

LESÕES E EXERCÍCIO FÍSICO

Lucas Vitor Baumgärtner

Diego Godinho

José Michei

Lucas Colzani

Resumo

Com o passar dos anos está cada vez mais claro que o cuidado da saúde é primordial para uma vida mais longa e saudável, dentre os cuidados com alimentação, saúde mental e a prática de exercícios físicos, nos deparamos com vários cuidados que devemos exercer. Esta pesquisa classifica-se quanto a abordagem de um estudo qualitativo, de objetivo exploratório, de natureza aplicada por meio do procedimento pesquisa de campo. Utilizamos como instrumento para geração dos dados um questionário aberto. O exercício e a alimentação, se não executados de forma adequada, podem causar vários danos físicos, levando seu corpo há um limite que não é o correto. Pode ocorrer, desde desmaios a rupturas musculares graves. Lembrando que o cuidado com a lesão muscular não é somente no esporte, muitas vezes em casa no nosso dia a dia, com a rotina, deixamos muitas vezes de executar os movimentos corretos, pegando peso com má postura e uma série de outros fatores que possam nos machucar.

Palavras-chave: Lesões. Exercício físico. Profissional de Educação Física.

1 INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos está cada vez mais claro que o cuidado da saúde é primordial para uma vida mais longa e saudável, dentre os cuidados com alimentação, saúde mental e a prática de exercícios físicos, nos deparamos com vários cuidados que devemos exercer. Qual o preço a ser

pago por ter maus hábitos como, sedentarismo e procrastinação? nosso corpo é uma máquina projetada para estar sempre se movimentando.

Porém, lesões em exercícios mal projetados, sendo em uma academia ou em qualquer outra área pode lhe causar uma "tremenda" dor de cabeça, os movimentos executados de maneira errada podem ser um tanto quanto similares ou piores do que os maus hábitos listados anteriormente, por isso que devemos ter alguns pequenos cuidados, como excesso de carga, mal posicionamento, até mesmo uso de algumas substâncias sem prescrição médica.

É de suma importância o movimento do corpo, então o medo das lesões não pode fazer com que você deixe de executar algum exercício, mesmo sendo dores crônicas ou doenças musculares, com a busca de um profissional recomendado para cada área e respeitando seus limites, sempre será muito importante fortalecer seu corpo.

A busca constante por um corpo perfeito tem sido intensa no mundo fitness, algumas pessoas procuram por academias no intuito de buscar saúde e bem-estar, no entanto, existem aquelas que vão em busca do tão sonhado físico invejável com musculatura bem definida, mas algumas das vezes nessa procura por superação pessoal, acabam erguendo peso além de sua capacidade, fazendo o uso indevido de anabolizantes e se lesionando, as vezes lesões leves e outras irreversíveis. Em contrapartida tem o desgaste natural dos músculos, que não possuem mais seus nutrientes para fazer sua regeneração de forma correta, sendo assim necessário o uso de suplementos. De acordo com Hillman (2002) apud Oliveira (2011) "Devemos levar em conta, além preparo físico e mental, roupas e calçados adequados, fatores climáticos e alimentação equilibrada com a ingestão de muito líquido e repouso adequado entre jogos e competições".

Uma lesão no exercício físico pode ser gerada de várias formas, até mesmo por uma fadiga muscular ou falta de hidratação, lesões musculares podem ser divididas em três (3) diferentes graus. Em síntese, o objetivo deste artigo é discutir teorias e práticas (opiniões de profissionais de Educação Física) sobre o tema lesões e exercício físico.

2 DESENVOLVIMENTO

Essa é uma pesquisa, classifica-se quanto a sua abordagem de maneira qualitativa, pois, iremos abordar vários assuntos recorrentes nos ambientes onde se torna desafiador a abordagem de todos os alunos, pelo fato de serem muitos e de poucos continuarem a atividade física por longos períodos, seja por falta de ânimo ou por não conseguirem o resultado esperado em um curto espaço de tempo.

A população desta pesquisa foram os profissionais de Educação física bacharéis que atuam em diversos campos da educação física. Já a amostra (que é cirurgicamente precisa) foi composta por cinco profissionais de Educação Física.

Com o objetivo exploratório, para esclarecer e agregar em nossa pesquisa sobre a boa alimentação e a prática consciente de exercícios físicos e da importância da anamnese para prevenir os alunos/atletas de possíveis lesões durante e depois dos treinos, e estar sempre um passo à frente para fornecer o melhor profissionalismo na área de Educação Física onde, muitas vezes, é prejudicada pois não se consegue atender a todos.

O instrumento para geração de dados foi um questionário aberto (onde os profissionais poderão responder de forma dissertativa). As perguntas serão voltadas para sua prática profissional, onde foi indagado se treina, como é sua alimentação, qual a taxa de desistência dos alunos, se já fez algum teste físico, se reconhece a importância da anamnese antes do exercício físico etc.

Deixando claro que esse questionário não passou por comitê de ética e que os pesquisadores irão garantir o anonimato dos docentes de Educação Física para não haver constrangimentos e garantir sua integridade.

No capítulo que segue, iremos apresentar e problematizar todas as considerações dos profissionais de Educação Física. Iremos replicar as perguntas e em seguida discutiremos.

Utilizaremos a abreviação "PROF" mais o número referente a cada profissional participante: "PROF 1" e "PROF 2" sucessivamente. Primeiramente perguntamos, na questão 01, as idades e na questão 02, com qual gênero a

população e amostra se identificava, respectivamente, constatamos que 100% dos profissionais de Educação Física têm mais de trinta anos e se identifica com gênero heterossexual, sendo um profissional de Educação Física atuando no SUS (Sistema Único de Saúde) com idosos e os outros 80% atuam na modalidade de musculação em academias da região.

Na questão 03 problematizada nesse questionário foi sobre a importância da anamnese com os alunos em sua iniciação nos exercícios físicos, apresentada na tabela a seguir:

Ocorreu que 100% dos professores de Educação Física, responderam que é importante, indicando suas ressalvas, onde podemos perceber que a anamnese é uma ferramenta de muita importância para conhecer o aluno e suas dificuldades, fazendo com que o professor consiga de maneira mais eficiente ajudar o aluno a conseguir conquistar seus objetivos.

Já na questão 04 foi constatado que a maioria pratica exercícios físicos de 3 a 5x por semana, que é muito importante a experiência prática para que sua experiência também ajude o aluno a executar de forma correta os movimentos propostos. Na pergunta seguinte, 05, que foi se alguma vez já sofreram alguma lesão no exercício físico, a maioria respondeu que não, mas o (PROF 01) respondeu, "não na musculação, mas em geral, tendinite por sobrecarga de impacto", onde fica claro que não só na musculação ou no atletismo, mas muitas vezes em movimentos repetitivos, em tarefas do dia a dia se não executadas com cuidado podem causar sérios riscos à saúde.

Muito importante a nutrição adequada, onde indagamos, na questão 06, se a alimentação saudável ajuda na promoção, prevenção e recuperação de lesões no exercício físico, onde todos mostraram respostas positivas evidenciando a importância de uma nutrição saudável, onde (PROF 03) destacou, "A alimentação programada está relacionada contra doenças crônicas e ajuda no emagrecimento"; e (PROF 04) "alimentação pode prevenir lesões e podem combater as inflamações", como podemos ver na tabela a seguir:

Assim podemos constatar que uma alimentação saudável e ingerida em porções corretas ajuda na regulação do corpo como um todo, dando

resultados mais eficientes na hipertrofia e no emagrecimento, que vai de encontro a um “tabu” em que é preciso comer pouco ou nada para perder peso, onde as pessoas em vez de se alimentar corretamente num período de três em três horas, aderem a dietas não convencionais para chegar a um objetivo, mas acabam se prejudicando.

Segundo Clebis e Natali (2001, p. 2), “as lesões musculares podem ser entendidas como qualquer alteração que promova um mau funcionamento do músculo, seja ela morfológica ou histoquímica”. De acordo com Clebis e Natali (2001, p. 2): “(...) essa busca por um corpo perfeito tornou-se o objetivo de jovens e adultos, homens e mulheres e, principalmente, o slogan das academias que, cada vez mais, oferecem modalidades diferentes para seus alunos, a fim de induzi-los a prática de atividade constante. Para alcançar seus ideais, muitos indivíduos sacrificam-se e dietas radicais e exercícios extenuantes, principalmente os de sobrecarga progressiva, não respeitando seus limites, ou seja, sexo, condição física etc.”.

Clebis e Natali (2001), apontam que muitas são as causas sobre o que realmente provoca uma lesão muscular, estudos indicam a influência de fadiga muscular, de má alimentação, íon cálcio (responsável pela contração do músculo cardíaco) e de compostos reativos do oxigênio (CRO).

Uma alimentação saudável é essencial para o atleta de qualquer modalidade, seja ela musculação, atletismo, ciclismo, entre outras, e até mesmo no automobilismo onde o piloto sofre com a força G, se não estiver saudável pode até desmaiar e causar um acidente muitas vezes fatal.

Na questão 07 abordamos a importância da prática do exercício físico para prevenção de lesão. Todos os entrevistados concordaram que sim, o exercício físico é muito importante para prevenir lesão, ainda complementa o (PROF 01) “sim, desde que bem orientados. Pois a sobrecarga pode gerar lesão muscular e articular principalmente”.

Na questão 08 perguntamos sobre a importância dos testes físicos. Todos falam que é muito importante e ainda complementam que é bom para acompanhar a evolução do aluno e se a intensidade que está colocando no treino está correta. Aproveitando sobre os testes físicos, na questão 09

perguntamos as profissionais se eles já tinham feito algum teste físico. Dos 5 entrevistados 2 nunca fizeram. Os 3 que responderam sim ainda complementaram com o tipo de teste, onde PROF 01 aponta "sim, força explosiva de MMII E MMSS, agilidade. Força-resistência abdominal, Teste dos 6 minutos"; PROF 03, "teste de flexibilidade (banco de Wells)" e PROF 04, "sim, Vo2max corrida", os demais nunca fizeram testes físicos.

Na questão 10, o treino de alta intensidade aumenta a possibilidade de lesão? Os (PROF 03,04,05) responderam que sim, pois aumentando a intensidade e a carga é mais fácil de se machucar, porém complementam que com uma alimentação equilibrada e com ajuda de um profissional de Educação Física é mais seguro. Para os (PROF 01, 02) depende muito do preparo físico de cada atleta, ainda complementa o (PROF 01) "condicionamento físico, tempo de prática do aluno. Mas em geral, se faz necessário o planejamento e a periodização adequadas para evitar as lesões musculares e articulares, se não bem orientados a médio e longo prazo podem causar danos nos alunos".

Numa situação em que o atleta se depara lesões musculares, a única alternativa é que ele seja encaminhado para o hospital onde o médico irá tomar todas as medidas possíveis para que possa minimizar o impacto do trauma, no caso de uma lesão de grau 3, onde há perda de função muscular (ruptura do músculo), é menos provável uma regeneração. O nível de inflamação, se a lesão é aguda ou crônica, e a funcionalidade são fatores determinantes para avaliar a condição do trauma (WEISS, 1987 apud OLIVEIRA, 2011). "(...) uma vez que o interesse pela prática da musculação vem aumentando e em consequência o número de academias, os artigos que tratam de lesões em academias de musculação, em geral, não foram publicados a partir de estudiosos de Educação Física. Sendo assim o estudo de lesão muscular e\ou articular poderá, de certo modo, subsidiar o trabalho dos profissionais da área de Educação Física, a fim de que seja possível diminuir senão extinguir o número de alunos que passam por este tipo de lesões" (OLIVA; BANKOFF; ZAMAI, 1998, p. 16).

A questão 11 perguntamos sobre como é sua alimentação durante a semana e aos finais de semana, a maioria dos entrevistados responderam ter uma alimentação equilibrada, com uma pequena variação aos finais de semana, com exceção do PROF 02 que diz "todas as alimentações livres", que é a realidade de muitos alunos.

Assim como demonstra o gráfico 01, a maioria dos professores, deste questionário, não possuem cuidados específicos com alimentação, que é a realidade de muita gente, na maioria das vezes pela falta de tempo por conta da rotina acelerada, de montar uma alimentação balanceada. Isso quer dizer que todo mundo sabe como se alimentar corretamente, mas nem todos conseguem. Nessa pesquisa em que foram entrevistadas 5, pessoas podemos ver a diferença de alimentação, onde 60% se alimentam sem cuidados específicos e 40% tenta seguir uma dieta balanceada, agora imagine isso a níveis de cidades ou estados, o número de pessoas que se alimentam de forma correta irá cair e o que se alimentam sem cuidados ou exagerada praticamente dobrará.

E a questão 12 perguntamos sobre a taxa de desistência na academia e qual o principal fator? Todos responderam que a taxa de desistência é muito alta, e que os motivos vão desde a falta de hábito de fazer exercícios, rotina do dia a dia, economia e a principal a falta de motivação.

No gráfico 02 vemos a taxa de desistência, onde os profissionais de Educação Física indicaram os motivos da evasão, onde constatamos que na maioria das vezes as pessoas estão deixando de lado o cuidado com o corpo seja por desmotivação ou rotina, e até mesmo por não terem recursos para se manter na academia.

3 CONCLUSÃO

Nesse estudo vimos que o exercício e a alimentação, se não executados de forma adequada, podem causar vários danos físicos, levando seu corpo há um limite que não é o correto. Pode ocorrer, desde desmaios a rupturas musculares graves. Também vimos que quando sentimos um indício

de lesão devemos procurar um profissional, pois quanto maior o grau da sua lesão mais demorada e difícil será sua recuperação, e que é de suma importância o fortalecimento de nossa musculatura esquelética e articulações para tarefas do nosso dia a dia e para ter uma melhor qualidade de vida.

Lembrando que o cuidado com a lesão muscular não é somente no esporte, muitas vezes em casa no nosso dia a dia, com a rotina, deixamos muitas vezes de executar os movimentos corretos, pegando peso com má postura e uma série de outros fatores que possam nos machucar. Por isso devemos praticar exercícios diariamente, fortalecendo nossa musculatura e concertando nossa postura, não somente pensando em competições, mas sim na qualidade de vida e livre de fatores que possam nos trazer riscos. Nenhuma pessoa deve praticar Exercícios Físicos sem orientação de um profissional formado e capacitado. É notório que essa prática traz benefícios para a saúde, e proporciona qualidade de vida, melhora a estética e aprimora até mesmo o desempenho atlético. Entretanto, a prática errada e sem orientação pode ocasionar prejuízos à saúde (FREITAS, 2013 apud BORGES, 2022).

Então o direcionamento de um profissional de Educação Física devidamente capacitado é mais que indispensável para todos alcançarem seus objetivos com saúde e segurança.

REFERÊNCIAS

BORGES, M.V.P. A importância do profissional de Educação Física na Academia. Brasil escola, 2022. Disponível em: <https://meuartigo.brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/a-importancia-do-profissional-de-educacao-fisica-na-academia.htm>. Acesso em: 01 jun. 2023.

CLEBIS, Naianne Kelly; NATALY, Maria Raquel Marçal. Lesões musculares causadas por exercícios excêntricos. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília v. 9, n. 4, p. 2, out. 2001.

CRUZAT, Vinícius et al. Aspectos atuais sobre estresse oxidativo, exercícios físicos e suplementação. Rev. Bras. Med. Esporte, São Paulo. v. 13, n. 5, p.336 set./out. 2007.

OLIVEIRA, Lucas. Índice de lesões nos músculos bíceps femoral e quadríceps em atletas praticantes de velocidade na modalidade de atletismo de Estado de Santa Catarina. 2011, (Trabalho de Conclusão de Curso apresentado para obtenção do grau de Bacharel no Curso de Educação Física) Universidade do Extremo Sul Catarinense UNESC.

OLIVA, Ocimar José; BANKOFF, Antonia Dalla Pria; ZAMAI, Carlos Aparecido. Possíveis lesões musculares e ou articulares causadas por sobrecarga na prática da musculação. Rev. Bras. Ativ. Fís. e saúde, São Paulo. v. 3, n. 3, p. 16, 1998.

SILVA JR, Aufran José; BILATTO, Claudiane maria. Teoria da lesão muscular induzida pelo exercício físico. Rev. Exp. do Cen. Uni. da Fun. Educacional, Guaxupé 11ª Ed., p.2, 3.JAN/2010.

Sobre o(s) autor(es)

Lucas Vitor Baumgärtner - Doutorando em Educação. Mestre em Educação. Licenciado e Bacharel em Educação Física. Docente dos cursos de Educação Física, Enfermagem e Psicologia do Centro Universitário Leonardo da Vinci. lucasvbaumgartner@gmail.com

Diego Godinho - Acadêmico da 5ª fase do curso de Educação Física do Centro Universitário Leonardo da Vinci. diegofelipegodinho@gmail.com

José Michei - Acadêmico da 5ª fase do curso de Educação Física do Centro Universitário Leonardo da Vinci. carlosjosemckey@gmail.com

Lucas Colzani - Acadêmico da 5ª fase do curso de Educação Física do Centro Universitário Leonardo da Vinci. colzani12@hotmail.com

Tabela 1 - Respostas dos sujeitos acerca se acha importante fazer anamnese com os alunos

PROF 01	Sim, é uma ferramenta importante para o planejamento adequado de treinamento. Pois possibilita o reconhecimento dos objetivos, histórico clínico e contexto do indivíduo.
PROF 02	Sim, porque na anamnese você irá saber se o aluno possui alguma limitação que poderá afetar no seu treino.
PROF 03	Sim, pois ajuda a identificar situações que poderão ocasionar questões relacionadas às suas doenças.
PROF 04	Sim, importante para identificar o quadro clínico do aluno.
PROF 05	Sim.

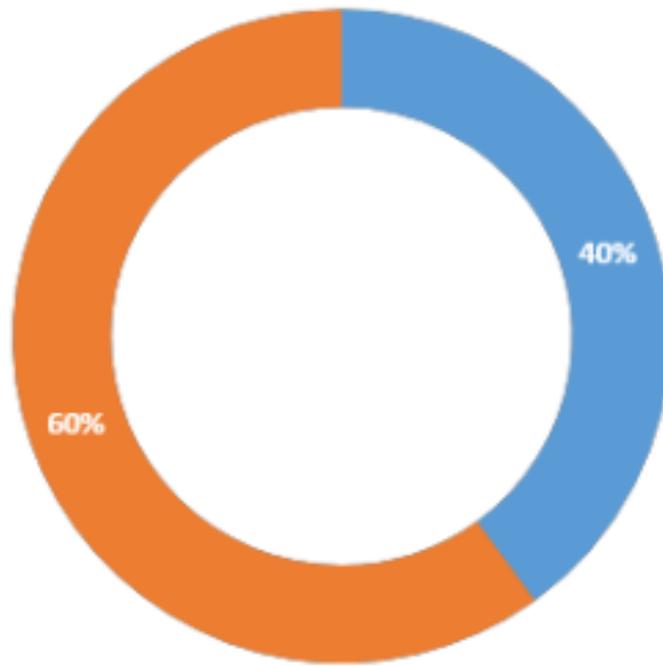
Fonte: Fonte: dos autores (2024).

Tabela 2 - Respostas dos sujeitos acerca se a alimentação saudável está ligada diretamente à promoção, prevenção e recuperação de lesões

PROF 01	Sim, principalmente na recuperação
PROF 02	Sim, a alimentação é importante em todas as situações.
PROF 03	Sim, a alimentação programada está relacionada contra doenças crônicas e ajuda no emagrecimento.
PROF 04	Sim, alimentação pode prevenir lesões e podem combater as inflamações.
PROF 05	Sim, a partir do momento que você treina e tem um objetivo, você faz uma dieta, nesse sentido automaticamente, você se fortalece melhor diminuindo lesões.

Fonte: Fonte: dos autores (2024).

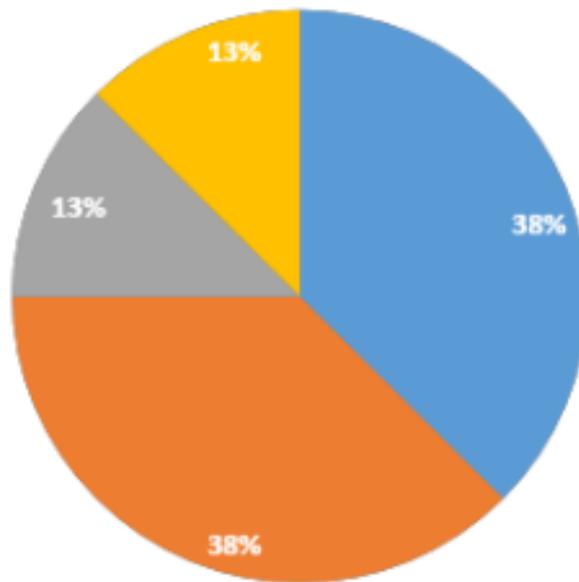
Gráfico 1 - Como é sua alimentação durante a semana? E nos fins de semana?



■ Possui alimentação saudável ■ Sem cuidado específico com a alimentação

Fonte: Fonte: dos autores (2024).

Gráfico 2 - Qual a taxa de desistência da academia/treino? E qual o principal fator?



■ Desmotivação ■ Economia/Rotina ■ Resultados rápidos ■ Falta de hábito

Fonte: Fonte: dos autores (2024).

Fonte:

Fonte: