

ANÁLISE DAS DIFERENÇAS ENTRE OS SEXOS NA PREVALÊNCIA DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM PRATICANTES DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS

Autores: ÍTALO AUGUSTO ARAÚJO DE DEUS, LAURA VIEIRA SILVA, LAÉRCIO FERREIRA SILVA, JHÉSSICA MARIANY MENDES SANTOS, LUIZ FERNANDO DE REZENDE

Introdução

O sedentarismo figura como um dos principais fatores associados à mortalidade, porém a prática inadequada ou excessiva de exercícios físicos também implica em riscos significativos, ainda que o esforço intenso aprimore o desempenho e a saúde, cargas extenuantes de estresse físico e mental podem gerar inúmeras condições deletérias para os indivíduos. (GUIMARÃES et al., 2017)

A atividade física vem aumentando sua relevância, justificada pelo grande número de evidências de que sua prática regular exerce efeitos como melhoria da saúde e maior qualidade de vida. Todavia, a prática da atividade esportiva expõe o indivíduo às lesões físicas por vezes até maiores do que as lesões em trabalhadores que exercem movimentos repetitivos. Algumas pesquisas têm procurado determinar a epidemiologia das lesões nos esportes para adequar a indicação da prática esportiva mais segura para uma determinada população e desenvolver estratégias de prevenção de lesões. Em uma definição clássica, lesão é um evento ocorrido durante um treino (ou jogo) que tenha causado no atleta uma falta no próximo treino (ou jogo). Nesse caso, a lesão é posteriormente seguida por uma investigação para diagnóstico anatômico e tratamento. (ARAUJO et al., 2015)

Neste estudo, lesão foi definida como qualquer alteração tecidual (óssea, muscular, cartilaginosa, ligamentar e/ou tendinosa) que resulte em dor ou desconforto. Para que se obtenham os efeitos desejáveis do treinamento físico, é primordial que este seja conduzido em intensidade e duração adequadas. Aliado a isso, a frequência elevada de lesões osteomusculares percebidas ressalta a importância da presença de um profissional qualificado no local. Profissionais de educação física, médicos, fisioterapeutas e proprietários de academias devem estar atentos à possível ocorrência de lesões seguidas ao exercício físico, para que estratégias de intervenção e prevenção sejam desenvolvidas. (ROLLA et al., 2004)

Existem duas categorias de lesões mais comuns classificadas de acordo com o tempo: as lesões agudas e as crônicas. As lesões agudas acontecem subitamente, sendo as entorses e as distensões as mais comuns no treinamento resistido com pesos. As lesões crônicas se desenvolvem em um longo período ou perduram por muito tempo, e estão relacionadas ao treinamento com pesos pelo uso contínuo e excessivo das estruturas musculares, articulares e tendinosas. (SANTANA et al., 2008)

Os exercícios resistidos são os mais procurados nas academias de ginástica como meio de promoção de saúde ou busca pela estética. Os benefícios são inúmeros: aumento da massa muscular, redução de gordura corporal, aumento da densidade óssea, melhora na circulação e melhora no equilíbrio do sistema hormonal. Entretanto se o acompanhamento profissional não for adequado e se o aluno não respeita as orientações propostas, o treinamento resistido com pesos pode ser prejudicial, ineficaz e uma lesão permanente pode ocorrer. (PIMENTEL et al., 2015)

O Treinamento Resistido popularmente conhecido como musculação existe há várias décadas e é uma modalidade muito procurada por variadas faixas-etárias, com diferentes objetivos. Com base no que foi mencionado, é comum durante a prática de treinamento resistido, principalmente quando é observada uma alta intensidade no treinamento, o aparecimento de lesões, dentre elas, as articulares. Entretanto existem poucos estudos que investigaram a prevalência de lesões em praticantes de treinamento resistido. (SOUSA; AMARAL; PORTO, 2016).

Os benefícios do treinamento de resistência incluem aperfeiçoamento da força muscular e desempenho esportivo, no entanto, poucos estudos examinaram as diferenças entre os sexos nas lesões relacionadas ao treinamento de resistência. (QUATMAN et al., 2009) Nesse sentido o objetivo desta investigação foi avaliar as diferenças entre os sexos em lesões associadas ao exercício resistido.

Material e métodos

A. Tipo de pesquisa

Trata-se de uma pesquisa transversal e analítica, com abordagem quantitativa. Os dados coletados ao longo do primeiro semestre de 2017, de forma primária, por meio de contato direto e entrevistas com a população alvo.



B. Cenário do estudo

A pesquisa foi desenvolvida em Academias de ginástica situadas na cidade de Montes Claros, norte de Minas Gerais.

C. População estudada e Plano amostral

Foi usado cálculo amostral para população infinita, pois não há o conhecimento da população que frequenta academias de ginástica no município. O número total de pessoas alocadas para o estudo considerou uma prevalência conservadora de 50% para os eventos estudados, uma margem de erro de 5% e um nível de confiança de 95%. Os cálculos evidenciam uma amostra mínima de 384 pessoas.

D. Considerações éticas

O projeto da pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa dentro dos parâmetros contidos na Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde/ Ministério da Saúde e aprovado pelo parecer substanciado número 1.916.408

E. Critérios de inclusão e exclusão

Foram considerados critérios de inclusão no presente trabalho: ser aluno em uma das academias de ginástica selecionada para o estudo, ter mais de 18 anos e aceitar participar da pesquisa. Como critérios exclusão: qualquer deficiência física/psíquica que impeça o entendimento das perguntas e ter respondido que faz a prática de exercícios aeróbicos na academia.

F. Coleta de dados

A coleta de dados foi realizada de forma primária por meio de contato direto e entrevistas com a população alvo, por estudantes de graduação em Medicina e Enfermagem da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes) em Montes Claros/MG. Trata-se de um instrumento proposto por Rolla et al. (2004) modificado em concordância com os objetivos definidos na pesquisa.

G. Análise estatística

As informações coletadas foram codificadas e transferidas para um banco de dados do software analítico Statistical Package for the Social Sciences - SPSS, versão 22.0, (SPSS for Windows, Chicago, EUA), através do qual foram avaliadas possíveis relações de associação entre as variáveis.

Foram calculadas razões de prevalência para investigar a existência de associações entre as variáveis independentes e a fragilidade. As razões de prevalências ajustadas foram obtidas por meio da análise múltipla de regressão de Poisson com variância robusta, considerando as variáveis independentes que estiveram mais fortemente associadas com a fragilidade na análise bivariada (nível de significância menor que 0,20). Para todas as análises foi considerado um nível de significância final de 0,05 ($p < 0,05$).

Resultados e discussão

Foram visitadas 10 academias nas quais foram entrevistadas 390 pessoas, deste total 234 indivíduos disseram praticar apenas exercícios resistidos. Inicialmente foi observado que a prevalência de lesões musculoesqueléticas foi de 19,2%, além disso, verificou-se que a prevalência de lesões em indivíduos do sexo masculino foi maior comparada à prevalência de lesões em pessoas do sexo feminino (24% vs 10,7%).

Com a evidência mencionada acima foram analisados os fatores que poderiam influenciar no risco de lesão entre os sexos e que dentre os indivíduos do sexo masculino que disseram já ter tido algum tipo de lesão musculoesquelética a porcentagem daqueles que não seguem um treinamento proposto pelo profissional de educação física é maior comparada à porcentagem de mulheres que tiveram lesão e também não seguem um treinamento proposto (55,6% vs 22,2%).

Outra análise que complementa essa evidência é a de que do total de indivíduos entrevistados do sexo masculino apenas 56% seguem um programa de treinamento proposto pelo profissional de educação física enquanto que 88% das mulheres disseram seguir um treinamento proposto. Estes dados permitem sugerir que um dos fatores que podem contribuir para uma maior prevalência de lesões musculoesqueléticas nos indivíduos do sexo masculino é a resistência em seguir as orientações propostas pelos profissionais da educação física por parte dessa população.

Os dados verificados no presente estudo estão em concordância com resultados obtidos em outros trabalhos como, por exemplo, na pesquisa efetuada por Quatman et al (2009), na qual as mulheres representavam apenas 16,5% das lesões relacionadas ao levantamento de peso na população estudada, uma disparidade aproximada de 6 pra 1. Esta diferença foi justificada pelos autores como provavelmente um reflexo do menor número de mulheres que participam de atividades de treinamento de resistência, em vez de mulheres sofrendo lesões "com menos frequência" do que os homens durante o treinamento de resistência. Principalmente porque esse tipo de exercício é considerado uma forma popular e eficaz de condicionamento para o aprimoramento do desempenho esportivo e é comumente incorporado na maioria dos programas de treinamento de esportes masculinos. (QUATMAN et al., 2009), no entanto, este trabalho sugere que outros fatores estão envolvidos além do número de praticantes do sexo feminino.



A associação entre a maior prevalência de lesões e o sexo masculino foi encontrada também por Rombaldi et al, e segundo este trabalho varios estudos epide-miológicos relataram que indivíduos do sexo masculino eram mais ativos no tempo de lazer e praticavam mais atividades físicas vigorosas quando comparados a seus pares. A maior quantidade de prática de atividade física e de intensidade vigorosa expõem os indivíduos do sexo masculino ao maior risco de lesões. (ROMBALDI et al., 2014)

Outros estudos que procuraram analisar a ocorrência de lesões em diferentes esportes também encontraram uma maior prevalência em indivíduos do sexo masculino como no trabalho de Schneider et al (2007) e de Araujo et al (2015) que particularmente analisou a incidência de lesões em praticantes amadores de corrida. Porém, durante a busca bibliográfica no presente estudo, não foi encontrada uma referência direta à relação entre o risco de lesões osteomusculares e um menor acompanhamento profissional adequado bem como um menor respeito às orientações propostas pelos profissionais da educação física.

Conclusão

A prática de exercícios físicos é importante para a prevenção de doenças crônicas e redução da mortalidade relacionada a este tipo de doença e ao sedentarismo. Entretanto existe o risco de lesões osteomusculares dentre os individuos que realizam tais atividades.

Os dados sugerem que, sem prejuízo à possibilidade de alterações no índice de pratica diferenciado entre os sexos e explicações hormonais, um dos fatores importantes a ser considerado na prevenção de lesões osteomusculares é a adesão ao programa de treinamento proposto, com especial atenção aos praticantes do sexo masculino, visto que estes tendem a apresentar menor adesão e consequentemente apresentam maior risco de lesão.

Agradecimentos

Agradecemos à Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais – FAPEMIG, aos participantes da pesquisa e aos proprietários das academias visitadas pela colaboração para a realização deste estudo.

Referências bibliográficas

- ARAUJO, Mariana Korbage de et al . Lesões em praticantes amadores de corrida. Rev. bras. ortop., São Paulo , v. 50, n. 5, p. 537-540, Oct. 2015 . Available from . access on 21 Sept. 2017. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbo.2015.04.003>.
- GUIMARÃES, Thiago et al. Crossfit, musculação e corrida: vício, lesões e vulnerabilidade imunológica. Revista de Educação Física / Journal Of Physical Education, Rio de Janeiro, v. 86, n. 1, p.8-17, mar. 2017. Disponível em: . Acesso em: 21 set. 2017
- PIMENTEL, Thaise Martins et al. A Importância Do Profissional De Educação Física Nas Academias De Musculação. 2015. Disponível em: . Acesso em: 21 set. 2017
- QUATMAN, Carmen E. et al. Sex Differences in “Weightlifting” Injuries Presenting to United States Emergency Rooms. Journal Of Strength And Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association. Cincinnati, p. 2061-2067. out. 2009. Disponível em: . Acesso em: 21 set. 2017.
- ROMBALDI, Airtton José et al . Prevalência e fatores associados à ocorrência de lesões durante a prática de atividade física. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo , v. 20, n. 3, p. 190-194, June 2014 . Available from . access on 21 Sept. 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/1517-86922014200301709>.
- ROLLA, Ana Flávia Lage et al. Análise da percepção de lesões em academias de ginástica de Belo Horizonte: um estudo exploratório. Revista Brasileira de Ciência & Movimento, Brasília, v. 12, n. 2, p.7-12, jul. 2004.
- SANTANA, Natal Luis de et al. LESÕES NA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO: ASPECTOS FISIOLÓGICOS E PSICOLÓGICOS ANALISADOS EM ACADEMIAS DE PATOS DE MINAS - MG. Coleção Pesquisa em Educação Física. Patos de Minas, p. 295-302. out. 2008. Disponível em: . Acesso em: 21 set. 2017.
- SCHNEIDER, Sven; C.WEIDMANN; SEITHER, B.. Epidemiology and Risk Factors of Sports Injuries – Multivariate Analyses Using German National Data. International Journal Of Sports Medicine. Heidelberg, p. 247-252. mar. 2007. Disponível em: . Acesso em: 21 set. 2017.
- SOUSA, Alex Junior de; AMARAL, Everson Cardoso; PORTO, Marcelo. ANÁLISE DA PREVALÊNCIA DE LESÕES ARTICULARES EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DAS CIDADES DE PITANGUEIRAS E GUAÍRA-SP. Revista Educação Física Unifafibe, Bebedouro/sp, v. 4, p.111-120, nov. 2016. Disponível em: . Acesso em: 21 set. 2017.