Artigo original Recebido em: 13/03/2020 Parecer emitido em: 30/03/2020

BROILO, M.D.; RECH, R.R.; Prevalência e fatores associados às lesões em praticantes de musculação das academias do município de Farroupilha/RS. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.19, n.03, p.129-136, 2020. ISSN; 1981-4313.

PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS ÀS LESÕES EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DAS ACADEMIAS DO MUNICÍPIO DE FARROUPILHA/RS

Marcella Dossin Broilo
Ricardo Rodrigo Rech
Universidade de Caxias do Sul

RESUMO

Objetivo: O presente estudo teve como objetivo verificar a prevalência de lesões em praticantes de musculação nas academias do município de Farroupilha. **Método:** O estudo quantitativo transversal foi realizado na cidade de Farroupilha/RS, Brasil, com os praticantes de musculação de ambos os sexos, com idade acima de 18 anos, inscritos a pelo menos 06 meses em alguma das academias da cidade. Foram selecionadas 10 academias (amostra por conveniência) do município de Farroupilha para disponibilizar o questionário para o estudo. Os praticantes que se prontificaram voluntariamente mediante a concordância com o termo de consentimento livre e esclarecido, responderam um questionário autoaplicável com dados individuais e fatores relacionados ao treinamento. **Resultados:** Foram avaliados no total 462 participantes. Dos avaliados 29,7% relataram já ter tido algum tipo de lesão realizando treinamento físico. A duração do treino maior, a frequência semanal dos treinos, os avaliados do sexo masculino e àqueles com idade inferior a 30 anos apresentaram prevalências superiores de lesões em relação aos seus pares ($p<0,05$). O objetivo do treino e a prática orientada ou não por personal trainer não apresentaram associação significativa com as lesões ($p>0,05$). **Conclusões:** O presente estudo apresentou um percentual considerável de lesões durante treinamentos. Os homens que frequentam as academias de musculação 3 vezes por semana ou mais e passam mais tempo dentro do ambiente da academia, lesionam-se mais, bem como, o público mais jovem em busca de resultados estéticos, encontram-se mais suscetíveis às lesões.

Palavras-chave: Treinamento de força. Lesões. Prescrição de treinamento. Personal trainer.

THE PREVALENCE AND FACTORS ASSOCIATED TO INJURIES ON INDIVIDUALS WHO PRACTICE WEIGHT TRAINING AT GYMS LOCATED IN FARROUPILHA/RS

ABSTRACT

Objective: This study aimed to verify the prevalence of injuries on individuals who practice weight training at the gyms located in Farroupilha. **Method:** The crosssectional study was carried out in Farroupilha/RS, Brazil, on both gender individuals who practice weight training, all over 18 years of age, those being gym members for longer than 6 months at one of the gyms in the city. Ten gyms were selected (through convenience sampling) in Farroupilha to disclose the surveys for the study. The individuals who volunteered – upon agreement – answered a selfapplicable questionnaire, with individual aspects and factors related to their training. **Results:** 462 participants were evaluated in total. From the evaluated individuals, 29,7% reported to have had some type of injury caused by physical activities. The longer the time of the training, its weekly frequency, the male evaluated individuals and those older than 30 years of age presented superior prevalence related to their pairs (p0,05). The focus of the training and the oriented – or not oriented- practice by a personal trainer did not present significant association with injuries ($p>0,05$). **Conclusions:** This study brought a considerable percentage of injuries during training forward. Male individuals who attend weight training gym locations three or more times a week and spend more time at the gym do get more injuries, as well as the younger individuals who are in search of aesthetical results, find themselves more vulnerable to these injuries.

Keywords: Weight training. Injuries. Exercise prescription. Personal trainer.

INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos vem sendo inserida com mais frequência no cotidiano do homem moderno, de forma que assim como o assunto atividade física é de grande relevância para os gestores quando a mesma é relacionada à saúde da população, o homem começa a perceber a importância de ter uma vida mais saudável, sustentado pela ideia do que um corpo aparentemente "cuidado" representa na sociedade. Aliado a busca pelo corpo perfeito, idealizado por muitos, é que a prática de exercícios físicos, mais precisamente da musculação, é bastante disseminada hoje em dia, sendo uma prática que proporciona inúmeros benefícios aos praticantes, tanto para fins estéticos como para fins psicossociais. A questão estética é uma preocupação de grande parte da população, e a procura pelas academias de musculação vem justamente ao encontro dessa causa, tornar os corpos esteticamente melhores. Além de que os exercícios físicos têm sido grandes aliados na melhoria das capacidades psíquicas também, quando é capaz de aumentar a autoestima e confiança do indivíduo que o pratica.

Com isso, a adesão à essa prática vem crescendo em popularidade até em função da mídia, pela preocupação com uma boa aparência, o que vem sido muito comentado hoje em dia, e sendo recomendada para a manutenção da saúde em geral. Para além disso, os resultados demonstrados por Liz e Andrade (2016) apontam que a socialização que o ambiente da academia oferece também está entre os motivos à adesão à musculação, pelo fato de que inseridos nas academias eles se sentem pertencentes a um grupo e dentro desse ambiente ele criará vínculos que o farão participar de programas de exercícios físicos. E até então, parece apresentar apenas fatores positivos, no que tange a melhoria da qualidade de vida das pessoas nos mais diversos aspectos. No entanto, a prática excessiva ou não orientada pode causar danos à saúde, e para a melhora do desempenho e da prevenção de lesões é necessária uma boa prescrição do exercício físico.

E então, as academias de musculação estão cada vez mais lotadas pois os praticantes estão percebendo essa importância de cuidar da saúde e prezar por uma melhoria nos seus aspectos corporais e sociais. Uma vez que, o treinamento de força tem potencial de promover alterações hormonais e estruturais na vida do indivíduo. Contudo, além de almejar tais objetivos, devemos estar atentos para alguns riscos ao se expor à prática, já que diante dessa procura pela musculação, percebe-se como os indivíduos abdicam de sua saúde na busca da questão estética, não respeitando limites para atingir metas, praticando exercícios extenuantes e sacrificando-se com dietas radicais.

Dessa forma, começam a surgir quadros de lesões, lesões musculares e articulares dentro do ambiente das academias, e muitas delas parecem ser decorrentes de exercícios inapropriados, cargas muito elevadas e falta de uma boa supervisão por parte dos profissionais responsáveis da área. Por isso, reforça-se a ideia de que as estratégias para a prevenção de lesões são cada vez mais necessárias, estratégias as quais são tarefas destinadas aos profissionais capacitados para tal, já que o tratamento implica tempo e gastos econômicos para os praticantes em razão de uma lesão poder afetar as atividades da vida diária ou até mesmo, comprometer a atividade profissional. Resumidamente, a realização de exercícios com volume e intensidades excessivas, de forma inadequada ou sem orientação pode contribuir para o aumento do número de lesões.

Logo, deve-se pensar em estratégias para que o praticante realize a prática de musculação de forma segura e eficiente, que ele possa alcançar seus objetivos, mas que para isso, não tenha que abrir mão de sua saúde em geral. Portanto, o planejamento de um programa, conforme Fleck e Kraemer (2017) é um processo que necessita atender às necessidades de cada indivíduo que o realize, porque por mais que o objetivo dos praticantes seja o mesmo, o treinamento ideal deverá ser baseado na individualidade de cada um, necessitando um atendimento dos princípios básicos, oferecendo um amplo conjunto de recursos para que se desenvolvam as sessões de exercícios. À vista disso, o programa ideal deve ser individualizado afim de que haja uma otimização das adaptações e da recuperação. Isso porque, Bompa e Haff (2012, p.252) sustentam a ideia de que "o planejamento é provavelmente a ferramenta mais importante que um treinador tem", e assim podemos começar a compreender como o treinador realmente tem um potencial de auxiliar os indivíduos interessados pela prática independente do objetivo. Conhecendo os fatores associados as lesões, pode-se propor novas estratégias para reduzir ou prevenir as mesmas. Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi avaliar a prevalência e os fatores associados às lesões em praticantes de musculação do município de Farroupilha/RS.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo quantitativo e transversal, realizado na cidade de Farroupilha/RS, Brasil.

A população alvo do presente estudo foram os praticantes de musculação das academias da cidade

de Farroupilha, que estão inscritos há pelo menos 06 meses em alguma das academias que possuem registro no CREF2/RS. Para o estudo, foram adotados os seguintes critérios de inclusão: praticar musculação há pelo menos 06 meses; ter idade mínima de 18 anos; concordar em participar voluntariamente do estudo mediante a concordância com o termo de consentimento livre e esclarecido. No município de Farroupilha, há 21 academias registradas no CREF2/RS.

Foi utilizado um questionário autoaplicável para a avaliação das variáveis relacionadas a informações pessoais dos avaliados, duração e frequência dos treinos, objetivos dos praticantes, e acompanhamento profissional durante o treino nas academias.

O questionário formulado e estruturado no Google Forms, que se trata de um questionário online de fácil entendimento, foi composto por questões fechadas. Para a aplicação do mesmo, foram selecionadas 10 academias (amostra por conveniência) das 21 academias registradas no CREF2/RS na cidade de Farroupilha, que auxiliaram na distribuição do link do questionário. Para que não houvesse contato com os sujeitos que frequentam academias selecionadas por conveniência, em uma conversa com cada proprietário, foi solicitado que os mesmos auxiliassem nessa distribuição e disponibilização dos links nos computadores das academias. Antes de responder o questionário todos os participantes precisaram concordar com o termo de consentimento livre e esclarecido, o qual autoriza o preenchimento das demais informações do praticante.

Após a coleta de dados, os mesmos foram armazenados em um banco de dados no programa Excel 2007 for Windows. Após, o banco foi exportado para o programa SPSS versão 24.0 onde foi realizada a análise. Inicialmente foi feita uma análise descritiva apresentando as frequências e percentuais, e após uma análise bivariada (teste qui-quadrado de Pearson) entre as variáveis independentes e o desfecho (lesões).

RESULTADOS

No total, 462 sujeitos responderam o formulário estruturado no Google Forms. Dos avaliados, 29,7% relataram já ter tido algum tipo de lesão realizando treinamento físico. As demais características dos sujeitos avaliados estão expostas a seguir, na tabela 1. Dos 462 avaliados, 275 eram mulheres e a idade com mais avaliados foi a faixa entre 25 e 39 anos (42%). Quanto aos objetivos, 49,1% dos participantes relataram buscar na academia estética, emagrecimento, hipertrofia ou condicionamento, enquanto 50,9% objetivam saúde e lazer.

Sobre a frequência semanal, 289 avaliados frequentam a academia 3 vezes por semana ou mais e 60% da amostra dispende 60 minutos do seu tempo para a prática de musculação. Dos 462 avaliados, 227 não treinam com o acompanhamento do personal trainer, enquanto 196 avaliados praticam exercícios sob orientação.

Tabela 1 – Perfil dos alunos das academias de Farroupilha/RS.

	n	%
Sexo		
Feminino	275	59,5
Masculino	187	40,5
Idade		
16 a 24 anos	152	32,9
25 a 39 anos	194	42,0
40 a 54 anos	69	14,9
Mais de 54 anos	47	10,2
Objetivo da prática		
Estética/emagrecimento/ Hipertrofia/ Condicionamento	227	49,1
Saúde/Lazer	235	50,9
Frequência semanal		
Até 2x por semana	173	37,4
3 ou mais vezes por semana	289	62,6

Duração média do treino		
Até 60 minutos	305	66,0
Mais de 60 minutos	157	34,0
Prática exercícios sob a orientação de um personal trainer		
Sim	196	42,4
Não	227	49,1
Já pratiquei	39	8,4

Fonte: os autores.

A tabela 2 apresenta os resultados da análise bivariada (teste x^2 de *Pearson*) entre as lesões e as variáveis independentes. A duração do treino maior, a frequência semanal de treinos, os avaliados do sexo masculino e àqueles com idade inferior a 30 anos apresentaram prevalências superiores de lesões em relação aos seus pares (p<0,05). O objetivo do treino e a prática orientada ou não por personal trainer não apresentaram associação significativa com as lesões (p>0,05).

Tabela 2 – Análise bivariada entre lesão e variáveis independentes

	Já teve lesão durante o treinamento?		
	Não	**Sim**	**Valor de p**
Objetivo			
Estética/Emagrecimento/ Hipertrofia/Condicionamento	152 (67%)	75 (33%)	0,11
Saúde/Lazer	73% (73,6%)	62 (26,4%)	
Duração			
Até 60 minutos	231 (75,7%)	74 (24,3%)	0,000*
Mais de 60 minutos	94 (59,9%)	63 (40,1%)	
Frequência semanal de treinos			
Até 2x por semana	132 (76,3%)	41 (23,7%)	0,030*
3x por semana ou mais	193 (66,8%)	96 (33,2%)	
Sexo			
Feminino	226 (82,2%)	49 (17,8%)	0,000*
Masculino	99 (52,9%)	88 (47,1%)	
Idade agrupada			
Até 30 anos	160 (65,3%)	85 (34,7%)	0,012*
Mais de 30 anos	165 (76%)	52 (24%)	
Pratica exercício sob orientação de um personal trainer			
Não	186 (69,9%)	80 (30,1%)	0,817
Sim	139 (70,9%)	57 (29,1%)	

Fonte: os autores. *p<0.05

DISCUSSÃO

Esta foi a primeira pesquisa realizada na cidade de Farroupilha/RS com o objetivo de verificar lesões e fatores associados à ocorrência das mesmas nos praticantes de musculação. O presente estudo encontrou que aqueles indivíduos que treinam em uma frequência semanal maior e uma duração maior também se lesionam mais em relação àqueles que frequentam a academia menos vezes na semana. Em um estudo

de Klemp *et al.*, (2016) sugere-se que a variável do volume total não deve ser negligenciada uma vez que tem total importância no treinamento. O volume é uma das variáveis a ser utilizada para a prescrição do treinamento, mas há um conjunto delas que precisam ser levadas em consideração na hora de estabelecer um programa. Com isso, a frequência de treinamento vai depender do volume empregado em cada sessão, do nível de condicionamento e do objetivo de cada praticante, mas é preciso cautela para garantir segurança e continuidade dos resultados. Isso quer dizer que indivíduos altamente treinados podem realizar treinos com menores volumes e maiores frequências, ou então, com menores frequências e maiores volumes, por exemplo, representando uma opção de variação de estímulos dentro da periodização, lembrando que a variação de estímulos dentro da periodização é muito importante também. As lesões associadas à uma frequência semanal maior, podem estar relacionadas a altos volumes de treinamento, resultando em volumes totais excessivos e então, podendo ocasionar lesões. Lopes *et al.*, (2018), apontam como possível ocorrência de lesões desportivas o resultado de exercícios realizados de forma extenuante. Tais achados colaboram com a ideia de que é fundamental ter uma boa equação do volume e da intensidade, juntamente com o descanso adequado para que as adaptações necessárias possam ocorrer.

Soler *et al.*, (2013) retratam que a duração semanal da sessão de treino tem relação com a dependência do exercício, quando mostra que quanto maior for a duração do treino, maior a probabilidade de o indivíduo desenvolver sintomas de abstinência quando a atividade física for diminuída ou então, quando a atividade for suspensa. E ainda assim, maiores são as chances de o indivíduo perder o controle sobre a intensidade e volume do treinamento, dispender cada vez mais tempo para a prática e exercitar-se mais do que o pretendido, aumentando o potencial de lesão. O indivíduo motivado pela busca de seus resultados o mais rápido possível, acaba por não respeitar seu corpo e consequentemente, além de potencializar o aparecimento de lesões, prejudica os seus resultados almejados. Em função disso, é necessário que se saiba dosar o volume semanal, podendo ele ser dividido em uma, duas ou várias sessões, uma vez que, caso o músculo seja treinado todos os dias, o volume de treino deve ser menor, o que é muito negligenciado nas academias de musculação. E então acaba sendo imprescindível um planejamento mais detalhado para que haja uma recuperação adequada, principalmente quando o número de sessões aumenta.

Ainda nessa ideia, Bompa e Haff (2012, p.252) relatam a importância de um planejamento elaborado e baseado na ciência para remover conceitos de treinamento como "intensidade o tempo todo" e "sem dor, sem ganho". Frases as quais são muito utilizadas até por treinadores dentro das academias de musculação. Vale ressaltar que a dor muscular tardia, da frase "no pain, no gain" pode estar relacionada como um indicativo de resultado sim, mas não só, e muito menos será única condição a se considerar, por isso que não devemos levar essa frase ao pé da letra. O American College of Sports Medicine (2018) recomenda que todos os adultos de 18 a 65 anos se exercitem com uma frequência de treinamento de 3 a 5 vezes por semana, de intensidade moderada podendo ser 5 dias por semana e 30 minutos de atividade, ou de uma atividade vigorosa de 20 minutos por 3 dias por semana, e que em relação as atividades que proporcionam aumento da força muscular, estas devem estar presentes por no mínimo 2 dias na semana. Apesar dessas recomendações, elas não se aplicam da mesma forma para todos os praticantes, e ainda, há diversas estratégias de periodização, como mencionado anteriormente. Por isso, é imprescindível que a manipulação de volume e intensidade estejam adequadas dentro dessas sessões de treinamento. Também é necessário que se leve em consideração a condição física do praticante e a experiência do mesmo, porque cada corpo é único e como relatado por Fleck e Kraemer (2017, p.2) "pessoas diferentes desejam mudanças diferentes". Ainda nesse sentido, os intervalos entre as sessões proporcionam a recuperação dos músculos e suas estruturas, e a sua negligência implica diretamente no volume do treinamento e em excesso, podendo ocasionar lesões desportivas.

O estudo em questão encontrou que aqueles indivíduos que buscam resultados estéticos, seja para hipertrofia, para o condicionamento físico ou para emagrecimento lesionam-se mais em relação aos praticantes que buscam a prática por saúde e lazer (entretanto o resultado não foi estatisticamente significativo). Azevedo *et al.*, (2012), apresentaram que 85% dos sujeitos por ele avaliados relataram a hipertrofia muscular como objetivo principal, idealizando um corpo musculoso. Em um estudo mais recente de Lima *et al.*, (2018) sobre a percepção de meninas adolescentes referente a sua imagem corporal mostrou que a busca pela melhora da imagem corporal foi relatada por 50% da amostra e que a hipertrofia acaba sendo relacionada ao padrão de imagem perfeita frente à nossa cultura. Não é incomum vermos as academias mais lotadas em épocas que lembram a praia, sol e calor, época a qual gera uma preocupação muito maior quanto a exibição de seus corpos, e principalmente, quanto exibição de seus corpos para a sociedade.

Um dos principais motivos que levam os praticantes de musculação a buscar resultados estéticos é a influência da imagem corporal que a sociedade atual comercializa. Esse padrão corporal pré-definido como referência de saúde e beleza parece reduzir a singularidade da espécie humana. A mídia, como um bom

meio facilitador de divulgação, é capaz de provocar alterações na autoimagem. A maioria dos praticantes de musculação estão inscritos nas academias buscando o resultado que eles conseguem ver na televisão, na internet e nas revistas, ou seja, o corpo definido, musculoso e na melhor condição possível. É evidente que existe uma preocupação de construção do corpo e da imagem e essa questão acaba sendo importante para a melhora dos aspectos físicos e sociais do indivíduo, no entanto, não podemos ficar reféns dos padrões impostos pela nossa sociedade. Já que a insatisfação corporal e a busca pelo corpo dito "ideal" segundo Costa; Torre e Alvarenga (2015) pode levar o indivíduo a adotar atitudes inadequadas referentes ao exercício físico, como o excesso de treinamento, exercitando-se demasiadamente sem se dar conta dos prejuízos físicos, sociais e psicológicos. Sem contar que, se formos analisar, o caráter normativo de beleza pode estar associado a uma falsa garantia de sucesso. No entanto, a primeira impressão que a beleza corporal de uma pessoa causa nas demais, por vezes é considerada mais importante que os cuidados com hábitos saudáveis e com o equilíbrio emocional.

O presente estudo encontrou que indivíduos mais jovens apresentam mais lesões do que os indivíduos de mais idade. Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Rombaldi *et al.*, (2014) na comparação entre pessoas mais jovens e de mais idade, mostrando que indivíduos mais jovens se lesionam mais. À medida que a idade avançou, menor foi o risco de sofrer lesões relacionadas a prática de atividade física, sendo que o grupo que estava na faixa etária de 50 a 69 anos apresentou uma proteção de 40% em relação ao grupo de 20 a 34 anos, concordando com nosso estudo que encontrou uma prevalência de lesões maior em idades inferiores a 30 anos (34,7%) em relação ao público de mais idade. Se formos pensar de forma geral, nos objetivos que levam os jovens praticantes para a prática, tais achados parecem fazer sentido quando mencionam os mesmos com mais propensão a lesões desportivas.

Silva *et al.*, (2016) em seu estudo referente à motivação à prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos verificam que dentre as dimensões motivacionais, o fator estético é o primeiro. Os jovens que praticam musculação, já não procuram o exercício físico para a promoção da saúde, mas sim para fins mais estéticos, tornando preocupante a pressa para alcançar a forma física desejada, à medida que os praticantes tendem a ter um comportamento obsessivo voltado à estética. Com isso, parece haver maior risco de lesões em atletas mais jovens e ainda, em atletas mais experientes em função da quantidade de tempo praticando determinada atividade de forma continuada com a intenção de exercitar-se cada vez mais. Enquanto isso, o público de mais idade parece estar mais ciente dos cuidados que devemos ter com a prática justamente por muitas vezes acreditaram que a prática por si só pode ser lesiva se realizada sem acompanhamento e por isso frequentam a academia com mais cautela.

O presente estudo demonstrou que o público masculino é o mais afetado pelas lesões em comparação ao público feminino. No estudo de Rombaldi *et al.*, (2014), os autores encontraram resultados semelhantes quando comparados os sexos feminino e masculino, mostrando que maiores prevalências de lesões desportivas foram encontradas nos indivíduos do sexo masculino. Oliveira *et al.*, (2018) também perceberam que os homens relataram um maior número de lesões do que as mulheres.

No que se refere ao excesso de carga do treinamento, no presente estudo encontramos resultados significativos no que diz respeito ao volume de treinamento que o sexo masculino se expõe, quanto a uma maior frequência semanal e duração do treino em relação ao público feminino. Os homens passam mais tempo na academia, suas práticas duram mais de 60 minutos e quase metade deles apresenta 3 ou mais vezes por semana de frequência. Este fato pode explicar em partes o porquê dos homens se lesionarem mais do que as mulheres. Os homens parecem ser tão vaidosos quanto as mulheres, ou então, como demonstrado nos estudos, mais do que elas na questão do culto ao corpo na sua melhor condição possível.

Silva e Ferreira (2016) mostram que as possíveis lesões no sexo masculino têm associação com a insatisfação dos mesmos com suas imagens corporais, ou seja, os homens normalmente desejam ter corpos maiores e mais musculosos. Além disso, mais que do que os atributos corporais que a musculação pode trazer, a questão de passar a maior parte do tempo na academia e de treinar acima de seus limites está ligado com a masculinidade deles, como força e honra por exemplo. Em alguns casos, treinar com dor também está ligado com a masculinidade deles, por isso que ou eles preferem se ausentar da academia quando a dor estiver instalada e for muito intensa ou então, treinar mesmo assim, sem ajustar as variáveis, como volume e intensidade por exemplo, isso tudo como forma de demonstrar que eles não podem sentirem-se diminuídos perto de seus colegas. Através de relatos de diferentes estudos, se pensa na ideia de que a percepção do corpo saudável não tem relação com a saúde e sim com à estética segundo o público masculino que frequenta as academias de musculação. Tal fato mostra que o culto ao corpo se enfatiza na admiração do próprio corpo frente ao espelho. No entanto, Pinheiro *et al.*, (2011) demostram que o empenho cada vez mais elevado

tem possíveis repercussões negativas quando tratamos da saúde do indivíduo, situação a qual o conduz a aumentar a predisposição para desenvolver lesões de sobrecarga e fadiga, ainda mais quando os indivíduos continuam treinando com dor, ou ainda, com alguma lesão instalada.

A causalidade reversa, presente nos estudos transversais, pode ser apontada como uma limitação do estudo. Além disto, o viés de memória pode ter ocorrido em algumas questões que remetiam ao passado dos avaliados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O perfil que compõem a amostra realizada com 462 praticantes de musculação da cidade de Farroupilha é de 59,5% feminino e 40,5% masculino, sendo que o público que apresentou resultados mais expressivos quantos as lesões foi o grupo masculino com 47,1% contra 17,8% do público feminino. Apesar de não representar associação significativa entre o objetivo da prática e as lesões, encontramos que relacionado ao objetivo voltado à estética e condicionamento físico encontram-se mais lesões desportivas em comparação a quem busca a prática por questões de lazer e saúde.

A grande maioria da amostra frequenta a academia 3 vezes por semana ou mais, e desses, 33,2% apresentaram lesões. Para o público mais jovem também encontramos resultados significativos relacionados as lesões com 34,7% em idades inferiores a 30 anos. Sobre a duração dos treinos, quem treina mais de 60 minutos lesiona-se mais (40,1%) em relação a quem passa menos tempo na academia.

Dessa forma, vimos que os programas de exercício físico são benéficos e indicados para a manutenção e melhora de nossa saúde, bem como na busca por resultados estéticos e psicológicos, no entanto, alguns riscos são inerentes a essas práticas e por esse motivo devemos ficar cada vez mais atentos, principalmente quando começamos a entender o ser humano como um ser único, um ser integral. O comportamento compulsivo pode ser uma das consequências da prática excessiva de exercícios físicos. Esse comportamento compulsivo é capaz de afetar o bom desenvolvimento do treinamento dos praticantes.

Nessas condições se presume que para que se evite episódios de excesso de treinamento e consequentemente lesões musculares e articulares, o praticante de musculação deva buscar orientação para a prática, a fim de que possa torná-la mais segura com as devidas orientações. Convém, no entanto, dizer que o planejamento de um programa é um processo que necessita atender às necessidades de cada indivíduo que o realize, e que o programa ideal deve ser individualizado afim de que haja uma otimização das adaptações e da recuperação.

A este propósito, é importante que se ampliem estudos avaliando o tema em questão com o intuito de contribuir ainda mais para o conhecimento da área, e dessa forma sugere-se que novos estudos sejam realizados com os praticantes de musculação para que se possa verificar os fatores que estão associados às lesões presentes nestes ambientes. E ainda, pensar na possibilidade de buscar analisar e conhecer a formação dos profissionais que estão inseridos nesses contextos.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretizes da ACSM para testes de esforço e sua prescrição**. 10.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. 510 p.

AZEVEDO, A.P. et al. Dismorfia muscular: A busca pelo corpo hiper musculoso. **Motri.**, Vila Real, v.8, n.1, p.53-66, 2012. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2012000100007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 27 out. 2019.

BOMPA, T.O.; HAFF, G.G. **Periodização:** Teoria e metodologia do treinamento. 5.ed. São Paulo: Phorte, 2012. 440 p.

COSTA, A.C.P.; TORRE, M.C. de M.D..; ALVARENGA, M. dos S. Atitudes em relação ao exercício e insatisfação com a imagem corporal de frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte,** São Paulo, v. 29, n. 3, p. 453-464, 1 set. 2015. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/105820/104519>. Acesso em: 01 nov. 2019

FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** 4.ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. 455 p.

KLEMP, A. et al. Estratégias de programação diárias onduladas de alta e baixa repetições, equiparadas a volume, produzem adaptações semelhantes de hipertrofia e força. **Applied Physiology, Nutrition, And Metabolism**, Flórida, v. 41, n. 7, p.699-705, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27218448>. Acesso em: 12 nov. 2019.

LIMA, F.É.B. et al. Imagem corporal e treinamento de força: uma percepção das adolescentes. **Biomotriz**, Cruz Alta, v. 12, n. 3, p.27-39, 2018. Disponível em: <http://revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/BIOMOTRIZ/index>. Acesso em: 03 nov. 2019

LIZ, C.M. de; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos da adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, Florianópolis, v.38, n.3, p.267-247, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbce/v38n3/0101-3289-rbce-38-03-0267.pdf>. Acesso em: 25 mai. 2019.

LOPES, P. et al. Lesões osteomioarticulares entre os praticantes de crossfit. **Motri.**, Ribeira de Pena, v. 14, n.1, p.266-270, maio 2018. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2018000100038&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 30 out. 2019.

OLIVEIRA, F.B. de et al. Análise de lesões musculoesqueléticas em praticantes de musculação e corrida. **Retos**: **Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación**, Rio de Janeiro, n.34, p.142-145, 2018. Disponível em: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/58192>. Acesso em: 10 nov. 2019.

PINHEIRO, M.C. et al. Experiências de dor e lesão no desporto feminino. **Movimento**, Florianópolis, v.17, n.4, p.101-121, 2011. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento>. Acesso em: 10 nov. 2019.

ROMBALDI, A.J. et al. Prevalência e fatores associados à ocorrência de lesões durante a prática de atividade física. **Rev Bras Med Esporte**, Pelotas, v.20, n.3, p.190-194, jun. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v20n3/1517-8692-rbme-20-03-00190.pdf>. Acesso em: 31 out. 2019.

SILVA, A.C.; FERREIRA, J. Homens no "limite" das dores na musculação de uma academia de ginástica de bairro popular: uma etnografia sobre formas plurais de expressão da masculinidade. **Movimento**, Porto Alegre, v.22, n.1, p.89-98, mar. 2016. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento>. Acesso em: 31 out. 2019.

SILVA, C.A.A. da et al. Motivação à prática de musculação em adultos jovens de 18 a 15 anos. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.15, n.1, p.119-126, 2016. Disponível em: <https://fontouraeditora.com.br/periodico/>. Acesso em: 10 nov. 2019.

SOLER, P.T. et al. Vigorexia e níveis de dependência de exercício em frequentadores de academias e fisiculturistas. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v.19, n.5, p.343-348, Oct. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922013000500009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 07 nov. 2019.

Rua Carlos Fetter, 600 – apto 502
Centro
Farroupilha/RS
95170-464