



CARACTERÍSTICA DE LESÕES ENTRE PRATICANTES DO TREINAMENTO RESISTIDO

Remilgton Dos Santos Pereira

Ana Leticia Padeski Ferreira de Azevedo (Orientadora)

Resumo

O treinamento resistido e/ou musculação, é uma das práticas físicas mais antigas do mundo. Seus benefícios relacionados a qualidade de vida e saúde, são estudados e comprovados a todo instante, através de uma grande quantidade de estudos científicos, que embasam a ideia do quanto a musculação pode agregar na vida de um ser humano. Em contrapartida temos os seus malefícios que norteiam exclusivamente o aspecto das lesões musculoesqueléticas caracterizadas principalmente por execuções incorretas de movimentos, falta de orientação e supervisão de profissionais capacitados, imaturidade esquelética, e o uso decorrente de esteroides anabolizantes que propiciam ao surgimento e agravamento de tais problemas. O objetivo do presente estudo é analisar as principais características de lesões musculoesqueléticas ocorridas em praticantes de musculação relatadas nas publicações científicas. O presente estudo justifica-se pelo fato de que as ocorrências lesivas musculoesqueléticas vêm se tornado algo cada vez mais frequentes em diversas academias pelo Brasil, o que estimulou com que diversos estudos fossem realizados acerca do assunto. No presente trabalho foi utilizado uma abordagem qualitativa que é caracterizada pelas informações coletadas pelo pesquisador e que não é expressa em números, ou então os números e as conclusões neles baseadas representam um papel menor na análise. Este artigo consiste em uma revisão bibliográfica sistemática, isto é, um método científico que busca o levantamento de toda a bibliografia já publicada em um tema específico baseado em evidência. O estudo consistirá em analisar artigos científicos originais e completos em português publicados entre os anos de 2010 e 2020, que relacionam as características lesivas com a prática do treinamento resistido. Para tal, utilizaremos a ferramenta de busca do Google Acadêmico. Foram incluídos na pesquisa estudos com pessoas ativas com idades entre os 18 aos 70 anos, de ambos os sexos, praticantes de musculação a pelo menos 3 meses. Não foram incluídos no estudo, teses, monografias, livros e artigos de revisão, bem como, artigos em línguas estrangeiras. Nas buscas realizadas nas bases de dados eletrônicas foram utilizadas as combinações das palavras-chave e filtros utilizando critérios de inclusão foram encontrados 28 artigos científicos, nos quais somente sete artigos foram analisados na íntegra. O presente estudo ainda está em fase de elaboração, o que nos impede de realizar conclusões.

Palavras-chave: treinamento resistido; características; lesões musculoesqueléticas; acompanhamento; prevenção;