emagrecimento, a musculação aumenta o gasto calórico do indivíduo, facilitando com que ele use as reservas de energia (gordura) do corpo.

Ainda sobre os efeitos do treinamento de força na estrutura óssea, de acordo com Pimeta et al. [5], a força e massa muscular são fatores que impactam diretamente em um aumento da massa e densidade óssea, tornando a estrutura esquelética mais forte e reduzindo as chances de doenças causadas por uma baixa densidade óssea, como por exemplo a osteoporose. Cadore et al. [6], mostraram que o treinamento de força contribui para um

aumento da concentração de testosterona no organismo, fazendo com que haja um aumento na capacidade de construção de massa muscular e um aumento na força, afetando positivamente a qualidade de vida do indivíduo.

Além da valorização por médicos e outros profissionais das áreas da saúde, uma enorme onda de fisiculturistas e profissionais de educação física focados nessa atividade, fez com que a musculação tomasse cada vez mais conta dos holofotes.. A musculação quando praticada da forma correta é extremamente segura e com taxas muito baixas de lesão, porém atitudes incorretas, inadequadas e não supervisionadas na prática regular podem causar alterações que propiciam o surgimento de lesões e conseqüentemente dores [7]. De acordo com Greve et al. [8], as lesões são principalmente o resultado de sobrecargas mecânicas repetidas de baixa intensidade, e este contexto caracteriza as lesões por uso excessivo. Outros fatores contribuintes para a ocorrência de lesões são: técnica incorreta, falta de supervisão, imaturidade esquelética e abuso de esteróides, conforme Wagner et al. [9]. As lesões por uso excessivo têm causas multifatoriais, que podem ser intrínsecas (demográficas como idade e gênero, anatômicas como formato do arco do pé e joelho valgo, e biomecânicas como a densidade mineral óssea) e extrínsecas (relacionadas com as características do treinamento, como volume intensidade, frequência, etc.) [8]. As lesões também podem ser classificadas como agudas ou crônicas, sendo as lesões agudas aquelas com aparecimento abrupto de dor e demais sinais inflamatórios, como rubor, perda de função e edema. Já as lesões crônicas são caracterizadas por ter um início de dor e sintomas lento e gradativo dos sintomas não chegando a incapacitar completamente o indivíduo [10].

A busca por um corpo mais estético e integrante dos padrões de beleza atuais, faz com que pessoas busquem o treino com pesos, mas que não necessariamente têm a técnica necessária para progredir da forma como desejam, isso pode acarretar as lesões anteriormente citadas, estas muitas vezes vêm acompanhadas dores, que conseqüentemente afastam esses indivíduos da atividade e os impedem de continuar praticando a musculação.

Existem alguns trabalhos que apontam a ocorrência de lesões articulares durante a prática da musculação em academias, indicando o

levantamento de peso de forma inadequada como uma das principais causas dessas lesões. No entanto, atualmente não existem muitos trabalhos sobre esses temas na literatura acessada nas bases de pesquisa Scielo e LILACS, investigando a incidência de dores articulares em praticantes de musculação e suas correlações.

Deste modo, é relevante que sejam realizados mais estudos para investigar a incidência de lesões e dores em praticantes de musculação afim de trazer mais dados, capazes de fortalecer essa frente de estudos.

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

### 2.1 Tipo de Estudo

Este trabalho, trata-se de um estudo transversal, tendo como público alvo, praticantes de musculação da cidade de Uberlândia, no estado de Minas Gerais, Brasil.

### 2.2 Amostra

Foram contactadas 60 pessoas via WhatsApp, para as quais foi enviado um questionário contendo todas as perguntas necessárias para a coleta. Os questionários possuíam campo de autorização de uso das respostas e foram respondidos todos de maneira anônima para não afetar a veracidade das respostas e preservar a identidade dos voluntários.

#### Critérios de Inclusão

- Estar praticando musculação durante o período da coleta de dados (resposta do questionário);
- Aceitar participar voluntariamente do estudo;
- Assinalar o campo consentindo com a participação;

### 2.3 Instrumentos

Como instrumento para a coleta de dados foi utilizado:

- Questionário elaborado pelo aluno relacionado aos itens que foram avaliados

### 2.4 Procedimentos

Inicialmente foi feita uma lista com 60 contatos de indivíduos que praticavam musculação na cidade de Uberlândia, Minas Gerais. Posteriormente, todos foram contactados e após a aceitação da participação voluntária no estudo, foi-lhes encaminhado um link com o questionário para a coleta das respostas.

## 2.5 Sobre o questionário e as perguntas

O questionário foi desenvolvido na plataforma do Google Forms, e nele continham questões de assinalar e de preenchimento por texto. Não há um questionário padrão utilizado para este tipo de pesquisa, logo, ele foi elaborado baseado nos materiais de referência e no objetivo da pesquisa para a elaboração das questões contidas. O objetivo do mesmo era identificar o tempo prévio e a frequência da prática da musculação, a presença ou não da prática de outras atividades físicas, a existência de lesão articular prévia advinda da prática da musculação, a incidência de lesão por parte do corpo, juntamente com lesões articulares prévias advindas da prática de outras atividades físicas, além disso verificar a existência de dor nos indivíduos juntamente com em qual local essa dor permeava, e por último averiguar se os voluntários que foram acometidos por dor e lesão participaram de algum método de tratamento e se os mesmos possuíam um acompanhamento profissional na sua prática.

Além da captação dos dados cadastrais (iniciais dos nomes, idade e gênero), foram confeccionadas oito perguntas (com e sem ramificações) com o objetivo de elucidar a meta do trabalho.

A primeira pergunta tinha como objetivo verificar o tempo de prática de musculação de cada indivíduo. A segunda possuía o intuito de levantar a frequência semanal de prática da musculação. A terceira objetivava saber se o voluntário praticava alguma outra atividade física além da musculação. A quarta buscava descobrir se o indivíduo já havia sido acometido por alguma lesão articular praticando musculação. A quinta buscava descobrir se o indivíduo já havia sido acometido por alguma lesão articular praticando outras atividades físicas. A sexta questão buscava saber se o praticante possuía alguma dor no momento da resposta do questionário. A sétima procurava saber

se o indivíduo já havia feito algum tratamento para a dor ou lesão previamente assinalada. A oitava tinha como objetivo, verificar se o indivíduo possuía algum acompanhamento profissional durante sua prática. O questionário completo segue no ANEXO I.

### 3. RESULTADOS

A presente pesquisa buscou investigar a incidência de dores e lesões articulares em praticantes de musculação, assim como também correlacioná-las com o tempo e a frequência de prática, com a presença de outra modalidade de atividade física, a incidência dos locais das lesões e dores, juntamente com o tempo de duração das mesmas, com o feitiço de alguma forma de tratamento e com a presença ou não de acompanhamento profissional. Logo, os resultados apresentam a caracterização da amostra, as lesões e dores encontradas, e suas correlações.

Das 60 pessoas contactadas, 49 responderam ao questionário de coleta, compondo a amostra com idade média de 26,28 anos, praticantes de musculação da cidade de Uberlândia, Minas Gerais. Destes 67,3% eram do gênero masculino e 32,7% do gênero feminino, com idades entre 15 e 52 anos (Tabela 1).

**Tabela 1** – Caracterização da amostra em relação ao número de voluntários, gênero e idade

|        | Variáveis       | Número | Porcentagem |
|--------|-----------------|--------|-------------|
| Gênero | Masculino       | 33     | 67,3%       |
|        | Feminino        | 16     | 32,7%       |
| Idade  | De 15 a 30 anos | 41     | 83,7%       |
|        | De 31 a 45 anos | 6      | 12,2%       |
|        | De 46 a 60 anos | 2      | 4,1%        |

Com relação ao tempo prévio de prática de musculação, 48% dos voluntários já pratica musculação há 2 anos ou mais, já quando vista a frequência semanal de treinos, 72% pratica musculação 4x por semana ou mais (Tabela 2).

**Tabela 2** – Caracterização da amostra em relação ao tempo de prática e à frequência semanal

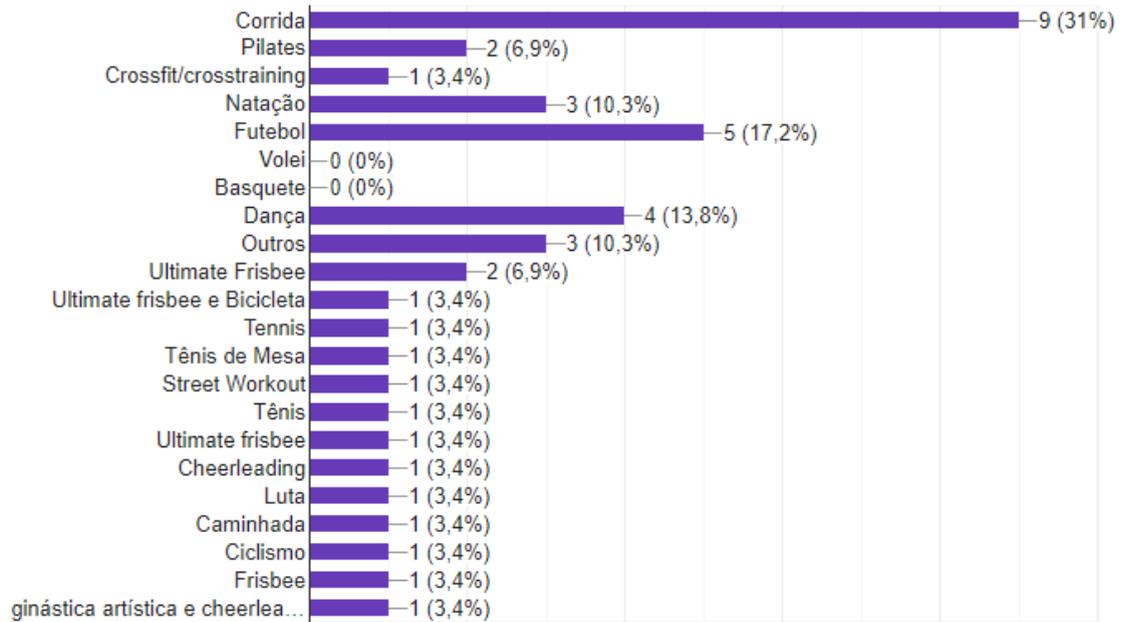
|                               | Variáveis          | Porcentagem |
|-------------------------------|--------------------|-------------|
| Tempo que pratica musculação  | Menos de 6 meses   | 16%         |
|                               | De 6 meses a 1 ano | 18%         |
|                               | De 1 a 2 anos      | 18%         |
|                               | 2 anos ou mais     | 48%         |
| Frequência semanal de prática | 1x na semana       | 2%          |
|                               | 2x na semana       | 4%          |
|                               | 3x na semana       | 22%         |
|                               | 4x ou mais         | 72%         |

À respeito da prática de outra atividade física paralela à musculação, mais da metade dos indivíduos que responderam ao questionário (59,2%) respondeu que sim, pratica outra atividade (Tabela 3). A figura abaixo (Figura 1) mostra as modalidades e quantidade de praticantes dentro dos entrevistados.

**Tabela 3** – número de participantes que praticavam e que não praticavam outra modalidade de atividade física

| Variáveis                      |     | Porcentagem |
|--------------------------------|-----|-------------|
| Pratica outra atividade física | Sim | 59,2%       |
|                                | Não | 40,8%       |

Figura 1 – Modalidades praticadas

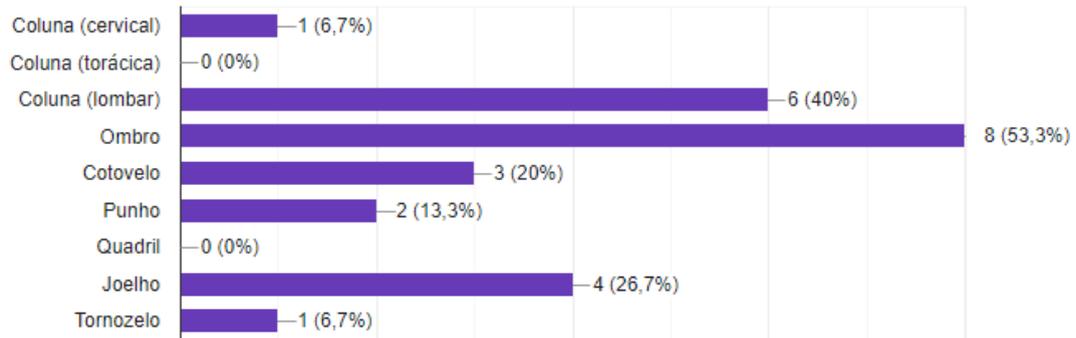


Quando indagados se já tiveram alguma lesão praticando musculação, menos da metade (30,6%) respondeu positivamente (Tabela 4), e daqueles que relataram alguma lesão, mais da metade (53,3%) relataram lesão no ombro, seguido por 40% que relataram lesão na coluna lombar (Figura 2).

**Tabela 4** – número de indivíduos que já se lesionaram durante a pratica da musculação

| Variáveis                                     |     | Porcentagem |
|---|-----|-------------|
| Já tiveram alguma lesão praticando musculação | Sim | 30,6%       |
|   | Não | 69,4%       |

Figura 2 – Locais das lesões durante a prática da musculação



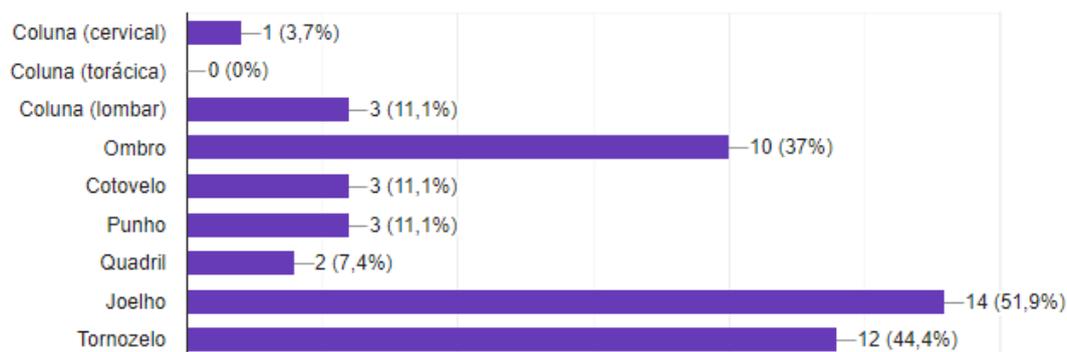
Em relação ao tempo de ocorrência da lesão, 66,7% se lesionou há seis meses ou mais, seguido por 20% de três a seis meses e 13,3% de um a três meses.

Já quando questionados se obtiveram alguma lesão durante a prática de outra atividade física, a análise da realidade se mostra bem diferente, com mais da metade (55,1%) respondendo positivamente à pergunta (Tabela 5). Nas lesões ocasionadas durante a prática de outra atividade física, o local com maior incidência é a articulação do joelho (51,9%), seguido pela articulação do tornozelo (44,4%) (Figura 3).

**Tabela 5** – número de indivíduos que já se lesionaram durante a prática de outra atividade física

| Variáveis   |     | Porcentagem |
|---|-----|-------------|
| Já tiveram alguma lesão praticando outra atividade física | Sim | 55,1%       |
|   | Não | 44,9%       |

Figura 3 – Locais das lesões durante a prática de outra atividade física



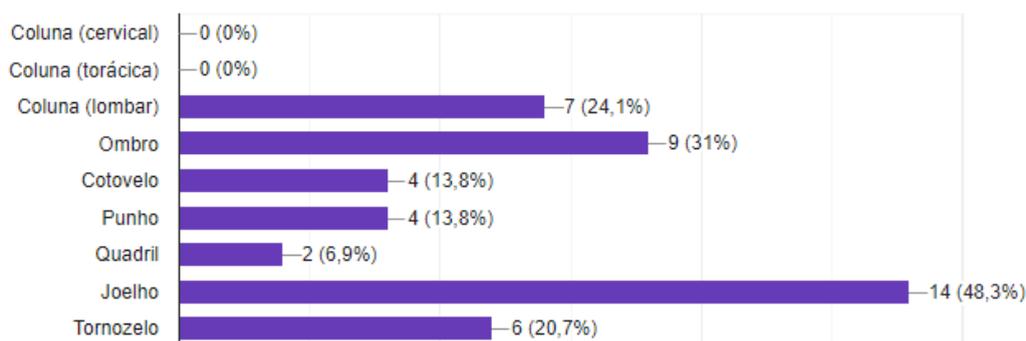
Em relação ao tempo de ocorrência da lesão, a grande maioria (78,6%) se lesionou a seis meses ou mais, seguido de 10,7% que se lesionou de um a três meses, 7,1% que se lesionou há um mês ou menos e 3,6% que se lesionou de três a seis meses.

Sobre a incidência de dores, quando questionados se, no momento da resposta, sentiam alguma dor, mais da metade (57,1%) respondeu de maneira afirmativa (Tabela 6). Em sequência, aqueles que sentiam alguma dor, quando perguntados do local da dor, um pouco menos da metade (48,3%) relatou dores na articulação do joelho, seguido pelo ombro (31%) (Figura 4).

**Tabela 6** – número de indivíduos que sentem dores no momento da resposta

| Variáveis                    |     | Porcentagem |
|------------------------------|-----|-------------|
| Sentem alguma dor atualmente | Sim | 57,1%       |
|                              | Não | 42,9%       |

Figura 4 – Locais das dores



Dos indivíduos acometidos por lesões ou dores, quando perguntados se já fizeram algum tipo de tratamento voltado para a mesma, mais da metade (55,8%) responderam positivamente, sendo que 82,1% julgaram o tratamento eficiente (Tabela 7).

**Tabela 7** – Classificação à respeito do feitio de algum tipo de tratamento e da eficácia do mesmo

| Variáveis                                    |     | Porcentagem |
|--|-----|-------------|
| Já fizeram algum tratamento para a dor/lesão | Sim | 55,8%       |
|  | Não | 44,2%       |
| Julgam o tratamento como eficiente           | Sim | 82,1%       |
|  | Não | 17,9%       |

Em relação à existência de acompanhamento profissional durante a prática da musculação, apenas 44,9% responderam que possuíam acompanhamento. Daqueles que possuíam, mais da metade (55,6%) eram acompanhados todos os dias de prática (Tabela 8).

**Tabela 8** – Classificação em relação à existência de acompanhamento profissional durante a prática da musculação e frequência

| Variáveis   |     | Porcentagem |
|---|-----|-------------|
| Possuem algum tipo de acompanhamento profissional durante a pratica da musculação | Sim | 44,9%       |
|   | Não | 55,1%       |
| Possuem acompanhamento todos os dias  | Sim | 55,6%       |
|   | Não | 44,4%       |

#### 4. DISCUSSÃO

O trabalho apresentou como proposta principal investigar a incidência de lesões e dores articulares em praticantes de musculação, juntamente com as correlações dessas dores e lesões com alguns outros fatores, tais como tempo e frequência de prática, a existência do feitio de outras modalidades adjacentes, identificar os principais locais das lesões e onde as dores ocorrem, busca por tratamento e sua eficácia, e também a relação com a presença de acompanhamento profissional durante a musculação.

A maioria dos indivíduos que responderam o questionário foram do sexo masculino, com idade média de 26,3 anos, que praticavam musculação há dois anos ou mais, com uma frequência semanal de 4x ou mais. Aproximadamente 59,2% praticavam outra atividade física adjacente, tendo como principal modalidade a corrida, seguida pelo futebol e pela dança. Havia uma suposição no início do trabalho, que quem praticava outra atividade além da musculação, poderia possuir um maior risco de lesão e dor articular devido ao uso excessivo, o presente estudo tende a corroborar com esta suposição dados os resultados mais baixos de lesões durante à prática da musculação (30,6%) contrastados com uma porcentagem maior de lesões relatadas durante à pratica de outras atividades (55,1%).

O local mais lesionado encontrado durante a prática da musculação foi a articulação do ombro com 53,3% dos relatos, seguido pela região lombar da coluna com 40% e pela articulação do joelho com 26,7%, esses dados corroboram com o trabalho de Silva [10], que também apresenta o ombro como região com maior incidência de lesão em praticantes de musculação, seguindo pela coluna lombar e pelo joelho, respectivamente, já o estudo de Oliveira et al. [11] diverge dos dados apresentados, trazendo o joelho como articulação mais acometida pelas lesões. O ombro pela sua biomecânica articular complexa e por ser uma articulação muito móvel, dependendo de várias estruturas pode estar mais suscetível a lesões [12]. Retornando ao presente estudo, quando questionados sobre lesões relacionadas à prática de outras atividades físicas os dados diferem, tendo a articulação do joelho como a principal lesionada com 51,9%, seguida pela articulação do tornozelo com 44,4% e pela articulação do

ombro com 37%. Estes dados se tornam compreensíveis quando relacionamos a incidência de lesões nas articulações citadas quando as colocamos frente às atividades adjacentes mais citadas, corrida, futebol e dança, que são atividades que demandam muito dos membros inferiores, tornando mais fáceis lesões por uso excessivo nessas regiões.

Em relação à maior incidência de lesões na articulação do ombro durante a prática de musculação, pode-se relacionar com o número majoritário de voluntários masculinos que responderam ao questionário, e sabendo que indivíduos do sexo masculino muitas vezes dão uma prioridade maior ao treino de membros superiores, isso poderia facilitar e explicar os dados coletados.

Em relação a dor, mais da metade (57,1%) dos voluntários que responderam o questionário relataram sentir alguma dor, e o local mais acometido pela dor foi a articulação do joelho, seguida pela articulação do ombro e pela articulação do tornozelo, Oliveira et al. [11] traz a articulação do joelho como a mais lesivas, trazendo como consequência da lesão a dor. Os dados encontrados corroboram com as evidências encontradas nas questões anteriores, tendo como articulação mais lesionada em atividades adjacentes o joelho e durante a prática da musculação o ombro, logo estas serem as articulações onde há a maior incidência de dor se explica pela também maior incidência de lesões.

Dos quarenta e nove voluntários que responderam ao questionário, apenas vinte e dois (44,9%) alegam ter algum tipo de acompanhamento profissional na hora da prática, o que pode ser um dos fatores que facilitam o número de lesões relatadas devido à execuções incorretas, variáveis de treinamento mal controladas e planejamentos inadequados.

## 5. CONCLUSÃO

Conclui-se que, a maior parte dos indivíduos acometidos por lesão articular relacionada à prática da musculação, possui lesão no ombro, o que pode estar relacionado à maior quantidade de voluntários do sexo masculino. Já os indivíduos acometidos por lesão articular relacionados à outras atividades físicas, possui lesão no joelho, podendo supor que esse achado está relacionado às atividades paralelas mais praticadas serem corrida futebol e dança.

Também é possível deduzir que o número baixo de indivíduos que possuem um acompanhamento profissional para a prática da musculação (menos da metade dos voluntários), pode estar relacionado aos números colhidos de lesão e dor, já que, podem estes estarem expostos à uma prática inadequada e com pouca segurança. Com isso vê-se a necessidade de uma maior difusão de acompanhamento profissional capacitado entre os praticantes de musculação afim de levar mais segurança e qualidade para os mesmos.

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

[1] Santos FC, Oliveira RAR, Correia AAMC, Ferreira EF, et al. Motivação para a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. Revista Científica Fagoc Multidisciplinar, v.3, 2018.

[2] Gomes MA, Duarte MFS, et al. Efetividade de uma intervenção de atividade física em adultos atendidos pela estratégia saúde da família: programa de ação e saúde Floripa – Brasil. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v.13, 2022

[3] Marcelo Viale Prazeres. A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida [Monografia]. Florianópolis: Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos, Universidade do Estado de Santa Catarina; 2007.

[4] Melby CL, Hill JO. Exercício, balanço dos macronutrientes e regulação do peso corporal. Sports Science Exchange, 1999.

[5] Pimenta LD, et al. Saúde óssea, força muscular e massa magra: relações e recomendações de exercícios. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v.25, pp. 245-251 [2019].

[6] Cadore EL, et al. Fatores relacionados com as respostas da testosterona e do cortisol ao treinamento de força. Revista Brasileira de Medicina do Esporte [online], v.14, 2008.

[7] Souza GL, Moreira NB, Campos W, et al. Ocorrência e características de lesões entre praticantes de musculação. Revista Saúde e Pesquisa, v.8, pp. 469-477 [2015].

[8] Greve JMD, Andere NFB, Luna NMS, Canonica AC, Cruz TMF, Peterson M, Alonso AC, et al. Risk factors for overuse injuries in runners' ankles: a literature review. Medical Express, São Paulo, v.2, n.3, 2015.

[9] Eduardo Wagner. Estudos de lesões musculares e articulares em praticantes de musculação de uma academia do município de Florianópolis - SC [Monografia]. Florianópolis: Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina; 2013.

[10] Silva AVA, et al. Incidência de lesões em praticantes de musculação em ambiente de academia [Trabalho de Conclusão de Curso]. Campina Grande: Universidade Estadual da Paraíba, 2010.

[11] Oliveira FB, Conceição WC, Barreto R, Carvalho I, Ribeiro GML, Vale RGS, et al. Análise de lesões musculoesqueléticas em praticantes de musculação e corrida. Retos, n.34, 2018.

[12] Faggioni RI, Lucas RD, Gazi ADFA, et al. Síndrome do pinçamento no ombro decorrente da prática esportiva: uma revisão bibliográfica. Motriz, Rio Claro, v.11 n.3, 2005.

## ANEXO I

### Questionário para TCC sobre dores articulares em praticantes de musculação.

Olá, antes de tudo, agradecemos muito pelo seu interesse em colaborar com a nossa pesquisa. Esta pesquisa tem objetivo acadêmico, ou seja, as informações prestadas aqui são sigilosas e a sua participação é anônima.

Não existe resposta certa ou errada, nós queremos saber a sua realidade sobre as questões relacionadas à dores articulares na prática da musculação. Essa pesquisa será apresentada em forma de monografia, artigos e resumos. A última questão reserva um espaço para seu e-mail caso queira receber uma cópia dessas produções.

Obrigado pela sua participação!

Rafael Dias Camargos - Aluno do curso de Educação Física.  
Guilherme Gularte De Agostini - Orientador.

---

\*Obrigatório

1. Você autoriza/consente com o uso das informações preenchidas posteriormente para fins acadêmicos dessa pesquisa? (Termo de consentimento) \*

Marque todas que se aplicam.

- Sim  
 Não

2. Iniciais do seu nome: \*

Exemplo: se seu nome é João Silva e Souza, você preencherá "JSS"

---

3. Idade: \*

---

4. Gênero: \*

Marque todas que se aplicam.

Masculino

Feminino

Outro: \_\_\_\_\_

5. 1 - Há quanto tempo pratica musculação? \*

Marcar apenas uma oval.

menos de 6 meses

de 6 meses a 1 ano

de 1 a 2 anos

2 anos ou mais

6. 2 - Com que frequência pratica musculação? \*

Marcar apenas uma oval.

1x na semana

2x na semana

3x na semana

4x ou mais

7. 3 - Pratica outra atividade física? \*

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

8. 3.1 - Se sim, qual?

Marque todas que se aplicam.

- Comida
- Pilates
- Crossfit/crosstraining
- Natação
- Futebol
- Volei
- Basquete
- Dança
- Outros
- Outro: \_\_\_\_\_

9. 4 - Já teve alguma lesão articular praticando musculação? \*

Lesão articular nesse questionário considera lesões nas articulações, tendões e ligamentos adjacentes.

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

10. 4.1 - Se sim, onde?

Marque todas que se aplicam.

- Coluna (cervical)
- Coluna (torácica)
- Coluna (lombar)
- Ombro
- Cotovelo
- Punho
- Quadril
- Joelho
- Tornozelo

11. 4.2 - Há quanto tempo essa lesão ocorreu?

*Marcar apenas uma oval.*

- Menos de 1 mês
- De 1 a 3 meses
- De 3 a 6 meses
- 6 meses ou mais

12. 5 - Já teve alguma lesão articular praticando outra atividade física? \*

Lesão articular nesse questionário considera lesões nas articulações, tendões e ligamentos adjacentes.

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não

13. 5.1 - Se sim, onde?

*Marque todas que se aplicam.*

- Coluna (cervical)
- Coluna (torácica)
- Coluna (lombar)
- Ombro
- Cotovelo
- Punho
- Quadril
- Joelho
- Tornozelo

14. 5.2 - Há quanto tempo essa lesão ocorreu?

*Marcar apenas uma oval.*

- Menos de 1 mês
- De 1 a 3 meses
- De 3 a 6 meses
- 6 meses ou mais

15. 6 - Atualmente sente alguma dor? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não

16. 6.1 - Se sim, onde?

*Marque todas que se aplicam.*

- Coluna (cervical)
- Coluna (torácica)
- Coluna (lombar)
- Ombro
- Cotovelo
- Punho
- Quadril
- Joelho
- Tornozelo

17. 7 - Você já fez algum tratamento para essa dor e/ou lesão?

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não

18. 7.1 - Se sim, qual?

---

19. 7.2 - O tratamento foi eficiente?

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

20. 8 - Você possui algum tipo de acompanhamento profissional durante à sua prática de musculação?

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

21. 8.1 - Se sim, esse acompanhamento acontece todos os dias que você pratica?

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

22. 8.1.1 - Se não, quantas vezes por semana ele acontece?

*Marcar apenas uma oval.*

1x por semana

2x por semana

3x por semana

4x ou mais