MUSCULAÇÃO: GUIA PARA PREVENÇÃO

Matheus Cavalcanti FARIAS[1]*; Fernando Victor da Costa BRAGA[1]; Guilherme Lucas dos Santos BOTELHO[1]; Douglas Andrade de SOUZA[1]; Mateus de Souza Martins da SILVA[1]; Leonardo Santos TEODORO[1]; José Bezerra de Melo JUNIOR[1]; Kaymann Scheidd SKROCH[1].

1. Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil.
*Autor Correspondente: Matheus.cavalcantif@gmail.com

A musculação é uma forma popular de exercício fisico que oferece uma série de beneficios para a saúde, qualidade de vida, estética e autoestima. Embora seja geralmente considerada segura e benéfica, como qualquer atividade fisica, existem riscos associados a ela. A preocupação com lesões é comum entre os praticantes de musculação, e é fundamental contar com o acompanhamento de um profissional especializado. As lesões podem ocorrer devido a uma série de fatores, como a falta de técnica adequada, o uso de cargas excessivas, o desequilíbrio muscular, a fadiga, a falta de aquecimento adequado, entre outros. É o especialista em educação fisica que deve desenvolver um plano de aprendizagem que respeita a individualidade biológica de cada aluno e sempre o direciona para desempenho adequado dos exercícios para que se atinja os objetivos desejados. Para melhorar os resultados de alunos, será realizada uma pesquisa na academia para verificar quais são as maiores ocorrências de lesões e realizar um trabalho preventivo orientando os alunos quanto às formas corretas de realizar os exercícios que os mesmos mais se queixam. Após os dados serem levantados, serão enviados materiais de consulta que informarão a forma correta e errada de executar os exercícios mais

causadores de incômodos ou lesões nos referidos alunos. O conteúdo será enviado de acordo com os dados de contato que os alunos cadastraram na academia, como "e-mail" e "WhatsApp". Além dos envios, serão disponibilizados QR Codes ao longo das dependências da academia para que os alunos possam escanear e ter acesso de forma facilitada. Essas estratégias facilitam o acesso dos alunos ao conteúdo informativo e educativo. Dessa forma, busca-se promover a conscientização sobre a importância da execução correta dos exercícios e fornecer as orientações necessárias para prevenir lesões. A musculação vem se tornando cada vez mais popular e tem como beneficio

melhora na saúde, na qualidade de vida, na estética e na autoestima, porém quando executada de forma incorreta, com métodos inadequados, e utilização de cargas muito elevadas e a falta de acompanhamento de um profissional podem levar ao surgimento de lesões. RECALDE (EG Recalde • 2019) entrevistou 150 praticantes de musculação e verificou se que 60% dos praticantes de musculação em uma determinada academia possuem algum tipo de lesão, um percentual bastante alto, ainda mais se comparados com SOUZA (SOUZA, AMARAL,2016) obteve um resultado bem menor, de apenas de lesões em 99 participantes. Esses resultados sugerem que a carga e a intensidade excessiva na prática da musculação podem desempenhar um papel importante no surgimento de lesões. E crucial reconhecer a importância de realizar os exercícios de forma correta, seguindo técnicas apropriadas e ajustando as cargas de acordo com a capacidade individual.

Ao considerar os diversos estudos analisados, conclui-se que a musculação executada de maneira adequada trará beneficios e ajudará a evitar lesões futuras. E fundamental buscar a orientação de profissionais especializados em educação fisica para desenvolver um programa de treinamento personalizado, levando em conta a individualidade biológica de cada pessoa.

Portanto, é recomendado que os praticantes de musculação sejam conscientizados sobre a importância de uma abordagem correta, enfatizando a execução adequada dos exercícios, o controle das cargas e o acompanhamento profissional. Dessa forma, será possível desfrutar dos beneficios dessa prática

fisica, melhorando a saúde, a força muscular e a composição corporal, ao mesmo tempo em que se minimizam os riscos de lesões.

Logo, as estratégias mencionadas, como a realização de uma pesquisa na academia para identificar as maiores ocorrências de lesões e o envio de materiais de consulta, juntamente com a disponibilização de QR Codes, são formas eficazes de promover a conscientização e prevenir lesões na musculação. Essas abordagens facilitam o acesso dos alunos a informações educativas, visando a

execução correta dos exercícios e a orientação necessária para evitar lesões. Ao adotar tais medidas, é possível maximizar os beneficios da musculação e minimizar os riscos associados à prática inadequada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- FREITAS, M. V. M. Percepção dos clientes de uma academia de musculação a respeito da função do profissional de Educação Física. Repositório Institucional da Universidade
  Regional, 2018
- FAULKNER, J. A. et al. Injury to skeletal muscle fibers during contractions: conditions of occurrence and prevention. Physical Therapy, v. 73, n. 12, p.911-921, 1993.Lancet Child & Adolescent Health

- SOUZA, G. L.; MOREIRA, N. B.; CAMPOS, W. Ocorrência e características de lesões entre praticantes de musculação. Saúde e Pesquisa, v. 8, n. 3, p. 469-477, 2015.

7ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS

- SANTOS, M. A.; SANTOS, I. R. D. D.; RIBEIRO, V. S. **Prevalência de Lesões em Prati-**
SANTOS, M. A.; SANTOS, 1. R. D. D.; RIBEIRO, V. S. Prevalência de Lesões em Praticantes de Musculação: Uma Revisão da Literatura. Revista Cientifica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, 2018.

- SIEWE, J. et al. Lesões e síndromes de uso excessivo no culturismo competitivo e de elite. Revista internacional de medicina esportiva, v. 35, n. I l, p. 943-948, 2014.

Palavras-chave: Musculação, Prevenção e Lesões