



CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC



Carlos Henrique Silia Moura

Helen Vitória Ribeiro Souto

Samuel Gonçalves da Silva

**CONHECIMENTO DO PROFESSOR DE MUSCULAÇÃO
SOBRE LESÕES ARTICULARES E MUSCULARES**

Pindamonhangaba - SP

2023



CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC



Carlos Henrique Silia Moura

Helen Vitória Ribeiro Souto

Samuel Gonçalves da Silva

CONHECIMENTO DO PROFESSOR DE MUSCULAÇÃO SOBRE LESÕES ARTICULARES E MUSCULARES

Trabalho de conclusão de curso como parte dos requisitos para obtenção do Diploma de Bacharel pelo Curso de Educação Física do Centro Universitário FUNVIC

Orientador: Prof. Roberto Rocha Costa

Pindamonhangaba - SP

2023

Moura, Carlos Henrique Sillia; Souto, Helen Vitória Ribeiro; Silva, Samuel Gonçalves.

Conhecimento do professor de musculação sobre lesões articulares e musculares / Carlos Henrique Sillia Moura; Helen Vitória Ribeiro Souto; Samuel Gonçalves da Silva / Pindamonhangaba/SP : UniFUNVIC centro universitário FUNVIC, 2023.

20f. : il.

Monografia (Graduação em Educação Física Bacharel) UniFUNVIC – SP.

Orientador: Prof.: Roberto Rocha Costa.

1 Musculação 2 Lesões 3 Articulares 4 Musculares

I Conhecimento do professor de musculação sobre lesões articulares e musculares II Carlos Henrique Sillia Moura; Helen Vitória Ribeiro Souto; Samuel Gonçalves da Silva.

Este trabalho foi escrito na forma de artigo científico a ser submetido à Revista Ciência e Saúde On-line, cujas normas estão em anexo.

<https://revistaeletronicafunvic.org/index.php/c14ffd10/about/submissions#onlineSubmissions>

CONHECIMENTO DO PROFESSOR DE MUSCULAÇÃO SOBRE LESÕES ARTICULARES E MUSCULARES

BODYBUILDING TEACHER'S KNOWLEDGE ABOUT JOINT AND MUSCULAR INJURIES

Carlos Henrique Silia Moura¹, Helen Vitória Ribeiro Souto¹, Samuel Gonçalves da Silva^{1,*}, Roberto Rocha Costa¹

¹ UniFUNVIC - Centro Universitário FUNVIC, Pindamonhangaba-SP

*Correspondência: samuka1260@gmail.com

RESUMO

Assim como qualquer outra prática de exercícios físicos, a musculação possui seus riscos quando praticada de maneira incorreta ou sem acompanhamento de um profissional habilitado, seus praticantes sofrem ou agravam algum tipo de lesão. Diante disto surge-se a dúvida, qual amplitude de conhecimento os professores de musculação têm para intervir em caso de lesão articular? O objetivo deste estudo é apresentar conhecimentos declarativos dos treinadores em relação a intervenção em alunos com lesão articular e muscular, participaram dessa pesquisa 18 profissionais de Educação Física que atualmente trabalham com treinamento de musculação. Para a coleta de dados foi respondido um questionário formal com 9 perguntas. O estudo mostrou que 66,67% dos pesquisados já atenderam pelo menos um aluno com algum tipo de lesão e 55,56% deles se sentem pouco preparados para tratar sobre o assunto, 22,22% não se sentem nada preparados além de que um número equivalente a 88,89% julga que sua graduação deveria se aprofundar mais no tema em questão, porém 50% não buscaram novos conhecimentos durante ou até mesmo depois da conclusão de seu curso. Chegando à conclusão de que embora a grande parte dos pesquisados opinaram que em suas graduações deveria ser mais aprofundado sobre o tema, a metade deles também não procuraram esses conhecimentos por conta própria, e diante dessa aparente incoerência conclui-se que mesmo não tendo acesso de forma profunda sobre essa temática recomendável que os profissionais busquem outros meios para adquirir conhecimento e ser tornarem aptos no assunto em questão.

Palavras-chave: Musculação; Professores; Conhecimento; lesão articular

ABSTRACT

Just like any other physical exercise practice, bodybuilding has its risks when practiced incorrectly or without supervision from a qualified professional, its practitioners suffer or worsen some type of injury. Given this, the question arises: what breadth of knowledge do bodybuilding teachers have to intervene in the event of a joint injury? The objective of this study is to present declarative knowledge of coaches in relation to intervention in students with joint and muscle injuries. 18 Physical Education professionals who currently work with bodybuilding training participated in this research. To collect data, a formal questionnaire with 9 questions was answered. The study showed that 66.67% of those surveyed have already treated at least one student with some type of injury and 55.56% of them feel little prepared to deal with the subject, 22.22% do not feel at all prepared other than that a number equivalent to 88.89% believe that their degree should delve deeper into the topic in question, but 50% did not seek new

knowledge during or even after completing their course. Coming to the conclusion that although the majority of those surveyed felt that their degrees should have been more in-depth on the topic, half of them also did not seek out this knowledge on their own, and given this apparent inconsistency it is concluded that even though they did not have access to in depth on this topic, it is recommended that professionals seek other means to acquire knowledge and become proficient in the subject in question.

KEY WORDS: Bodybuilding; Teachers; Knowledge; joint damage

INTRODUÇÃO

As lesões são algo que vem acontecendo com bastante frequência na prática da musculação. Podendo ser causadas por inúmeros fatores, sendo por ansiedade em chegar em seus resultados precocemente, fazendo com que não façam exercícios adequadamente ou com carga além de sua capacidade e até mesmo por falta de conhecimento de seu professor. Com base nisso, vemos a necessidade de uma pesquisa em prol desse assunto. Silva (2014) citado por Silva; Soares (2018, p. 69) indica que:

Assim como qualquer outra prática de exercícios físicos, a musculação possui seus riscos. Quando praticada de maneira incorreta ou sem acompanhamento de um profissional habilitado, seus praticantes sofrem ou agravam algum tipo de lesão (ósseas, musculares, ligamentares, cartilaginosas e tendíneas). Isso acontece pois, muitas vezes, os praticantes são incapazes de executar movimentos fundamentais e de realizar corretamente habilidades motoras básicas. Sendo assim, é evidente a importância de uma orientação correta por parte de um profissional da área na prescrição e no acompanhamento da realização das atividades que envolvem treinamento resistido.

Todas as patologias, tanto as articulares quanto as musculares, têm fatores em comum que desencadeiam pessoas a terem esses problemas, são elas: a instabilidade dos membros durante um movimento, desequilíbrio de força, movimento cotidiano excessivo, excesso de peso, movimento inadequado, sedentarismo, entre outros. Todos esses fatores têm algo em comum, ou uma solução lógica equivalente, que seria a prática de atividade física adequada, mais precisamente dentro de uma sala de musculação, pois é onde o profissional tem mais prioridade na solução deste problema propriamente dito.

Conforme dito na Revista Brasileira de Ortopedia (FILHO et al., 2012) a lesão da cartilagem articular tem baixíssimo potencial de regeneração espontânea e, por isso, quando

lesionada, a pessoa busca por um ortopedista para designar qual seria a lesão, e a partir deste momento inicia-se a recuperação deste indivíduo.

Existe uma sequência de profissionais para um tratamento nas articulações, segundo Hollanda (2022): depois de um diagnóstico médico feito a partir de um exame de imagem, sempre o segundo passo será a iniciação deste com um fisioterapeuta, onde começará a fazer trabalhos de liberação na área e fortalecimento, com foco principal na analgesia (melhora da dor), cicatrização tecidual e recuperação da mobilidade e estabilidade para a realização de movimentos básicos logo depois disso, o profissional de Educação Física, faz a parte final, deixando esta pessoa apta para as demandas diárias até mesmo aptas a exercerem seus esportes em alta performance.

Para receber esses pacientes que vem dos fisioterapeutas e direcioná-los ao tratamento, seria de muita importância que os professores de musculação tivessem conhecimento sobre esses acometimentos, até como forma de prevenção. Segundo GOMES (2013) a prática de exercícios físicos é muito benéfica a população, mas não podemos deixar de lado seu alto risco a lesões.

Diante disto surge-se a dúvida, qual amplitude de conhecimento os professores de musculação têm para intervir em caso de lesão articular? Nessa perspectiva, percebe-se a necessidade de avaliar as qualificações dos professores de musculação. O objetivo deste estudo é apresentar conhecimentos declarativos dos treinadores em relação a intervenção em alunos com lesão articular e muscular.

REVISÃO DA LITERATURA

De acordo com OLIVA, et al., (1998), com intuito de procurar uma justificativa sobre os números de lesões musculares e articulares que levam a desistência da prática e de subsidiar os profissionais de educação física, a fim de que seja possível diminuir ou até mesmo extinguir o número de praticantes que passam por esse tipo de lesão. Fizeram uma entrevista com 55 alunos de uma academia, e do conjunto de dados analisados perceberam que mais da metade dos entrevistados (55%) relataram algum tipo de lesão em decorrência unicamente do treinamento de musculação, somando um total de 46 lesões. Com base nesses estudos, 41,6% das pessoas que praticam academias já tiveram ou têm lesões articulares, criando assim uma consciência que a cada 3 pessoas, uma delas já sofreu algum tipo de lesão, sendo que 2

entrevistados acusaram até 3 lesões cada e outros 2 relataram 4 lesões cada. O maior acometimento foi no ombro (28%), seguido pela coluna lombar e músculos dorsais superiores (13%) joelho e cotovelo (11 %), músculos peitorais (7%) e também lesões na coluna cervical, no punho, nos músculos da panturrilha, nos músculos abdominais, nos músculos adutores de quadril e nos músculos do deltoide. Foi verificado ainda, que a metade dos praticantes já treinou sentindo algum tipo de dor e que, vários deles, não comunicaram ao treinador sobre a dor e, pior, em alguns casos eles não tiveram seu treinamento alterado mesmo após o treinador ter sido comunicado sobre o ocorrido. Em relação às lesões sofridas, 36% dos praticantes lesionados tiveram que abandonar os treinamentos em virtude de tais lesões, sendo que o tempo de afastamento variou entre uma semana até vários meses. Desses praticantes lesionados, 22% tiveram que fazer tratamento para se recuperar.

Musculação

A prática da musculação remonta a tempos antigos, com registros de levantamento de pesos na Grécia e no Antigo Egito há milhares de anos, conforme destacado por Murer (2007)⁶. Engajar-se na musculação oferece uma variedade de benefícios ao nosso corpo, incluindo aumento de força, resistência muscular, ganho de massa muscular e redução de gordura corporal. Além disso, ela aprimora a aparência física e a autoestima, desempenhando um papel fundamental na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida de quem a pratica.

Conforme mencionado por Chagas e Lima (2008), a musculação é um método de treinamento que envolve o uso de cargas e máquinas projetadas para aplicar uma carga mecânica durante os movimentos corporais. Popularmente conhecida como "treinamento resistido ou treinamento de força", ela engloba atividades que usam pesos livres, aparelhos e resistência corporal, conforme definido pelo American College of Sports Medicine (ACSM, 2009). A prática regular de atividade física, quando combinada com uma dieta equilibrada, é fundamental para manter e melhorar a saúde em todas as idades, oferecendo benefícios tanto físicos quanto mentais. Além disso, a musculação tem ganhado popularidade, sendo adotada por atletas e pessoas comuns, como destacado por Santana (2008).

Musculação e lesões

Cada vez mais pessoas de diversas idades, classes sociais e gêneros estão frequentando academias de musculação, cada uma com objetivos específicos (Prazeres, 2007; Chinarelli, 2012). Apesar dos benefícios dos exercícios físicos, é crucial não ignorar um fator importante:

o risco de lesões que podem ser causadas ou agravadas pelo treino de resistência. Isso é fundamental tanto para os gestores de academias quanto para os profissionais de saúde que trabalham nesse ambiente, bem como para os praticantes (Ory et al., 2005; Murer, 2007).

Conforme indicado pela pesquisa, as lesões provenientes do treinamento resistido geralmente ocorrem devido ao uso excessivo de peso durante o treino, ao uso de equipamentos inadequadamente projetados ou à orientação inadequada no treino (Murer, 2007). Essas lesões podem ocorrer devido à execução incorreta dos exercícios, especialmente quando são realizados com cargas acima da capacidade do indivíduo, ou quando o treino não é precedido por um aquecimento adequado (Fleck; Kraemer, 2002). Além disso, posturas inadequadas durante os exercícios são frequentemente citadas como uma das causas mais comuns para o surgimento de lesões, de acordo com Moreira (2010).

Logo o aluno Andreazz (2016), uma das razões para as lesões em academias é o grande número de pessoas que começam a atividade física sem preparação adequada. Isso pode ser atribuído à falta de uma avaliação antes de iniciar as atividades ou à ausência de orientação por parte do profissional de educação física, que deveria aconselhar o indivíduo a passar por uma avaliação médica antes de iniciar o exercício. O objetivo é eliminar ou reduzir todos os riscos para o aluno (Andreazz, 2016).

Mesmo oferecendo vantagens significativas, um programa de treinamento de força mal planejado pode resultar em lesões para aqueles que o praticam, conforme explicado por Silva (2015). A pressa em obter resultados rápidos, a execução inadequada dos exercícios sem controle adequado e o uso excessivo de cargas que ultrapassam os limites são algumas das razões por trás do alto número de lesões musculares e articulares entre os praticantes de musculação nas academias.

Professor e orientação adequada na musculação

É crucial que todos os praticantes de musculação tenham acesso a profissionais de saúde bem treinados, que possam oferecer suporte e orientação adequada para alcançar seus objetivos e, mais importante ainda, evitar lesões musculoesqueléticas e articulares, entre outras possíveis, durante o treino. Buscar orientação e criar um plano de exercícios apropriado é essencial. Quando os exercícios são realizados corretamente, eles são bastante seguros e apresentam um baixo risco de lesões, conforme destacado por Sousa (2015).

De acordo com Fleck e Kraemer (2014), um treinamento cuidadosamente planejado e executado conscientemente pode trazer vários benefícios para a saúde e a aptidão física. Isso inclui melhorias como aumento da força, ganho de massa muscular, redução da gordura corporal, aprimoramento do desempenho em atividades esportivas e tarefas diárias, bem como mudanças positivas na pressão arterial, perfil lipídico e sensibilidade à insulina.

Conforme afirmado por Almeida (2003, p. 55), levantar pesos aumenta o risco de lesões. Tais lesões, sejam elas agudas ou crônicas, requerem tratamento e podem ser evitadas com a supervisão e orientação adequadas

Lesões articulares

Segundo Wagner (2013) as entorses são comuns de acontecerem em quaisquer ambientes, atividades esportivas e ou quaisquer modalidades. Uma entorse acontece quando uma articulação faz um determinado movimento forçando-a a ultrapassar suas capacidades fisiológicas, quando se faz um movimento que a articulação não costuma fazer, exemplo: articulação do joelho que faz movimentos anatômicos de flexão e extensão, fazendo rotação ou adução e abdução.

Tem que se tomar muito cuidado com esse tipo de lesão, pois dependendo do grau ou da violência as quais forem submetidas, as estruturas componentes da articulação podem ser danificadas ou rompidas, exemplos: ligamentos, músculos e vasos sanguíneos.

Conforme Meneses (1983, p. 47) Além das entorses, tem outros leões articulares, as luxações. É uma rotura ou superdistensão exagerada da capsula articular, sendo assim, perdendo o contato entre as superfícies articulares. Há três tipos de luxação: subluxação, luxação completa e luxação exposta.

A subluxação é a existência ainda de algum contato entre as superfícies articulares e os ligamentos não foram rompidos, apenas distendidos. Luxação completa é quando se rompem os ligamentos e não existe mais contato entre as superfícies articulares e luxação exposta é quando causou um ferimento, existindo contato da articulação com o meio externo.

Principais locais anatômicos com lesões

Segundo Silva (2010) existem partes do corpo onde são mais propícias a obterem lesões por ter maior exigência em movimentos complexos e de sustentação de altas cargas, o caso do ombro que tem uma articulação responsável por vários movimentos e também a região lombar que sofre a maior carga sobre a coluna vertebral, se umas dessas duas estruturas estiverem fracas os riscos de ocasionar quais quer tipos de lesões serão maiores. Nesse mesmo estudo de Souza, Moreira e Campos (2015) o joelho vem logo atrás em seguida como o principal local anatômico que mais apresentava lesões com 30% dos participantes, pelo fato de o joelho estar no meio de duas grandes estruturas de sustentação e movimento que são o fêmur e tíbia, com isso tende a sofrer um maior impacto de rotação, seus ligamentos tem o papel importante de manter o joelho equilibrado e por esse motivo essas articulações tem mais possibilidades de sofrer lesões ligamentares.

Joelho

A lesão de ligamento é considerada normal em pessoas fisicamente ativas, sendo o ligamento cruzado anterior (LCA) um dos principais ligamentos do joelho, responsável por 86% da estabilização anterior da articulação (Castro e Acras, 2011). Situado no complexo funcional do joelho classificado como articulação do tipo gínglimo, originando-se no encontro das articulações patelofemoral e tibiofemoral, onde permite realizar movimentos angulares de flexão, extensão e quando está em semi-flexão realizar rotações, por esta gama de movimentos é uma das articulações mais lesionada por exposição de forças externas, fato comum no meio esportivo, com o público jovem, como maiores afetados (Soares, et al., 2011).

Outro tipo de acometimento no joelho é a artrose, que é de caráter inflamatório e degenerativo que provoca a destruição da cartilagem articular e leva uma deformidade da articulação. 35% dos casos acontecem em pessoas com mais de 30 anos de idade, indo esse índice as alturas após os 50 anos, acometendo tanto homens quanto mulheres e a incidência se eleva com os fatores idade e peso (Franco et al., 2009).

Ombro

O ombro é a articulação do corpo com maior arco de mobilidade, graças ao seu desenho anatômico.¹ Esta particularidade confere, no entanto, uma maior predisposição para a

instabilidade, já que em qualquer momento do arco de movimento apenas 25% da superfície articular da cabeça umeral contacta com a superfície da glenoide, dependendo em larga medida da complexa interação entre os estabilizadores estáticos (estruturas capsuloligamentares, ósseas e labrais) e dinâmicos (componente neuromuscular).

Lombar

Segundo Da Veiga et al (2020) a lombalgia é caracterizada por desconforto e fadiga muscular na região inferior da coluna vertebral. É comum entre atletas e praticantes de musculação, em jovens as causas são traumáticas e infecciosas comumente, e em adultos são mecânicas em decorrências de osteoartrite e desgaste ósseo. Em sua maioria das vezes é causada por algum tipo de lesão na coluna lombar, que pode ser causada por execução incorreta de exercícios, falta de aquecimento e alongamento e ou sobrecargas.

Diante dessa pesquisa, conseguimos ter um direcionamento criando outras dúvidas; esses acometimentos acontecem por imprudência do aluno, ou seria uma falta de conhecimento de alguns desses profissionais que estavam naquelas academias, ou até mesmo uma imprudência do profissional por achar que tais dores não tinham enormes problemas?

MÉTODO

Essa pesquisa de campo, foi realizada com profissionais que trabalham com treinamento de musculação, a coleta de dados foi realizada a partir de um questionário formal, que através dele as respostas serão analisadas qualitativamente, mas obtendo um padrão mínimo para que possam ser comparadas entre os entrevistados. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, segundo o número do parecer: 6.205.089.

Sujeitos da pesquisa

A pesquisa foi realizada com 18 professores de musculação, que estão em atividade, de ambos os sexos e maiores de idade. Foram entregues os questionários em mãos desses participantes em uma sala à parte na academia, sem tempo limite para realização das respostas, foram supervisionados pelos presentes pesquisadores desta pesquisa e ao término depositará o respectivo formulário e questionário em uma urna sem identificação.

SEXO	NÚMERO DE SUJEITOS	PERCENTUAL
MASCULINO	15	83,33%
FEMININO	03	16,67%

Quadro 1. Caracterização da amostra participante da pesquisa

Local

A pesquisa foi realizada em duas cidades do interior de São Paulo, nomeadas no presente estudo, como cidade A e cidade B; na primeira delas foi feita tal pesquisa em 2 academias de musculação sendo nomeadas de: academia 1, academia 2, na academia 1 foram entrevistados 4 professores, na academia 2 foi entrevistado 1 professor, totalizando 5 entrevistas. A segunda cidade foi feita tal pesquisa em 3 academias de musculação sendo nomeadas de: academia 3, academia 4 e academia 5, na academia 3 foram entrevistados 8 professores, na academia 4 foi entrevistado 1 e na academia 5 foram entrevistados 4 professores, totalizando 18 entrevistas.

Material

Foi elaborado um questionário físico com a perspectiva de levantar o conhecimento dos profissionais (professores de musculação) atuantes em determinadas academias de musculação das cidades A e B.

Questionário

1- Você já treinou alguém com lesão articular ou muscular voltada para articulação? Lembra qual era o tipo de lesão?

2- Como você acha que deve ser o controle de treinamento de uma pessoa com lesão articular?

3- Como você sabe se seu aluno tem alguma lesão articular?

4- Como você acha que deve ser o acompanhamento do processo de evolução da lesão do aluno?

5- Você acha que entende sobre patologias?

() Sim () Pouco () Não

6- Se um aluno chegar em sua academia com dor no ombro, qual seria seu primeiro passo a tomar? Explique:

7- Um aluno chega em você com queixa de dor na coluna decorrente ao treino, quais seriam seus passos no cuidado desse aluno? Explique:

8- Durante a sua graduação ou depois, você se especializou em algo relacionado a articulação, como: Pós-graduação, cursos ou estudando por conta própria?

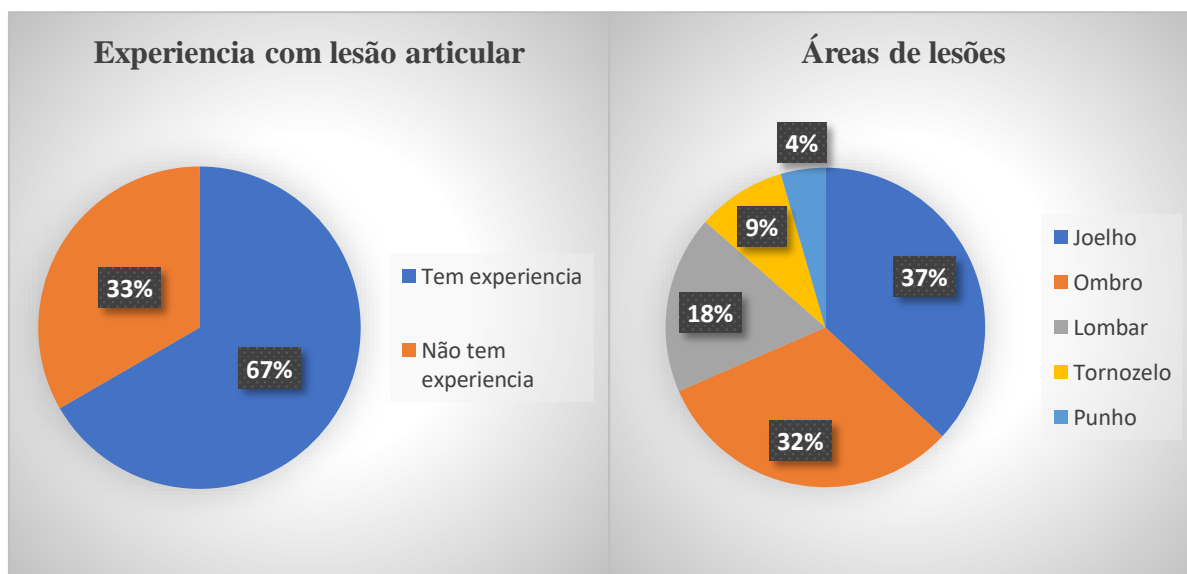
9- Você acha que o seu curso de graduação deveria aprofundar mais nesse assunto? Ou esse aprofundamento deve ser buscado como especialização para quem vai trabalhar com musculação?

RESULTADOS

A primeira pergunta, que aborda se o professor entrevistado já treinou alguém com lesão articular ou muscular voltada para articulação, caso respondido que sim se ele(a) lembra qual era o tipo de lesão. Verificou-se que 67% (12 participantes) dos 18 professores declararam que já atendeu aluno com lesão articular. E o surpreendente é que 33% (6 participantes) relatam não ter nenhuma experiência em relação ao assunto. Evidenciando que as áreas acometidas mencionadas pelos entrevistados foram: Joelho 37% (8 menções), ombro 32% (7 menções), lombar 18% (4 menções), tornozelo 9% (2 menções) e por fim punho 4% (1 menção).

Gráfico 1: **Experiencia com lesão articular**

Gráfico 2: **Áreas de lesões citadas**



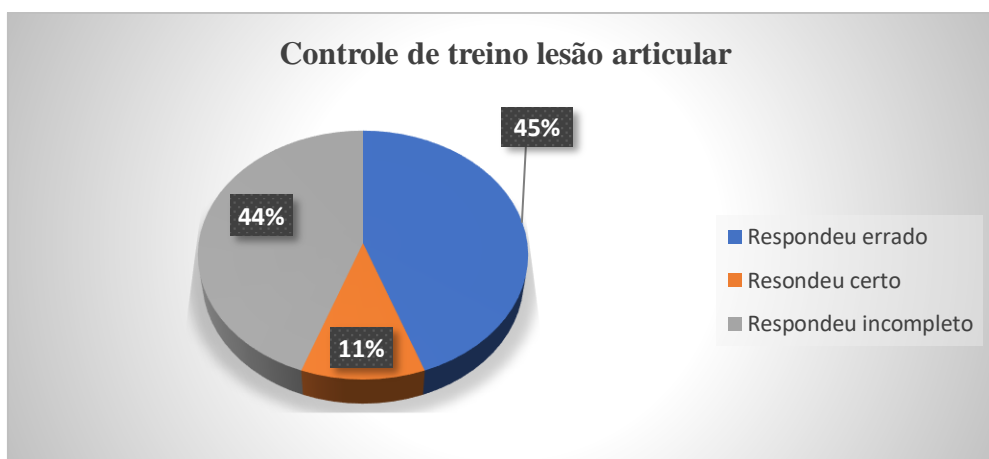
Em relação a como o professor achava que devia ser feito o controle de treinamento de uma pessoa com lesão articular, pergunta 2, 45% (8 participantes) responderam errado em relação ao estimado pelo dado base que foi usado como referência para ter a resposta correta padrão para análise das informações coletadas da pergunta, sendo ele mencionado por Oliveira (2016, p. 27) abaixo:

há algumas peculiaridades relacionadas à forma como o EF irá conduzir o processo de reabilitação: treinamento físico individualizado, análise das potencialidades e particularidades do atleta, adequação às orientações do médico e do fisioterapeuta e o trabalho concomitante das regiões/membros não prejudicados, visando sempre a performance e evitando que o atleta tenha um declínio ainda maior ou destreine o restante do seu corpo.

Já 44% (8 participantes) tiveram uma explicação incompleta ao esperado pela resposta correta padrão, não abrangendo todas as informações necessárias para serem analisadas como corretas sendo assim somada a porcentagem das informações incorretas ao discorrer do discurso.

Um exemplo de uma das respostas analisadas como correta foi: O controle de treinamento deve ser acompanhado de perto em casos mais graves, em casos mais simples é possível um acompanhamento periódico, mas em todos eles deve haver uma avaliação médica e uma avaliação pelo profissional; Alcançando apenas 11% (2 participantes) para os informes certos (Gráfico 3).

Gráfico 3: Controle de treino lesão articular



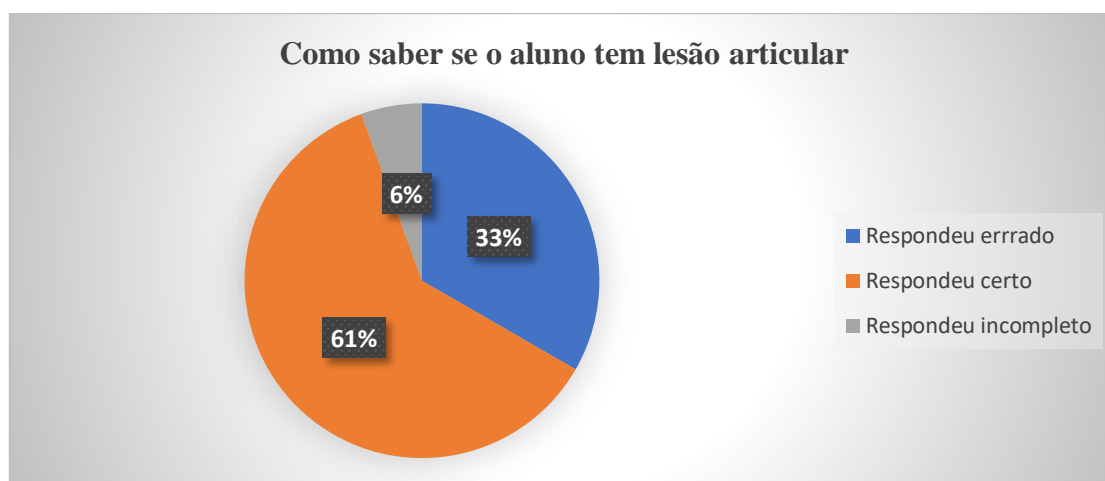
Somando as respostas incorretas as incompletas totalizando 89% (Gráfico 3).

Segundo o pensamento de Oliveira, Soares e Machado Filho (2022, p. 9):

Ao receber o cliente o Profissional de Educação Física deve inicialmente realizar uma avaliação física do cliente e realizar exercícios de alongamento e atividades que não proporcione muito impacto. Com o decorrer das aulas o profissional deve ir aplicando um grau maior de dificuldade nos exercícios além de intensificar os exercícios de força sem que a lesão seja comprometida novamente.

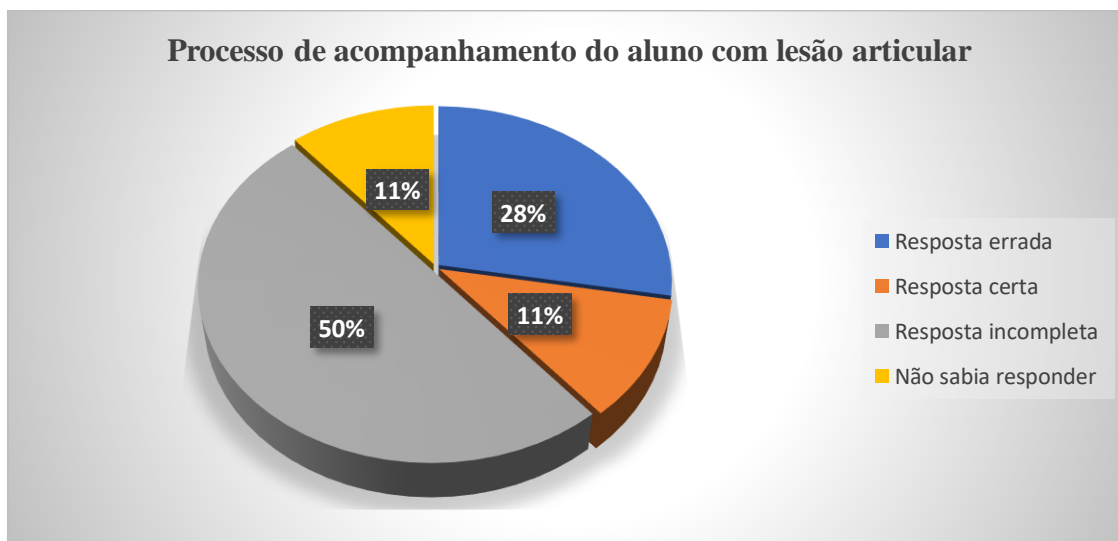
Questionado de como saber se o aluno tem alguma lesão articular na pergunta 3, foi visto que a maior porcentagem acertou sob qual era ação necessária para abordagem inicial do professor com o aluno com o total de 61 % (11 participantes). Já 39% (6 participantes) para as informações erradas e 6% (1 participante) para dado incompleto.

Gráfico 4: **Como saber se o aluno tem lesão articular.**



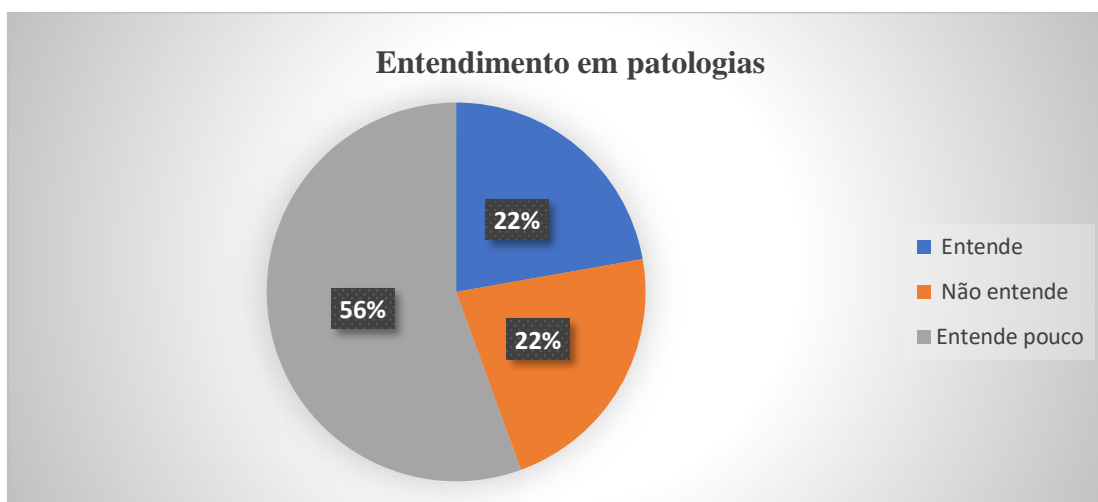
Entretanto em oposição ao resultado da pergunta 3, na questão que indagava como deveria ser feito o processo de acompanhamento do aluno com lesão articular, pergunta 4, constou uma maior proporção para as resoluções erradas tendo somente 11% (2 participantes) assertivo. As consideradas errôneas tiveram 28% (5 participantes) e com 50% (9 participantes) as inconclusas, ambas somaram 78% (14 participantes). Além disso 11% (2 participantes) disseram que não sabia como seria esse procedimento de coparticipação neste caso. Sendo usado como parâmetro de análise correção o mesmo dado da pergunta 2.

Gráfico 5: **Processo de acompanhamento do aluno com lesão articular.**



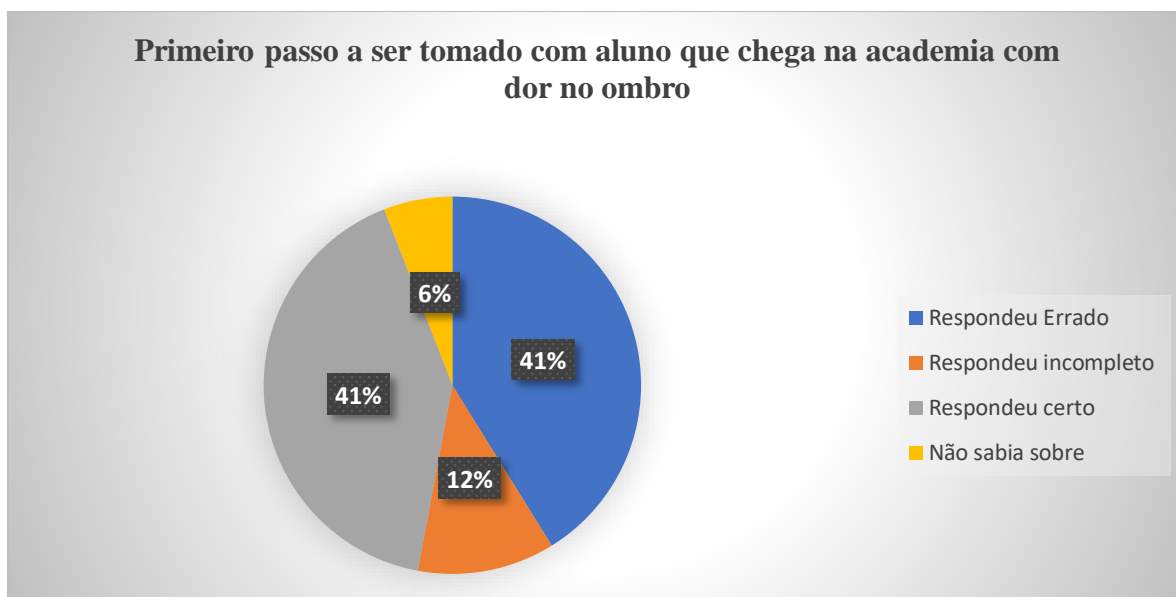
Quanto a pergunta 5, interrogava em relação a como o entrevistado julgava seu próprio entendimento acerca de patologias, obtendo 22% (4 participantes) aos que consideram entender, 22% (4 participantes) não compreender nada e 56% (10 participantes) dominar pouco sobre o tema abordado. Totalizando 88% (14 professores) que entende nada ou pouco sobre o âmbito de patologia.

Gráfico 6: **Entendimento em patologias.**



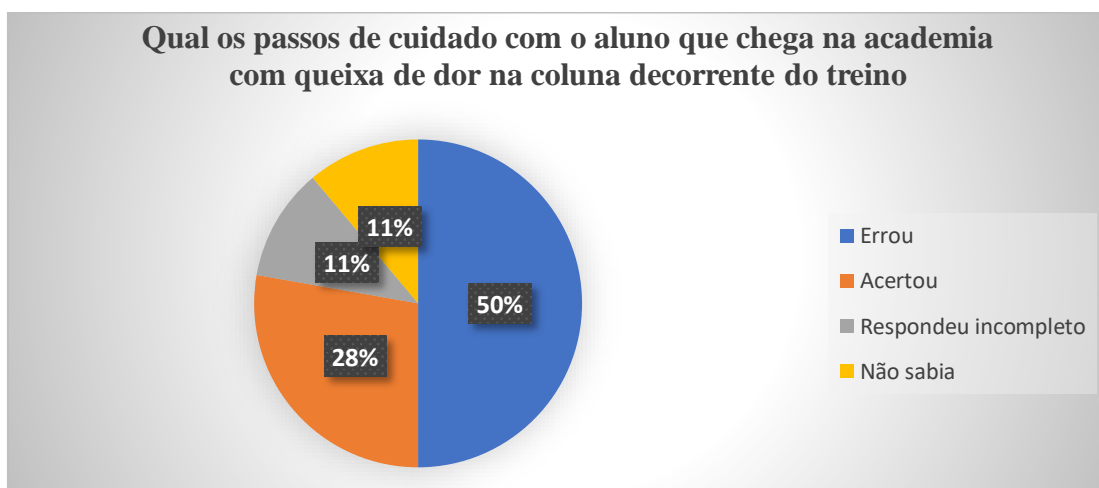
Na subsequência a pergunta 6 interpelava que se caso em sua academia um aluno chegasse com dor no ombro, qual seria primeiro passo que ele(a) tomaria, os dados mostraram que 39% (7 participantes) relatou de forma errônea, 11% (2 professores) explicou incompleto, 39% (7 entrevistados) argumentou corretamente e por fim 6% (1 participante) relataram não saber o que fazer.

Gráfico 7: Primeiro passo a ser tomado com aluno que chega na academia com dor no ombro.



Ao classificar o primeiro passo a ser tomado com aluno que chega na academia com dor no ombro na pergunta 6, 41% (7 participantes) dos participantes erraram, 41% (7 participantes) acertaram, 12% (2 participantes) teve seus dados incompletos diante do proposto e também com 6% (1 participante) que não sabiam o que fazer diante do ocorrido.

Gráfico 8: Qual os passos de cuidado com o aluno que chega na academia com queixa de dor na coluna decorrente do treino



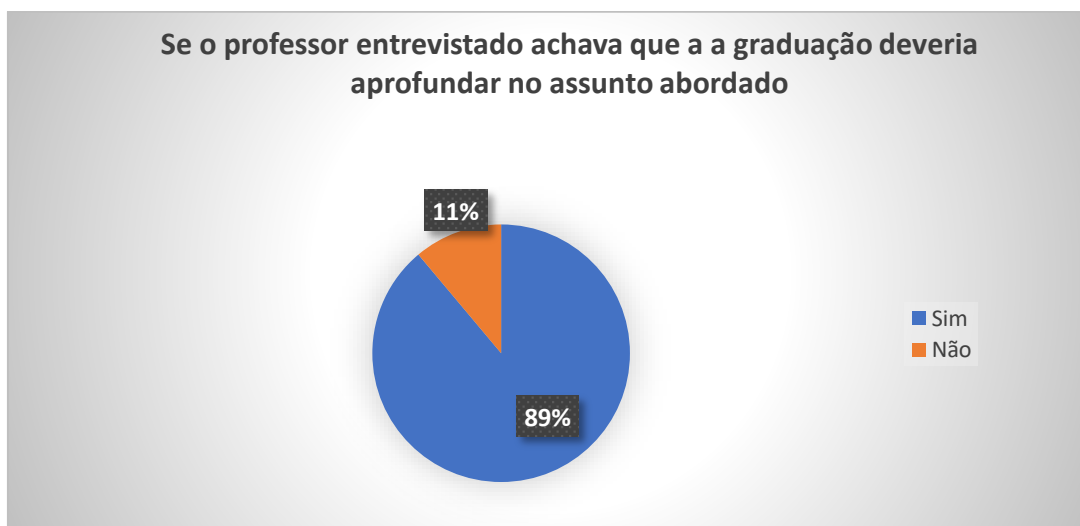
Em relação aos passos de cuidado com o aluno que chega na academia com queixa de dor na coluna decorrente do treino na pergunta 7, indicou que 50% (9 participantes) dos entrevistados retrataram erroneamente, 11% (2 participantes) não sabia sobre e também 12% (2 participantes) explicaram de maneira inconclusa e pra terminar 28% (5 participantes) descreveram de modo assertivo de como seria feito o primeiro passo a ser tomado na situação.

Gráfico 9: Se especializou em algo relacionado a articulação



Ao enumerar a quantidade de professores que se especializou em algo relacionado a articulação na pergunta 8, 50% (9 entrevistados) disseram que se especializaram, sendo que destes 9 integrantes 4 professores buscaram conhecimento sobre o tema por meio de pós graduação e cursos e 5 participantes adquiriu conhecimento estudando por conta própria. Já os outros 50% (9 participantes) não fizeram nenhum tipo de aprofundamento no tema.

Gráfico 10: Se o professor entrevistado achava que a graduação deveria aprofundar no assunto abordado



Quanto a última pergunta do questionário (pergunta 9) que interrogava se o professor entrevistado achava que a graduação deveria aprofundar no assunto abordado, as informações mostraram que 89% (16 participantes) escreveram que sim e os 11% (2 participantes) restantes relataram que não teria que detalhar sobre o conteúdo na graduação.

DISCUSSÃO

O conteúdo adquirido através das entrevistas apresentadas foi bastante rico em informações, ao analisar os dados, algumas considerações devem ser feitas. Inicialmente as respostas discursivas iriam ser quantificadas em duas alternativas, sendo corretas e incorretas, julgando através de embasamentos em artigos científicos. Porém, pela abertura que foi dada aos participantes surgiram muitas respostas que tiveram de ser mais bem interpretadas, portanto foi criada uma terceira alternativa onde a resposta do profissional teria que atender pelo menos duas características da resposta considerada correta para nossa análise de dados, que seria a opção INCOMPLETA.

Como ponto de início da discussão foi usado a pergunta número 5 do questionário (Você acha que entende sobre patologias?) que foi bastante pertinente pois teve um índice baixo de convicção sobre o assunto, sendo apenas quatro respostas para a alternativa sim e quatorze respostas para não ou pouco. Diante disso no âmbito de patologias cerca de 77,78% dos entrevistados se julgam saber pouco ou nada sobre o tema tratado, esse resultado mostra uma importante consideração a cerca de um aspecto imprescindível dentro das academias, visto que lesões em indivíduos que praticam programas de musculação são comuns, segundo Oliveira (2020) as lesões esportivas são comuns e não se limitam aos atletas profissionais; qualquer pessoa que faça exercícios físicos está suscetível a se machucar. Isso pode acontecer especialmente quando alguém não tem conhecimento sobre a prática ou não é supervisionado por um profissional qualificado. Além disso, o risco de lesões aumenta se a atividade física for praticada de forma excessiva e sem controle.

Diante do resultado que se obteve acima, pôde-se relacionar com a pergunta número 1 (Você já treinou alguém com lesão articular ou muscular voltada para articulação? Lembra qual era o tipo de lesão?), pois consegue-se observar uma lacuna destoante entre as informações coletadas, apesar de a maioria dos profissionais se julgarem não ter ou ter pouco conhecimentos sobre patologias, a grande parte deles tiveram sim um contato treinando algum indivíduo com lesão voltada a articulação. O que isso significa? Felizmente os próprios entrevistados nos deram essa resposta quando relacionamos as duas perguntas:

Que há uma necessidade de busca por conhecimentos abrangendo o assunto mencionado.

Em meio as entrevistas, teve duas questões que chamaram bastante atenção pelo número de respostas negativas sendo elas: a questão 2, com 8 erradas, 8 incompletas e somente 2 corretas; e a questão 4, com 5 erradas, 9 incompletas, 2 não sabiam e 2 corretas. Apesar desse alto índice onde podemos ressaltar novamente a necessidade destacada no parágrafo anterior, foi encontrada uma resposta bastante interessante de ser analisada: O controle de treinamento deve ser acompanhado de perto em casos mais graves, em casos mais simples é possível um acompanhamento periódico, mas em todos eles deve haver uma avaliação médica e uma avaliação pelo profissional; sendo nosso norte de padrão para a resposta, pois, de acordo com Oliveira (2016, p. 27):

Existem algumas peculiaridades relacionadas à forma como o Educador Físico irá conduzir o processo de reabilitação: treinamento físico individualizado, análise das potencialidades e particularidades do atleta, adequação às orientações do médico e do fisioterapeuta e o trabalho concomitante das regiões/membros não prejudicados, visando sempre a performance e evitando que o atleta tenha um declínio ainda maior ou destreie o restante do seu corpo.

Como ilustra na imagem abaixo:



Fonte: Elaborada pelos autores

No decorrer das análises dos questionários, foi perceptível a correlação das perguntas e respostas nas questões 3, 6 e 7, que foi possível identificar o maior número de acertos diante da base de dados que se obteve, segundo o pensamento de Oliveira, Soares e Machado Filho (2022) quando um cliente é recebido, é responsabilidade do Profissional de Educação Física iniciar com uma avaliação física e introduzir exercícios de alongamento e atividades de baixo impacto.

À medida que as aulas progridem, o profissional deve aumentar gradualmente a dificuldade dos exercícios e intensificar os exercícios de força, sempre garantindo que a lesão não seja agravada novamente. E de acordo com De Oliveira (2016) reforça a ideia da importância das avaliações dizendo que sempre irá haver algumas peculiaridades com relação a forma que o EF conduzirá o processo de lesão, tendo em vista o treinamento físico individualizado, avaliação das potencialidades e também de suas particularidades, se atentando as orientações dos médicos e fisioterapeutas.

Assim, é possível notar que em todas elas seguiram a linha de que a principal maneira de se identificar e acompanhar uma lesão articular e muscular será através de uma avaliação, tendo em mãos um ponto bastante positivo se relacionado a linha de frente e abordagem direta do profissional com seu aluno.

Para finalizar esta discussão restaram as duas últimas questões a serem abordadas, que como as demais também relacionam entre si, as duas remetem a uma reflexão de conhecimento, uma falando de seu aprimoramento pessoal relacionado as articulações através de pós-graduações, cursos ou outros meios de busca por esses conhecimentos e se também em suas graduações deveria ser mais abordados esse tema. Foi possível observar uma grande maioria dos profissionais relataram que sim, em suas graduações deveriam ser mais aprofundado o tema em questão, mas em contrapartida a metade desses não foram a busca de tais aprimoramentos após ou durante o curso. Tendo em vista que, uma boa porcentagem dos praticantes de academia tem ou já tiveram lesão, como mencionado por Souza, Moreira e Campos (2015), onde em seu estudo sobre ocorrências e características de lesões entre praticantes de musculação, com 45 indivíduos como amostra, 44,4% deles apresentaram lesão em um período de 8 meses.

CONCLUSÃO

De acordo com os resultados obtidos na pesquisa, e discutidos com diversos embasamentos teóricos, foi possível chegar a algumas conclusões.

Embora a grande parte dos pesquisados (89%) opinaram que em suas graduações deveria ser mais aprofundado sobre o tema, a metade deles (50%) também não procuraram esses conhecimentos por conta própria, e diante dessa aparente incoerência nota-se que mesmo não tendo acesso de forma profunda sobre essa temática recomendável, que os profissionais busquem outros meios para adquirir tais conhecimentos, como pós-graduações e/ou cursos

específicos para ser tornarem aptos no assunto em questão. Além disso os resultados da pesquisa também mostram que a maioria se sente pouco ou nada preparados para discorrer sobre o conteúdo levantado, deixando mais evidente a valia da compreensão nessa temática para que o professor se torne capacitado e possa intervir de forma eficiente em alunos com lesão articular e muscular.

Apesar das perguntas consideradas do âmbito cotidiano da prática desses profissionais terem sido as com o maior número de acertos, ao ser comparadas com o número de respostas erradas, não mostraram tanta relevância na presente pesquisa em relação a intervenção desses profissionais sobre o tema.

Os resultados evidenciam a importância e a necessidade da pluralidade dos conhecimentos sobre o assunto tanto para a continuidade do tratamento desses alunos quanto ainda mais para prevenção dessas lesões.

REFERENCIAS

- 1 - SOARES, E; SILVA, K. Prevalência de Lesões em Praticantes de Musculação em Academias do Município de Morada Nova/Ce. **BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 9, n. 1, p. 69, 2018. Disponível em: <https://www.periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/4464>. Acesso em 13 mar. 2023.
- 2 - Cavalcanti Filho MaMC, Doca D, Cohen M, Ferretti M. ATUALIZAÇÃO NO DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DAS LESÕES CONDRAIS DO JOELHO. **Rev Bras Ortop**, São Paulo, v.47, n.1, p.12-20, fev 20212. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbort/a/5vXGhxbY5Kk3ZWpcspmRY5P/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em 13 mar. 2023.
- 3 - HOLLANDA, João. **Preparação Física na Prevenção de Lesões**. 2022 Disponível em: <https://ortopedistadojoelho.com.br/preparacao-fisica-no-tratamento-e-na-prevencao-de-lesoes/>. Acesso em 02 mar. 2023.

4 - GOMES, Vanderly da Silva. Análise dos principais tipos de lesões em praticantes de musculação na cidade de Cachoeira Alta - GO. 2013. 37 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)–Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2013. Disponível em: <https://repositorio.bc.ufg.br/riserver/api/core/bitstreams/5753703a-e97c-485e-9b47-937396003aef/content>

5 - OLIVA, O. J.; BANKOFF, A. D. P.; ZAMAI, C. A. POSSÍVEIS LESÕES MUSCULARES E OU ARTICULARES CAUSADAS POR SOBRECARGA NA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 3, n. 3, p. 15–23, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.3n3p15-23. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1087> . Acesso em: 02 fev. 2023.

6 - SANTANA, Hiesus Matheus Sena; DA SILVA, Bismarque Pereira; SAMPAIO, Leonardo Costa. Prevalência e Características de Lesões na Prática de Musculação. **ID on line. Revista de psicologia**, v. 14, n. 51, p. 71-82, 2020. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2553>. Acesso em 05 mar. 2023.

7 - GUIMARÃES, Luigi Ferreira. Análise de Programas de Treinamento na musculação prescritos na Internet. Belo Horizonte, 2010. Disponível em: https://www.ufmg.br/online/arquivos/anexos/monografia_guimaraes.pdf. Acesso em 05 mar. 2023.

8 - SOARES, Ethel Machergiany Silva; DA SILVA, Keuvia Mirlandya Alves. Prevalencia de lesoes em praticantes de musculacao em academias do municipio de Morada Nova/CE. **BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 9, n. 1, p. 67-78, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/4464>. Acesso em: 06 mar. 2023.

9 - SOUZA, Guilherme Lissa; MOREIRA, Natalia Boneti; CAMPOS, Wagner. Ocorrência e características de lesões entre praticantes de musculação. **Saúde e pesquisa**, v. 8, n. 3, p. 469-477, 2015. Disponível em:

<https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/4476/2695>. Acesso em 13 mar. 2023.

10 - SAMPAIO, CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO; FÍSICA, CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO. LESÕES EM PRATICANTES DA MUSCULAÇÃO: Uma revisão de literatura, 2022. Disponível em:

https://sis.unileao.edu.br/uploads/3/EDUCACAOFISICA/ANTONIO_MARCOS_DA_SILVA.pdf. Acesso em: 15 abr. 2023.

11 - FERREIRA, Amanda Alves et al. LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO. **Revista Científica UMC**, v. 6, n. 2, 2021. Disponível em:

https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/02/831974/07_guilherme2_revisado_ing.pdf. Acesso em: 02 fev. 2023.

12 - WAGNER, Eduardo. ESTUDO DE LESÕES MUSCULARES E ARTICULARES EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DO MUNICÍPIO DE FLORIANOPOLIS-SC. **Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina-UFSC**, 2013. Disponível em:

<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/103730/TCC%20Final%20Eduardo%20Wagner.pdf?sequence=1&isAllowed=y>Acesso em 07 ago. 2023.

13 - SILVA, A.V. A. INCIDÊNCIA DE LESÕES EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM AMBIENTE DE ACADEMIA. **Campina Grande**, 2010. Disponível

em:<http://dspace.bc.uepb.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/4273>. Acesso em 09 ago. 2023.

14 - SOARES, E; SILVA, K. PREVALENCIA DE LESÕES EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DO MUNICIPIO DE MORADA NOVA/CE. **BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 9, n. 1, p. 69, 2018. Disponível em: <https://www.periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/4464>. Acesso em 13 mar. 2023.

15 – FRANCO LR, SIMÃO LSSS, PIRES Edo, GUIMARÃES Élcio A. INFLUENCIA DA IDADE E DA OBESIDADE NO DIAGNOSTICO SUGESTIVO DE ARTROSE DE JOELHO. Cons. Saúde. 11 de maio de 2009. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/saude/article/view/1506>. Acesso em: 13 mar. 2023.

16 - DA VEIGA, Brenda Silva et al. PREVALÊNCIA DE LESÕES NA COLUNA LOMBAR EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DE BELÉM-PA. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida** | Vol, v. 12, n. 1, p. 2, 2020. Disponível em: <https://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=380&path%5B%5D=269>. Acesso em 07 ago. 2023

17 - OLIVEIRA, Henrique Salgado de. O PAPEL DO EDUCADOR FISICO NA REABILITAÇÃO DE ATLETAS. 2016. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/156544/001017795.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 08 ago. 2023.

18 - Oliveira; E. L., Soares; R. S. S. & Machado Filho; R. (2022). Os benefícios da prática da musculação na recuperação de lesões no joelho: uma revisão de literatura. *Intercontinental Journal on Physical Education*, e2020032. Disponível em: <https://doi.org/10.51995/2675-0333.v4i2e2020032>. Acesso em: 08 ago.2023.

Autorizo cópia total ou parcial desta obra, apenas para fins de estudo e pesquisa, sendo expressamente vedado qualquer tipo de reprodução para fins comerciais sem previa autorização específica do autor. Autorizo também a divulgação do arquivo no formato PDF no banco de monografias da biblioteca institucional.

Carlos Henrique Sillia Moura; Helen Ribeiro Souto;
Samuel Gonçalves da Silva.

UniFUNVIC, Novembro, 2023