

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO  
CAMPUS SAÚDE  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**RODRIGO ALVES DE SOUSA**

**PREVALÊNCIA DE LESÕES EM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO  
NAS ACADEMIAS DA CIDADE DE VÁRZEA ALEGRE-CE**

**JUAZEIRO DO NORTE  
2018**

**RODRIGO ALVES DE SOUSA**

**PREVALÊNCIA DE LESÕES EM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO  
NAS ACADEMIAS DA CIDADE DE VÁRZEA ALEGRE-CE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Esp. Cicero Rodrigo da Silva

JUAZEIRO DO NORTE  
2018

**RODRIGO ALVES DE SOUSA**

**PREVALÊNCIA DE LESÕES EM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO  
NAS ACADEMIAS DA CIDADE DE VÁRZEA ALEGRE-CE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA:**

---

Profº Esp. Cicero Rodrigo Da Silva  
Orientador (a)

---

Profº ou Profª Esp. Ou Me ou Ma ou Dr. Drª  
Examinador (a)

---

Profº ou Profª Esp. Ou Me ou Ma ou Dr. Drª  
Examinador (a)

JUAZEIRO DO NORTE  
2018

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho a todos os que sempre me ampararam, em especial ao meus pais Vicente Alves de Sousa e minha mãe Maria Aparecida de Sousa. A minha namorada Raysla do Carmo, por todo incentivo dado durante esse tempo e aos amigos que contribuíram direta ou indiretamente neste trabalho.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço principalmente a Deus pela oportunidade de concluir um curso superior, aos meus pais, que sempre me estimularam-me e incentivaram-me durante toda essa jornada, compreendendo minha ausência pelo tempo dedicado aos estudos. Sou grato também ao meu professor orientador Cicero Rodrigo por todo o apoio a mim oferecido. Aos meus amigos que estiveram durante essa etapa da minha vida, onde desfrutamos de ótimos momentos que contribuíram positivamente para vitória sobre o cansaço. Por fim, aos que deram-me apoio e incentivo nos momentos mais difíceis desse trajeto e que de alguma forma, colaboraram para que o sonho da faculdade se tornasse realidade.

# PREVALÊNCIA DE LESÕES EM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO NAS ACADEMIAS DA CIDADE DE VÁRZEA ALEGRE-CE

<sup>1</sup>Cicero Rodrigo da SILVA;

<sup>2</sup>Rodrigo Alves de SOUSA;

<sup>1</sup> Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

<sup>2</sup> Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

## RESUMO

O objetivo desta pesquisa foi identificar os tipos de lesões mais comuns e que ocorrem com maior frequência nas mulheres praticantes de musculação em três das academias da cidade de Várzea Alegre – CE. A amostra foi composta por 80 participantes, com idade a partir de 18 anos, todas do sexo feminino, onde foi utilizado um questionário contendo dez perguntas acerca de dados pessoais, atividades que as alunas realizam na academia, quais as suas atitudes após lesões e os procedimentos adotados. Os dados dos questionários foram colhidos, estudados, divididos e apresentados em forma de gráficos e tabelas. Os resultados mostram que a maioria das participantes está há menos de um ano na prática da musculação e frequenta a academia entre quatro a cinco vezes semanais, sendo joelho e coluna os locais com maior índice de lesões. Por meio desse levantamento abrem-se novos leques, para que surjam novas pesquisas que abordem a prevenção e tratamento das lesões mais comuns para esse tipo de prática, visando à melhora do rendimento, fazendo com que as praticantes tenham uma longa e saudável vida esportiva, e que o conhecimento de fatos como este possa ser de alta relevância para pessoas da área e da sociedade.

**Palavras-chave:** Musculação; Mulheres; Lesões.

## ABSTRACT

The objective of this research was to identify the most common types of injuries that occur most frequently in women practicing bodybuilding in three of the city centers of Várzea Alegre - CE. The sample consisted of 80 participants, aged 18 years and over, all of them female, where a questionnaire containing ten questions about personal data, activities that the students performed in the academy, their attitudes after injuries and the procedures adopted. The questionnaire data were collected, studied, divided and presented in the form of graphs and tables. The results show that the majority of the participants are less than one year old in bodybuilding practice and attend the gym between four to five times weekly, being knee and spine the places with the highest lesion index. Through this survey, new fans are opened so that new research can be developed that addresses the prevention and treatment

of the most common injuries for this type of practice, aiming at improving the performance, making the practitioners have a long and healthy sporting life, and that knowledge of facts like this may be of high relevance to people in the area and society.

**Keywords:** Bodybuilding; Women; Injuries.

## INTRODUÇÃO

Atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal onde se tenha um gasto de energia acima do nível de repouso (CARDOSO, 2011).

O erguimento de pesos pode estimular ao risco de lesões. Estas incidências podem ser agudas ou crônicas, necessitam de tratamento e podem ser prevenidas com medidas de supervisão e orientação adequadas. (ALMEIDA, 2003)

Nos últimos anos a procura por atividades físicas de homens, mulheres e idosos vem aumentando constantemente em busca da melhor qualidade de vida, e um dos locais mais procurados são as academias que possuem vários tipos de atividades, entre as mais procuradas encontra-se a musculação, que utiliza a força da gravidade em barras, anilhas e alteres para opor a força gerada pelo músculo por meio de contração concêntrica e excêntrica (ROCHA; 2013).

Há grandes problemas patológicos enfrentados com o aumento de peso e uma má qualidade de vida, também são grandes fatores para aumentar a busca por academias. O estilo de vida sedentário, alimentação inadequada, fumo e estresse são problemas da saúde pública brasileira e mundial, aumentando o número de pessoas acometidas pela hipertensão arterial, obesidade, diabetes, osteoporose e doenças cardiovasculares (MELLO; TUFIK 2001).

Lesões no joelho, ombro, punho e coluna, são as mais frequentes, variando-se entre ósseas, musculares, ligamentares, cartilaginosas e tendíneas, uma definição para lesão seria o dano causado por trauma físico, sofrido pelos tecidos do corpo. Muitas vezes as lesões ocorrem por um mal acompanhamento ou até mesmo por nenhum, por execuções malsucedidas ou excesso de peso (REIS, 2015).

Embora as lesões possam ocorrer durante a utilização de máquinas de pesos, aparentemente a maioria ocorre durante o uso inadequado de pesos avulsos. Mas, é importante saber a maneira correta para a prática de musculação, e ter uma boa orientação para evitar as lesões corporais que são muitas com a prática de musculação desregulada e inadequada (ALMEIDA,2003).

Atividades físicas regulares e bem orientadas, de intensidade fraca ou moderada, são capazes de gerar mecanismos de adaptação que contribuem para prevenir, tratar e reabilitar a maioria das doenças crônicas degenerativas, todavia mulheres não orientadas que querem chegar ao seu objetivo de forma mais rápida acabam contudo, sofrendo lesões. Na musculação é possível utilizar inúmeros equipamentos especializados para grupos musculares específicos em vários tipos de movimentos (UCHIDA, 2006).

De acordo com Almeida, 2003, “a musculação pode causar lesões musculoesqueléticas significativas, como fraturas, luxações, hérnia de disco, além de lesões de menisco”.

Portanto, o objetivo deste trabalho foi identificar os tipos lesões mais comuns e que ocorrem com maior frequência nas mulheres praticantes de musculação nas academias na cidade de Várzea Alegre.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de uma pesquisa de campo, pois, busca investigar, observar e coletar dados diretamente nos locais de ocorrência. Visando dirimir dúvidas, ou obter informações e conhecimentos a respeito de problemas para os quais se procura resposta ou a busca de confirmação para hipóteses levantadas e, a descoberta de relações entre fenômenos ou os próprios fatos novos e suas respectivas explicações (BASTOS E KELLER, 2004. Pag.60).

A população é composta apenas por mulheres entre 18 e 60 anos, com média de idade  $29,06 \pm 8,86$ , estas por sua vez praticantes de musculação, frequentadoras de três academias da cidade de Várzea Alegre – CE, sendo 230 da academia A, 155 da academia B, 123 da academia C. As alunas foram escolhidas de forma aleatória nos turnos, manhã, tarde e noite, e assinaram o termo livre e esclarecido para que pudessem participar do estudo. Foram utilizadas como critério de inclusão, as alunas que tivesse pelo menos dois meses na prática da musculação, com idades entre 18 e 60 anos e que estivessem devidamente matriculadas nas respectivas academias, foi critérios de exclusão alunas menores de 18 e maiores de 60 anos, que já tiveram relatos de lesões antes de entrarem na academia, alunas com menos dois meses de atividade ou que não estivessem devidamente matriculadas.



Para realização deste estudo, foi utilizado como instrumento de coleta de dados, um questionário semiestruturado, criado pelos pesquisadores Clebis e Natali 2001, questionário este que sofreu adaptações, as perguntas apresentarão como caracterização e um objetivo principal o melhor esclarecimento sobre as lesões sofridas pelas alunas, o mesmo contém 10 perguntas, sendo perguntas objetivas. Com propósito principal identificar os tipos lesões mais comuns e que ocorrem com maior frequência nas mulheres praticantes de musculação da cidade de Várzea Alegre – CE.

As participantes da pesquisa responderam de forma voluntária e após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e obedecendo as normas do Conselho Nacional de Saúde, em consonância com a resolução 466/12. Onde o projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa para aprovação com número do Parecer: 2.628.078 (CEP).

Os dados deste estudo foram analisados por distribuição de frequência e as informações serão tabuladas de acordo com a estatística descritiva, que segundo Thomas; Jack e Silverman (2002), permite apresentar os dados coletados de forma organizada, para que possam ser interpretados frente aos objetivos da pesquisa. Com base nessa análise, os resultados serão distribuídos e apresentados em forma de gráficos e tabelas de frequência a partir do software Excel for Windows da Microsoft Office 2010.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os dados foram apresentados a partir de tabelas e gráficos, em que se expõe a quantidade de porcentagem. No total foram avaliadas 80 mulheres com faixa etária 18 anos ou mais de idade, para diagnosticar a prevalência de lesões que ocorrem com maior frequência na prática da musculação e suas causas com base nos questionários aplicados.

---

### **TABELA 1**

---

#### **CARACTERÍSTICAS GERAIS DA POPULAÇÃO ESTUDADA. N(80)**

---

<b>Variáveis Categóricas</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>ESCOLARIEDADE</b>		
Ensino Médio	47	58,8%
Graduação	19	23,8%
Especialista	14	17,4%
<b>TEMPO DE PRÁTICA</b>		
6 meses a 1 ano	37	46,2%
1 a 2 anos	15	18,8%
Mais que 02 anos	28	35%
<b>PRÁTICA OUTRA MODALIDADE</b>		
Sim	08	10%
Não	72	90%
<b>DURAÇÃO DA ATIVIDADE/DIA</b>		
30 minutos	01	1,3%
60 minutos	52	64,9%
90 minutos	22	27,5%
120 minutos	02	2,5%
Mais de 120 minutos	03	3,8%
<b>FREQUENCIA SEMANAL DE TREINO</b>		
2 a 3 Vezes	04	5%
3 a 4 Vezes	13	16,3%
4 a 5 Vezes	40	50%
5 a 6 Vezes	23	28,7%
<b>SEGUE PROGRAMA DE TREINAMENTO</b>		
Sempre	78	97,5%
As Vezes	02	2,5%
<b>OCORRÊNCIA DE LESÃO</b>		
Sim	19	23,3%
Não	61	76,7%

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2018.

**TABELA 2**

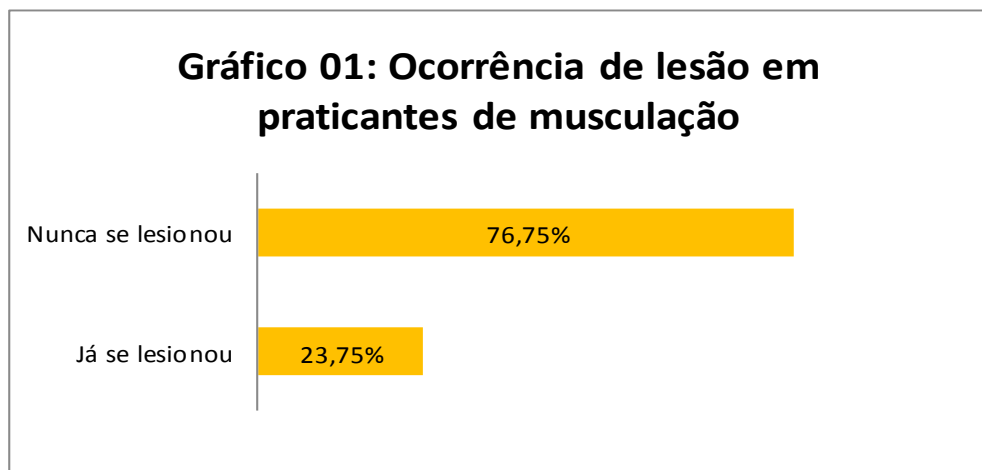
---

**CARACTERÍSTICAS GERAIS DOS LESIONADOS. N(19)**

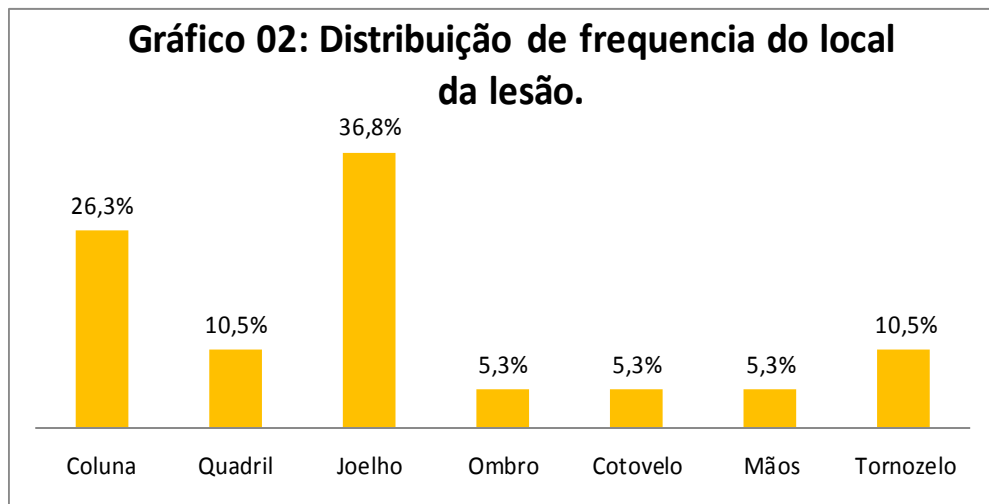

---

Variáveis Categóricas	N	%
<b>TEMPO DA OCORRÊNCIA DA LESÃO</b>		
3 a 6 meses	4	21,1%
Mais de 6 meses	13	68,4%
Lesão Atual	2	10,5%
<b>LESÃO POR PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO?</b>		
Sim	7	36,8
Não	12	63,2
<b>ATITUDE PÓS LESÃO</b>		
Continuo a fazer	4	21,1%
Deixou de fazer algumas atividades	14	73,7%
Deixou de fazer os exercícios	1	5,2%

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2018.



**Fonte:** Dados da pesquisa, 2018



**Fonte: Dados da pesquisa, 2018**

Quando analisamos os dados contidos no estudo, partindo da tabela 01, podemos notar que 47 das mulheres praticantes de musculação, tem um nível médio de escolaridade, onde outras 19 são graduadas e 14 possuem especialização. A tabela apresenta ainda, dados referentes ao tempo de prática em musculação que as alunas da pesquisa se encontram. Nota-se que a maioria das participantes da pesquisa 46,2% abrangem um tempo que está entre 6 meses e 1 ano da prática da modalidade. Seguido com os demais, com 35% são praticantes com mais de 2 anos, e por último estão as alunas com período entre 1 e 2 anos, representando 18,8% da pesquisa.

Um estudo desenvolvido por Lollo (2004), apresentou como a maior parte dos entrevistados, praticantes de exercício físico regular com mais de 2 anos, cerca de 49,6%. Relacionando os estudos, pode-se dizer que a população está em processo de conscientização sobre os benefícios da regularidade de exercícios físicos, assim como, a musculação vem segurando o público que busca esta modalidade.

Praticantes estes que em sua maioria frequenta a academia de 4 a 5 vezes semanais em uma população que representa 50% do total. Onde 64,9% passa cerca de 60 minutos diários para o término da atividade.

Quando observamos o tempo das lesões contido na tabela 02, notou-se que a maioria das que apresentaram lesões, estão com o tempo igual ou maior que seis meses, que contou 68,4% da amostra pesquisada, já as que se lesionaram dentre 3 a 6 meses foram 21,1%, e apenas 10,5% possuem lesão atual. As atitudes tomadas após o aparecimento da lesão é o fator principal que fará com que o tratamento dela

seja eficaz, na maioria dos casos, há a necessidade de se parar algumas das atividades de musculação, que foi o que ocorreu com a maioria das pesquisadas do presente estudo, correspondente a 73,7%, onde 97,5% das praticantes afirmam seguirem orientações de profissionais.

O gráfico 01 mostra que 76,75% das entrevistadas da amostra nunca se lesionou e outras 23,75% já se sofreram algum tipo de lesão. Das lesionadas, 12 afirmam que suas lesões não ocorreram na prática da musculação.

De acordo com Faigenbaum e Myer (2010), as lesões podem ser explicadas pela realização incorreta de exercícios, aumento exagerado das cargas de treinamento, desequilíbrios musculares, nutrição inadequada, equipamentos inadequados, e pela falta de acompanhamento de um profissional qualificado.

Bompa (2000) ainda afirma que quando não é dado ao corpo um tempo correto de descanso o músculo terá também menor tempo para restaurar as reservas energéticas, causando assim uma sobrecarga, podendo chegar ao estresse muscular elevado, ocasionando possíveis lesões musculares.

Nos dados obtidos no gráfico 02, os principais locais lesionados foram joelho, referente a 36,8% e coluna a 23,6%, algo que já se era de esperar por gerar durante a execução de alguns exercícios grandes sobrecargas sobre estes membros, seguido por quadril, tornozelo, ombro, cotovelo e mãos.

Boschin (2002), diz que a articulação dos joelhos é uma das articulações mais lesionados devido sua estrutura anatômica e de sua exposição a forças externas e das demandas funcionais que está sujeito.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com este trabalho conclui-se que das 80 mulheres entrevistadas 23,75% já se lesionaram, dos questionários obtidos joelho e coluna foram os mais afetados por lesões. Sendo que todas as participantes seguem um programa de treinamento e frequentam a academia 4 a 5 vezes por semana com pelo menos 60 minutos de atividades.

Por meio desse levantamento, abrem-se uma gama de oportunidades surgindo assim, novas pesquisas que abordem a prevenção e tratamento das lesões mais comuns para esse tipo de prática, tendo como objetivo à melhora do

rendimento, fazendo com que a população tenha uma longa e saudável vida esportiva, contribuindo para o conhecimento de fatos como este possa ser de alta relevância para pessoas da área e da sociedade.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, E. D.; **Lesões desportivas na musculação: Principais agravos e tratamentos. Fisioterapia em movimento**, Curitiba, V.16, n. 3, p 55-62, 2003.
- BASTOS, C.; KELLER, V. **Aprendendo a aprender: introdução à metodologia científica**. Petrópolis: Editora Vozes, 2004.
- BOMPA, Tudor O.; CORBACCIA, Lorenzo J. **Treinamento de força consciente**.
- BOSCHIN, L. C ., COHEN M.. **Artromia “versus” artroscopia: avaliação pos-operatória da reconstrução do LCA**, *Revista Brasileira de Ortopedia*. Jan/Fer. 2002. V.37, n p.23-30.
- CARDOSO, M.; **Presença de dor em praticantes de exercício físico em academias nas diferentes modalidades**. Trabalho de Conclusão de Curso, Criciúma, 2011.
- CLEBIS, N. K. e NATALI, M. R. M. Lesões musculares provocadas por exercícios excêntricos. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, Brasília, v. 9, nº 4, p. 47-53, Outubro de 2001.
- DA SILVA, K. V.; **Diferença entre pesquisa qualitativa e quantitativa**. Disponível em: <http://programapibicjr2010.blogspot.com.br/2011/04/diferenca-entre-pesquisa-qualitativa-e.html> Acesso em: 05 de fevereiro de 2011.
- FAIGENBAUM, A. D.; MYER, G. D. **Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects**. *British J Sports Med.*, v. 44, p. 56-63, 2010.
- LOLLO, P.C.B, **Perfil dos alunos das academias de ginástica de Campinas, SP, 2004**. *EFDeportes.com*, *Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 76. <http://www.efdeportes.com/efd76/acad.htm>
- MELLO, M.T.TUFIK, S. **Atividade física, Exercício Físico e aspectos Psicobiológicos**. Rio de Janeiro. Guanabara Koogam. 2001.
- REIS Monteiro Ernesto PORTO VELHOÍNDICE DE LESÕES EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO DE PORTO VELHO. 2015.
- ROCHA, REGIS **MUSCULAÇÃO PARA A TERCEIRA IDADE**; Formiga - mg 2013
- THOMAS. J.R, JACK K.N., SILVERMAN S. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 4ª Ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.Tradução de Dilmar Pinto Guedes. São Paulo: Phorte, 2000.
- UCHIDA, M. C. **Manual de musculação: uma abordagem teórico-prática do treinamento de força**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2006.
- UCHIDA, Marco Carlos et al. **Manual de Musculação: uma abordagem teórico-prática ao treinamento de força**. São Paulo: Phorte, 2003.

## ANEXO 1

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DRº LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PREVALÊNCIA DE LESÕES EM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO  
NAS ACADÊMIAS DA CIDADE DE VÁRZEA ALEGRE-CE**

**QUESTIONÁRIO DE PESQUISA**

Este questionário foi estruturado para pesquisa intitulada “**PREVALÊNCIA DE LESÕES EM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO NAS ACADÊMIAS DA CIDADE DE VÁRZEA ALEGRE-CE**”, desenvolvida pelo acadêmico, **Rodrigo Alves de Sousa**, sob a orientação do Professor **Esp. Cícero Rodrigo da Silva**, todos vinculados ao curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Drº Leão Sampaio.

Este instrumento tem a intenção de verificar quais lesões são mais comuns, nas mulheres praticantes de musculação no ambiente de academia na cidade de Várzea Alegre - CE. Agradeço aos que possam ajudar respondendo estas questões, destacando que não são obrigados a participar, e caso iniciem e desejem interromper a participação em qualquer momento, assim podem fazer sem qualquer prejuízo ou dano a sua pessoa. Agradeço a atenção e em especial aos que participarem.

Para quaisquer esclarecimentos, por favor, procurar, **Rodrigo Alves de Sousa** (rodrigoa627@gmail.com), fone: (88) 9 9806 5311, (acadêmica do curso de educação física) como também o professor (a) Esp. **Cícero Rodrigo da Silva**, (professor da mesma instituição [EMAIL](mailto:rodrigo@leaosampaio.edu.br) rodrigo@leaosampaio.edu.br).

**DADOS SÓCIO - DEMOGRÁFICOS**

Qual a sua idade? (\_\_\_\_\_)

Nível de Escolaridade: Pós Graduado (  ) Sim (  ) Não

**PREVALÊNCIA DE LESÕES EM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO  
NAS ACADÊMIAS DA CIDADE DE VÁRZEA ALEGRE-CE**

**1. Há quanto tempo você frequenta academia?**

**2. Além da musculação você pratica alguma outra atividade na academia?**

(  ) Sim (  ) Não

**3. Quanto tempo é destinado à realização do seu treino de musculação por dia?**



- 30 minutos
- 60 minutos
- 90 minutos
- 120 minutos
- Mais de 120 minutos.

**4. Qual a sua frequência semanal de treino?**

- 1 a 2 vezes
- 2 a 3 vezes
- 3 a 4 vezes
- 4 a 5 vezes
- 5 a 6 vezes

**5. Você já teve alguma lesão corporal?** (se você responder **não** a essa questão, responda **apenas a nona questão**).

- Não       Sim

**6. Em qual local de seu corpo ocorreu a lesão?** (pode marcar mais de uma opção se houver mais de um local)

- Coluna     Quadril     Joelho     Ombro       Cotovelo
- Punho     Pés       Mãos     Tornozelo
- Outros\_\_\_\_\_

**7. Há quanto tempo ocorreu essa lesão?**

- Mais de 6 meses
- De 3 a 6 meses
- De 1 a 3 meses
- Lesão atual

**8. Você acredita que sua lesão está relacionada à atividade que você desenvolve na academia?**

- Não       Sim

**9. Você segue algum programa de treinamento (séries, carga, aparelhos e repetições) elaborado e proposto pelo professor da academia?**

- Sim, sempre
- Sim, às vezes
- Não, porque eu sei malhar sozinho

**10. Qual a sua atitude após a lesão?**

- Continuou a fazer as atividades, pois essa dor logo iria passar.
- Deixou de fazer apenas algumas atividades.

( ) Deixou de fazer todos os exercícios.

## ANEXO 2

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado Sra.

**RODRIGO ALVES DE SOUSA, CPF 058.940.093-24, INSTITUTO DR. LEÃO SAMPAIO UNILEÃO** está realizando a pesquisa intitulada “**PREVALÊNCIA DE LESÕES EM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADÊMIAS DA CIDADE DE VÁRZEA ALEGRE - CE**”, que tem como objetivos, identificar os tipos lesões mais comuns e que ocorrem com maior frequência nas mulheres em cinco academias e dois estúdios funcionais da cidade de Várzea Alegre – CE. Para isso, está desenvolvendo um estudo que consta das seguintes etapas: **APLICAÇÃO DOS QUESTIONÁRIOS, COLETA DOS DADOS, ANÁLISE DOS DADOS E RESULTADOS**. Por essa razão, a convidamos a participar da pesquisa. Sua participação consistirá em **RESPONDER UM QUESTIONÁRIO CONTENDO OITO (10) PERGUNTAS OBJETIVAS**. Os procedimentos utilizados com o preenchimento do questionário poderão trazer algum desconforto, como por exemplo, **EVOCAR SENTIMENTOS OU LEMBRANÇAS DESAGRADÁVEIS OU À UM LEVE CANSAÇO APÓS RESPONDER O QUESTIONÁRIO**. O tipo de procedimento apresenta um risco mínimo, mais esse risco será minimizado, sendo que a participante poderá responder a pesquisa em quantas etapas ela achar necessário e em uma sala privativa no local de treino da mesma sem que ninguém interfira no processo, estando o pesquisador a disposição no local para sanar possíveis dúvidas que venham surgir. Os benefícios esperados com este estudo são nos sentidos diretos e indiretos, direto pois os mesmos serão contemplados com uma palestra de atualização sobre os métodos de musculação e formas de como evitar durante o treinamento, indiretos, pois, as informações coletadas fornecerão subsídios para a construção de conhecimento na prática da musculação, bem como para novas pesquisas a serem desenvolvidas sobre essa temática. Toda informação que a Sra. nos fornecer será utilizada somente para esta pesquisa. As **RESPOSTAS E DADOS PESSOAIS**, serão confidenciais e seu nome não aparecerá **NOS QUESTIONÁRIOS**, inclusive quando os resultados forem apresentados.

A sua participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Caso aceite participar, não receberá nenhuma compensação financeira. Também não sofrerá qualquer prejuízo se não aceitar ou se desistir após ter iniciado **O QUESTIONÁRIO**. Se tiver alguma dúvida a respeito dos objetivos da pesquisa e/ou dos métodos utilizados na mesma, pode procurar **RODRIGO ALVES DE SOUSA, [RODRIGO627@GMAIL.COM](mailto:RODRIGO627@GMAIL.COM), (88) 9 98065311, nos seguintes horários DAS 07:00 ÀS 16:00**.

Se desejar obter informações sobre os seus direitos e os aspectos éticos envolvidos na pesquisa poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP 63040-005, localizado na Av. Leão Sampaio km3, Lagoa Seca, Telefone (88) 2101 1050, Juazeiro do Norte - CE. Caso esteja de acordo em participar da pesquisa, deve preencher e assinar o Termo de Consentimento Pós-Esclarecido que se segue, recebendo uma cópia do mesmo.

Local e data

Assinatura do Pesquisador

### ANEXO 3

#### TERMO DE CONSENTIMENTO PÓS-ESCLARECIDO

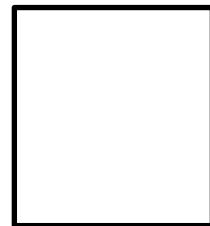
---

Pelo presente instrumento que atende às exigências legais, eu \_\_\_\_\_, portadora do Cadastro de Pessoa Física (**CPF**) número \_\_\_\_\_, declaro que, após leitura minuciosa do TCLE, tive oportunidade de fazer perguntas e esclarecer dúvidas que foram devidamente explicadas pelos pesquisadores.

Ciente dos serviços e procedimentos aos quais serei submetido e não restando quaisquer dúvidas a respeito do lido e explicado, firmo meu CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO em participar voluntariamente da pesquisa **“PREVALÊNCIA DE LESÕES EM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADÊMIAS DA CIDADE DE VÁRZEA ALEGRE – CE”**, assinando o presente documento em duas vias de igual teor e valor.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do participante ou Representante legal



Impressão dactiloscópica

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Pesquisador

## APÊNDICES