

PREVALÊNCIA DE LESÕES NOS PROFESSORES DE GINÁSTICA DE ACADEMIA

Josienede Oliveira Couto¹
Thaís Karine Andrade Santos²
Renata Gomes Oliveira³
Nara Michelle Moura Soares⁴
Roberto Jerônimo dos Santos Silva⁵

Educação Física



ISSN IMPRESSO 1980-1785
ISSN ELETRÔNICO 2316-3143

RESUMO

Sabe-se que o pressuposto básico da sociedade contemporânea é o individualismo, a exploração, acumulação de capital e outros fatores, que resultam na relação saúde, doença, repercutindo no corpo cargas (físicas, químicas e biológicas) em vários trabalhadores e na nossa amostra (profissionais da ginástica), podendo ocorrer a fadiga e conseqüentemente provocar acidentes com as lesões. Determinar o nível de lesões nos professores de ginástica de academia. Foram avaliados 50 professores, sendo 30 do sexo masculino e 20 do sexo feminino que trabalham em academias do município de Aracaju, no qual foram analisadas variáveis como sexo, idade, tempo de trabalho, presença de lesões e outros fatores relacionados ao ambiente de trabalho deste trabalhador. Os dados foram analisados descritivamente no programa EXCEL. Verificou-se que apenas 30% dos participantes possuíam lesões, sendo o joelho o segmento mais afetado. Foi possível observar que os profissionais da ginástica de academia não apresentaram um considerável índice de lesões, devido a jovialidade, prática de exercícios compensatórios e a utilização de estratégias e acessórios durante as práticas.

PALAVRAS-CHAVE

Injúrias. Profissionais de Educação Física. Academias.

ABSTRACT

Sabe that estimated basic of the society the contemporary it is the individualism, the exploration, accumulation of capital and other factors, that result in the relation health - illness, reing-echo in the body loads (physical, chemical and biological) in some workers and our sample (professional of the gymnastics), being able to occur the fatigue and consequently to provoke accidents with the injuries. Determine the level of injuries in the professors of academy gymnastics. 50 professors, being 30 of masculine sex and 20 of the feminine sex had been evaluated who work in academies of the city of Aracaju, in which they had been analyzed changeable as sex, age, time of work, presence of injuries and other factors related to the environment of work of this worker. The data had been analyzed descriptive in program EXCEL. It more verified - that only 30% of the participants passim injuries, being itself the knee the affected segment. It was possible to observe that the professionals of the academy gymnastics had not presented considerable an Indian one of injuries, had the joviality, practical of compensatory exercises and the use of strategies and accessories during the practical ones.

KEYWORDS

Injuries. Professionals of Physical Education. Academies.

1 INTRODUÇÃO

O pressuposto básico da sociedade contemporânea é que dadas as relações de produção, possa desenvolver ao máximo a exploração da mais valia (valor excedente na produção de bens de consumo), cultivar a concorrência, o individualismo, a exploração e acumulação de capital. Isto vai resultar na relação saúde – doença, repercutindo no corpo dos trabalhadores devido a cargas de trabalho excessivas e desgastes.

Essas cargas podem ser físicas (ruídos, as vibrações que ocasionem alterações nos mecanismos fisiológicos humanos); químicas (poeiras, gases e outros) e biológicas (incluem microrganismos) atuando no corpo, acarretando danos à saúde do trabalhador. Segundo Lemos (2006) o nosso país, gasta em torno de 20 bilhões de reais por ano com acidentes e doenças adquiridas no emprego.

Estas situações estão presentes em várias profissões como profissional de ginástica de academia (PGA), bancários, empresários, executivos, motoristas de ônibus urbanos. Os PGA ficam expostos, durante longos períodos a cargas físicas excessivas, podendo ocasionar a fadiga e conseqüentemente provocar acidentes como as lesões.

Segundo Codo e Almeida (1995) lesões são alterações que causam prejuízos da função de um órgão ou na estrutura corporal, podendo ser uma injúria temporária

ou definitiva. De acordo com Alter (1999) a maioria das lesões ocorre em estruturas ligamentar, óssea e muscular, devido a déficits coordenativos.

Para Barbosa (2007), os traumas podem ocorrer nesses profissionais em diversas articulações e músculos do corpo. Nas articulações pode-se mencionar a coluna, o cotovelo, o complexo do punho/mão, tornozelo, ombro, do quadril e do joelho. Este tipo de injúrias pode ocorrer no PGA, quando há uma sobrecarga nesta região e a má postura no momento da execução dos exercícios, podendo causar deformações anatômicas.

Cada vez mais se recomenda a prática de atividade física para que as pessoas se tornem menos propensas aos problemas de saúde, cabendo ao professor de ginástica orientar aos alunos sobre estilo de vida mais saudável. De acordo com Roth (2007) com a conscientização da população, percebeu-se que com a falta de atividade física há uma maior vulnerabilidade para as doenças crônicas degenerativas não transmissíveis, tornando a procura pelas academias uma opção para a manutenção de um corpo saudável e pela estética.

Mas será que o próprio educador realiza a prática de atividade física dentro de padrões saudáveis?

Com os novos tipos de aula que utilizam o fitness, desenvolvendo a força, a resistência, flexibilidade entre outras qualidades físicas cresce o número de academias, conseqüentemente, também, o número de profissionais, atuando nesta área.

Devido ao aumento do número de aulas o corpo destes trabalhadores está cada vez mais sobrecarregado, tendo que adequar-se às necessidades dos clientes sem, contudo, preservar sua própria saúde em benefício do seu trabalho.

A partir daí faz-se necessária uma análise em relação à qualidade de vida do professor de ginástica em academia, a respeito dos principais transtornos que o seu ambiente de trabalho pode proporcionar. Devido à quantidade de pesquisas sobre o estudo da ocorrência de lesões nos PGA, ser pouco encontrada na literatura, o presente estudo teve como objetivo determinar o nível de prevalência de lesões nos professores de ginástica de academia.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 TIPO DE PESQUISA

A presente pesquisa é do tipo descritivo transversal, com um desenho de levantamento (PEREIRA, 1995).

2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Para tal pesquisa a amostra foi constituída por 50 professores de ginástica em academias (30 homens e 20 mulheres) de Aracaju-SE. A amostra foi escolhida de maneira não probabilística acidental com profissionais de educação física que ministram aulas de ginástica em academia e em qualquer faixa etária.

2.3 COLETA DE DADOS

Neste estudo foram utilizadas informações dos possíveis: tipo de lesões, carga horária diária e semanal de trabalho, movimentos mais utilizados, tempo de descanso de uma atividade para outra; e outras questões relacionadas à profissão.

2.3.1 Instrumentos

Para o presente estudo foi utilizado um questionário misto elaborado pelo pesquisador.

2.3.2 Procedimentos para Coleta

No primeiro momento foi feito um contato com as academias, pedindo autorização para a prática do presente estudo.

O segundo momento foi o primeiro contato com os professores de ginástica, presentes nas academias, perguntando quais deles tinham interesse em participar do presente estudo.

No terceiro momento aconteceu uma reunião dos profissionais que quiseram participar da pesquisa, explicando para os mesmos que de maneira nenhuma iria haver divulgação dos nomes e que os dados serão utilizados para a presente pesquisa da Universidade Federal de Sergipe, podendo ter acesso aos resultados. Logo em seguida utilizou-se a aplicação dos questionários.

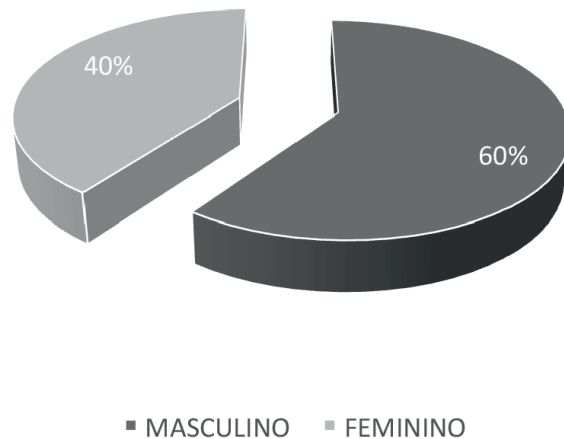
2.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA

A análise dos dados foi realizada por meio da estatística descritiva com apresentação dos dados em frequências relativa, absoluta e percentual.

3 RESULTADOS

Sobre os resultados da aplicação dos questionários a amostra foi composta por 30 homens e 20 mulheres (GRÁFICO 1).

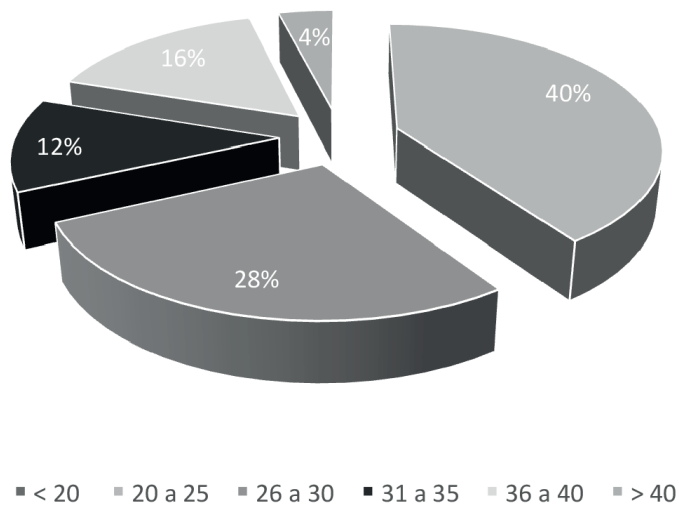
Gráfico 1 – Percentual da amostra segundo o sexo



Fonte: Dados da pesquisas.

Vale ressaltar que 61% tiveram idade predominante entre 20 e 25 anos (GRÁFICO 2), podendo perceber uma predominância de jovens no mercado das academias.

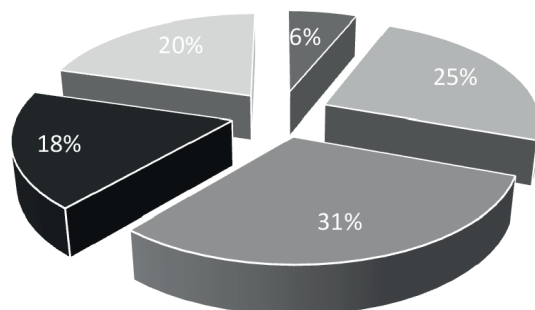
Gráfico 2 – Percentual da amostra segundo a idade



Fonte: Dados da pesquisas.

O maior tempo de trabalho prevaleceu de quatro a seis anos com 45% (GRÁFICO 3), com 36% de um a três anos, 27% de sete a nove anos, 30 % com mais de 10 anos e 9 % com menos de um ano, no qual o tempo de trabalho está relacionado com a quantidade de profissionais, atuando nesta área de trabalho.

Gráfico 3 – Caracterização do tempo de trabalho da amostra



■ < 1 ano ■ 1 a 3 anos ■ 4 a 6 anos ■ 7 a 9 anos ■ > 10 anos

Fonte: Dados da pesquisas.

Assim, a média de aula (TABELA 1) por dia foi de 5 (± 2) e por semana foi de 20 (± 13).

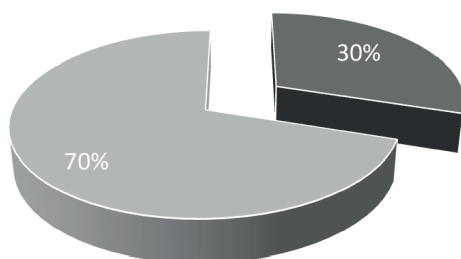
Tabela 1 – Distribuição da amostra segundo as horas trabalhadas

	h/dia	h/semana	Tempo de lesão (meses)
Média	5	20	30
Desvio Padrão \pm	2	13	56
Mínimo	1	2	1
Máximo	12	72	240

Fonte: Dados da pesquisas.

Quanto à presença de lesões 30% afirmaram possuir traumas provenientes do trabalho (GRÁFICO 4) e que o joelho é o principal segmento citado com problemas de lesão com média de 30 meses para o surgimento das injúrias.

Gráfico 4 – Percentual dos professores que apresentam lesões

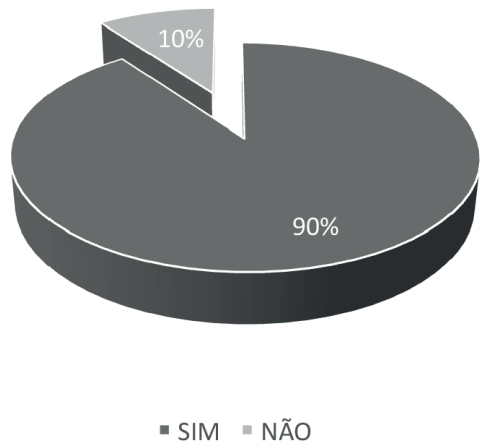


■ SIM ■ NÃO

Fonte: Dados da pesquisas.

Ao perguntar aos professores sobre a execução conjunta dos movimentos com os alunos, 90 % responderam realizar e 10% alegaram que não (GRÁFICO 5).

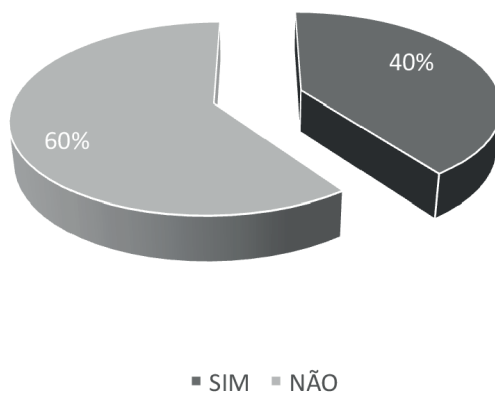
Gráfico 5 – Percentual de professores que realizam os movimentos junto com os alunos



Fonte: Dados da pesquisas.

Em relação ao nível de queixa de dores ao repousar, a maior parte da amostra não reclama de inquietações relacionadas a dores ao repousar (GRÁFICO 6).

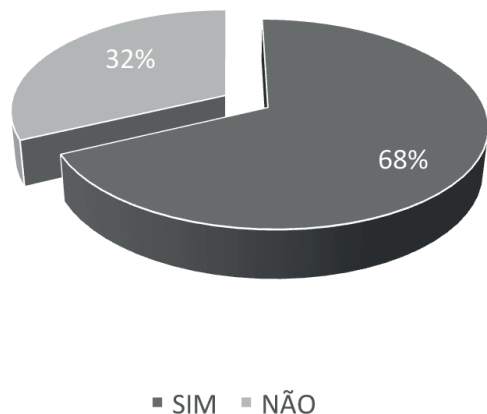
Gráfico 6 – Percentual de professores que apresentam dores ao repousar



Fonte: Dados da pesquisas.

Quando foi perguntado sobre a utilização de estratégias e acessórios para amenizar lesões (GRÁFICO 7), 68% dos professores de ginástica de academia afirmam realizar a prática desses, sendo que as estratégias e acessórios mais citados, seguindo a ordem foram: alongamento, gelo, musculação, tênis adequado, fisioterapia, massagem, tensores e fonoterapia.

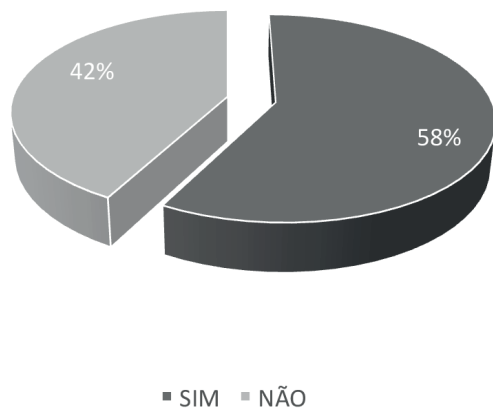
Gráfico 7 – Percentual de professores que utilizam estratégias e acessórios



Fonte: Dados da pesquisas.

Ao perguntar sobre a prática de exercícios compensatórios, 58% da amostra afirmaram realizá-los e 42% apontaram que não praticam (GRÁFICO 8). Dos exercícios compensatórios mais utilizados pelos profissionais seguindo a ordem estão: à musculação, alongamentos, pilates, massagem, fisioterapia, tênis adequados e outros.

Gráfico 8 – Percentual da prática de exercícios compensatórios.

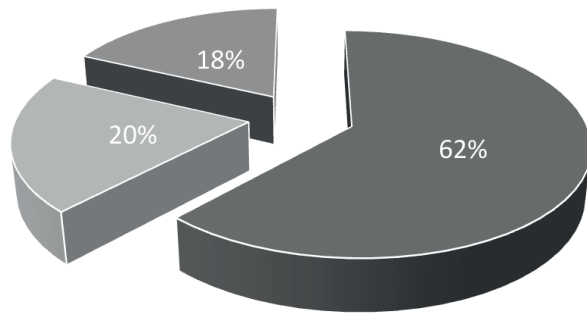


Fonte: Dados da pesquisas.

Quando interrogados sobre a execução dos movimentos expostos no questionário, os professores questionados alegaram utilizar todos os movimentos citados na pergunta do questionário,

A execução dos exercícios errados foi o mais mencionado para adquirir lesão. A respeito do nível de formação da amostra, 62% afirmam ser formados em Educação Física, 20% são acadêmicos e 18% possuem outras formações (GRÁFICO 9).

Gráfico 9 – Percentual sobre grau de formação do professor



■ Profissional Formado ■ Acadêmico ■ Outros

Fonte: Dados da pesquisas.

Sobre o espaço físico adequado nas academias, 100% dos entrevistados alegaram ser conveniente. Com relação ao intervalo entre as aulas de ginástica, a maioria dos profissionais entrevistados afirma respeitar o tempo de descanso de uma aula para outra, tendo em vista que 10 minutos foi o tempo mais citado pela amostra.

4 DISCUSSÃO

O presente estudo teve o propósito de verificar a prevalência de lesões em professores de ginástica em academias na cidade de Aracaju, com a intenção de apurar a porcentagem dos indivíduos que apresentam estes agravos e outros fatores interve-nientes no ambiente de trabalho.

Vale ressaltar que 61% tiveram idade predominante entre 20 e 25 anos, podendo perceber uma predominância de jovens no mercado das academias. Conte Matieelo, Chalita, Gonsalves (2002APUDMATIELLO; CONTE; GONÇALVES; TÓFFOLI, 2000), ao analisarem os fatores de risco presentes na incidência de lesões desportivas, entre 307 alunos da Faculdade de Educação Física da ACM de Sorocaba mencionam que variáveis independentes, como sexo e idade não se configuram como fator de risco para acometimento de lesões.

Conforme Deus (1999), ao observar os efeitos da exposição à música e à avaliação acústica do ambiente de trabalho em professores de academia de ginástica, menciona que os profissionais ministram 8 horas de aula durante os dias na semana, o que, com certeza, é uma agressão ao organismo, fazendo uma correlação aos resultados obtidos nesta pesquisa a média por semana chega a ser de 20 horas, o que, é um excesso.

Quanto à presença de lesões 30% afirmaram possuir traumas provenientes do trabalho e que o joelho é o principal segmento citado com problemas de lesão em média de 30 meses para o surgimento das injúrias.

Para Beneditti e Ouriques (2007), na análise ergonômica do trabalho de professores de ginástica em academias, não foi encontrado problemas de lesões por Esforço Repetitivo (LER) e nem Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), acreditando que devido ao bom condicionamento da maioria dos profissionais que trabalham em academia, de serem jovens e com menos de cinco anos de trabalho, pois estes são fatores que contribuem para o menor número de lesões e distúrbios.

Afirma Conte (2002), ao explorar as relações entre nível de atividade física, tabagismo e etilismo em universitários e, ainda, investigando variáveis de aptidão física e morbidade referida a 290 pessoas do sexo masculino e feminino, calouros do curso de Medicina, que a predominância de lesões acomete mais membros inferiores, o que corresponde aos resultados obtidos nesta pesquisa.

Quando foi perguntado sobre a utilização de estratégias e acessórios para amenizar lesões, 68% dos professores de ginástica de academia afirmam realizar a prática desses, sendo que as estratégias e acessórios mais citados, seguindo a ordem foram: alongamento, gelo, musculação, tênis adequado, fisioterapia, massagem, tensores e fonoterapia. Deus (1999) comenta que em uma das academias selecionadas para a sua pesquisa, apenas uma sala disponibiliza acessórios como o microfone e este está com problemas.

Ao perguntar sobre a prática de exercícios compensatórios, 58% da amostra afirmaram realizá-los e 42% apontaram que não praticam. Cunha (2003) observou alterações morfológicas na curva lombosacra em professoras de ginástica de academia; afirmou daquelas que praticam outras atividades, realizam a musculação, caminhada e natação (tipos de exercícios compensatórios) e os que não praticam, não estimulam outras regiões de forma diferente e não exercitam outras cadeias musculares.

Quando interrogados sobre a execução dos movimentos expostos no questionário, os professores questionados alegaram utilizar todos os movimentos citados na pergunta do questionário, o que pode acontecer segundo Sandmark, Wiktorin, Hogstedt, Klenell – Hatschek, Vingard (1999 APUDPALMA; ABREU; CUNHA, 2006), relatam que a exposição demasiada de carga de trabalho físico nos movimentos, pode contribuir para o aumento de problemas músculo-esquelético.

A execução dos exercícios errados foi o mais mencionado para adquirir lesão. Para Pereira (1998 APUD CUNHA, 2003), a ginástica de academia é a prática de exercícios físicos que ativam diversos sistemas e aparelhos orgânicos com o objetivo de desenvolver as qualidades físicas, mentais e sociais do ser humano, a partir daí os

exercícios físicos praticados nas aulas de ginástica podem levar a postura inadequada, dependendo da sobrecarga e/ou uma execução incorreta.

Com relação ao intervalo entre as aulas de ginástica, a maioria dos profissionais entrevistados afirma respeitar o tempo de descanso de uma aula para outra, tendo em vista que 10 minutos foi o tempo mais citado pela amostra. Deus (1999) descreve que uma aula não ultrapasse 60 minutos e que pode haver um descanso de 10 minutos até o início da próxima aula. De acordo com Castro (2000) ao analisar sobre dor nas costas, esta é a principal queixa na ginástica de academia, que praticantes de BodyPump – moda nas academias de ginástica – sofrem de dor nas costas, sendo a pesquisa realizada com 408 alunos de nove grandes academias de São Paulo e que o acúmulo de exercícios, isto é, a prática de várias aulas seguidas, aumenta a predisposição para as lesões.

5 CONCLUSÃO

Com os resultados obtidos, foi possível concluir que entre professores de ginástica de academia, houve poucos níveis de lesões. Este fato pode estar relacionado, devido à grande maioria serem jovens, praticar exercícios compensatórios e utilizar estratégias e acessórios, porém houve grande índice quanto a reclamações de dores ao repousar, podendo ser este um indicador para o desenvolvimento de futuras lesões.

REFERÊNCIAS

ALTER, M.J. **Ciência da flexibilidade**. Porto Alegre: Artmed, 1999.

BARBOSA, L. S. **Lesões em professores de ginástica de academia**. Goiânia: UCG, 2007.

BENEDITTI, T. B; OURIQUES, R. Análise ergonômica do trabalho de professores de ginástica. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/>>. **Revistadigital**. Buenos Aires, Ano 11, n.106, março de 2007. Acesso em: 19 dez. 2007.

CAPINUSSÚ, J.M. Academia de ginástica: Agressão ou saúde? **RevistadeEducaçãoFísica**, S/v, n.123. p.29-32.

CASTRO, I. A. Dor nas costas é a principal queixa na ginástica de academia. **Jornal da Paulista**, ano 13, n.148, outubro 2000.

CODO, W; ALMEIDA, M.C. G. **Lesões por esforço repetitivo**. Petrópolis-RJ:Vozes, 1995.

COHEN, M, & ABDALLA, R.J. **Lesões nos esportes**: diagnóstico, prevenção e tratamento. Rio de Janeiro: Revinter, 2005.

CONTE M. **Atividade física, um paradoxo para a saúde**: estudo a partir de universitários recém – ingresso ao curso de Medicina da Faculdade de Ciências médicas da Unicamp.2000. Dissertação (Mestrado) – Campinas,Fef/ Unicamp, 2000.

CONTE, M; MATIELLO, E.J; VAZ, L.A; GONGALVES, A. Exploração de fatores de risco de lesões desportivas entre universitários de educação física: estudo a partir de estudantes de Sorocaba/ SP. Grupo de Saúde Coletiva/ Epidemiologia e Atividade Física Faculdade de Educação Física Unicamp. **Revista Bras. Esporte**, v.8, n.4, Niterói,jul-ago. 2002.

CUNHA, G.R. J. **Alterações morfológicas da curva lombosacra em professores de ginástica de academia**. Faculdade do Clube Náutico Mogiano, Mogi das Cruzes- SP, 2003.

CURI, R; PROCOPIO, J; FERNANDES, L.C. **Praticando fisiologia**. Barueri-SP: Manoli, 2005.

DEUS, M. J. **Os efeitos da exposição à música e a avaliação acústica do ambiente de trabalho em professores de academia de ginástica**. 1999. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, UFSC, Florianópolis-Santa Catarina, 1999.

GENTIL, Paulo. **PersonalTrainer – ponto de vista**. 2004. Disponível em:<www.saudeemmovimento.com.br>. Acesso em: 10 nov. 2007.

LEMOS F. Trabalhar e viver. **Revista Vida e Saúde**,v.68(5),maio, 2006. p.10-17.

LESÕES musculares.Disponível em:<www.copacabanarunners.net/lesões-musculares.html>. Acesso em: 19 dez. 2007.

LISBOA, J. **Lesões articulares, musculares e ósseas**. Disponível em:<www.lxjoven.pt/index.php?id>. Acesso em: 19 dez. 2007.

MARINHO, A., GUGLIELMO. L.G.A. Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações. **Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte**. Goiânia: Potência, 1997.

MECANISMOS de lesão muscular. Disponível em:<http://saudeemmovimento.com.br/conteúdos/>. Acesso em: 19 dez. 2007.

MELLO, R.A; PARADA, K. Perfil de lesões dos membros inferiores em atletas de basquete profissional do sexo masculino. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 11, n.100, setembro de 2006. Disponível em:<www.efdeportes.com/>. Acesso em: 19 dez. 2007.

MENEZES, P. J. M. Lesiones em el baloncesto: epidemiologia, patologia, terapêutica y rehabilitacion de las lesiones.**Revista digital**, ano 9, n.62,Buenos Aires, julio de 2003. Disponível em:<http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 19 dez. 2007.

MILANO, F.; PALMA, A.; ASSIS, M. Saúde e trabalho dos professores de educação física que atuam com ciclismo indoor. **Revista digital**, ano 12, n.109, Bueno Aires, junho de 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/>>. Acesso em: 19 dez. de 2007.

MILLS, P. O inventor das body. **RevistaVeja** [on-line], out. 2003. Disponível em: <www.vejaabril.com.br/idade/exclusivo/081003/entrvista_mills.html>. Acesso em: 19 dez. 2007.

NETO, E.& NOVAES, J. **Ginástica de academia**: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

NOVES, J.S. **Ginástica em academias no Rio de Janeiro**: uma pesquisa histórica-descritiva. Rio de Janeiro: Sprint, 1991.

OLIVEIRA, R.M.R. **A abordagem das lesões por esforços repetitivos/ distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho – LER/ DORT no centro de referências em Saúde do Trabalhador do Espírito Santo – CRST/ES**. 2001. Dissertação (Mestrado) – Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública, 2001.143p.

PALMA, A; ABREU, R.A; CUNHA, C.A. Comportamentos de risco e vulnerabilidade entre estudantes de educação física. **Revista Bras. Epidemiológica**, v.10, n. 1, 2007.p.117 -126.

PAOLI, M. P. **Ginástica localizada – Ponto de vista – Lesões mais comuns e devidas precauções**. Disponível em: <www.saudeemmovimento.com.br>. Acesso em: 19 dez. 2007.

PEREIRA, M. G. **Epidemiologia teórica e prática**. Guanabara, Rio de Janeiro, 1995.

ROTH, C.W. **A competitividade das academias de ginástica e musculação de Santa Maria – RS**. 2007. 205f. Dissertação (Mestrado em Administração) – Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria-RS, 2007.

SANTOS, R.F.; DELICAÇÃO, A. C.; GONDO, F.L. **Análise das lesões mais frequentes em professores de Educação Física que trabalham em academias de ginástica**. Universidade Cidade de São Paulo, SP.

TORRES, S.F. **Perfil epidemiológico de lesões no esporte**. 2004. Dissertação (Mestrado em Engenharia de produção) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.

WEINECK, T. **Atividade física e esporte**: Para quê? Tradução ZAZÁ, D.C; AMORIM, F; CHAGAS, M.H. Barueri-SP:Manole, 2003.

WILK, K.E. **Reabilitação física das lesões desportivas**. Paris: Elsevier, 2000.

Data do recebimento: 4 de dezembro de 2015

Data da avaliação: 7 de dezembro de 2015

Data de aceite: 10 de dezembro de 2015

-
1. Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, Sergipe, Brasil. E-mail: josixadrez@hotmail.com
 2. Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, Sergipe, Brasil. E-mail:thaisa.tk@hotmail.com
 3. Academia Transcendental, Aracaju, Sergipe, Brasil. E-mail:renata.g.o@bol.com.br
 4. CREF: 1.090-G/SE.Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil. E-mail:narasoares963@hotmail.com
 5. CREF: 022G-SE. Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, Sergipe, Brasil. E-mail:rjeronimoss@gmail.com