



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

FRANCISCA JÉSSICA GONÇALVES SANTOS

**INCIDÊNCIA DE LESÕES E SISTEMAS DE TREINAMENTO EM
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

**JUAZEIRO DO NORTE
2018**

FRANCISCA JÉSSICA GONÇALVES SANTOS

**INCIDÊNCIA DE LESÕES E SISTEMAS DE TREINAMENTO EM
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

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. Marcos Antônio Araújo Bezerra

JUAZEIRO DO NORTE
2018

FRANCISCA JÉSSICA GONÇALVES SANTOS

**INCIDÊNCIA DE LESÕES E SISTEMAS DE TREINAMENTO EM
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

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:

Prof. Esp. Marcos Antônio Araújo Bezerra
Orientador

Prof^o. Mestre. Loumaíra Carvalho da Cruz
Examinadora

Prof^a. Mestre. Lara Belmudes Bottcher
Examinador (a)

JUAZEIRO DO NORTE
2018

INCIDÊNCIA DE LESÕES E SISTEMAS DE TREINAMENTO EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

¹Francisca Jéssica Gonçalves SANTOS;

²Marcos Antônio Araújo BEZERRA;

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

INTRODUÇÃO: Com a evolução da prática da musculação e com o surgimento de novos conceitos para a busca de bons resultados, os métodos de treinamento tornaram-se ferramentas mais utilizadas pelos os seus praticantes. No entanto, é necessário se prevenir na hora da execução do movimento e da realização do exercício para não ocasionar nenhum dano, como o aparecimento de lesões.

OBJETIVO: Identificar a incidência de lesões e de sistemas de treinamento mais ocorrentes na prática da musculação. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo de campo, descritivo, com abordagem quantitativa e corte transversal, realizado com 103 indivíduos praticantes de musculação, de ambos os sexos e de 02 academias da cidade de Juazeiro do Norte. Foram aplicados 02 questionários semiestruturados para identificar os principais métodos de treinamento e as lesões mais ocorrentes. A análise dos dados da pesquisa foi executada através de estatística descritiva por distribuição de frequência, por meio do software SPSS na sua versão 23.

RESULTADOS: Participaram da pesquisa 64,10% de homens e 35,90% de mulheres com idade média de 25,31±6,07 anos. Verificou-se que 39,8% dos praticantes já sofreram lesões, sendo as mais comuns: Câimbras (53,6%), Distensão (26,8%) e Ligamentar (17%). O estudo apontou ainda que os locais mais acometidos de lesões foram: Posterior da coxa e Ombro (24,95%) e Joelho e Panturrilha (21,25%). Quanto a incidência dos métodos de treinamento, o estudo identificou o método Bi-set (89,3%), apresentada como o mais utilizado, seguido pelo método pirâmide completa (77,7%) e Drop-Set (64,1%). **CONCLUSÃO:** Conclui-se que cerca de um terço dos praticantes já sofreram lesões e que as mesmas são mais acometidas nos membros inferiores, percebe-se ainda que os métodos mais utilizados são os treinamentos com economia de tempo.

Palavras-chave: Treinamento Resistido. Lesão. Métodos de treinamento.

ABSTRACT

INTRODUCTION: With the evolution of the practice of bodybuilding and with the emergence of new concepts, to search for good results, training methods became the target most used by its practitioners, however it is necessary to prevent at the time of execution of the movement and the accomplishment of the exercise so as not to cause any damage, such as the appearance of injuries. **OBJECTIVE:** To identify the incidence of injuries and training systems that are more common in bodybuilding

practice. **METHODS:** This is a descriptive field study with a quantitative and cross-sectional approach performed with 103 bodybuilders of both sexes from 02 academies in the city of Juazeiro do Norte. Two semi-structured questionnaires were applied to identify the main training methods and the most common injuries. **RESULTS:** A total of 64.10% of men and 35.90% of women with a mean age of 25 participated in the study, 31 ± 6.07 years. It was verified that 39,8% of the practitioners already suffered injuries, being the most common: Cramps (53,6%), Distension (26,8%) and Ligamentar (17%). The study also pointed out that the most affected sites of injuries were: Posterior of the thigh and Shoulder (24.95%) and Knee and Calf (21.25%). Regarding the incidence of training methods, the Bi-set method (89.3%) was presented as the most used, followed by the complete pyramid method (77.7%) and DropSet (64.1%). **CONCLUSION:** It is concluded that about 1/3 of the practitioners have already suffered injuries and that they are more affected in the lower limbs, it is concluded that the most used method is time-saving training.

Key-Words: Resistance Training. Lesion. Training Methods.

INTRODUÇÃO

Musculação consiste em um treinamento com peso, ou seja, visando o aumento da força. No entanto, por ser um treinamento que se utiliza um determinado número de carga é preciso ter um extremo cuidado na hora da sua prática, para evitar o surgimento de algum dano (BARROS,,2002). A prática da musculação vem crescendo cada vez mais na sociedade, em diversas idades e em ambos os sexos, com o intuito de manter uma boa saúde ou estética, relaxar e até mesmo melhorar o convívio entre as pessoas (WAGNER,2013).

Para a prescrição e para periodizar a musculação, surgiram diferentes tipos de métodos, que os praticantes utilizam para melhorar o seu desempenho. Evidencia-se que a capacidade física mais treinada atualmente nas academias é a força (GARCIA,2012). Segundo Guedes (2005), quando se refere a utilização da força significa superar a sua própria resistência, ou seja, o uso da sua força máxima durante a execução dos movimentos. É por esse conceito, que muitas vezes por falta de conhecimento ocorre uma má compreensão entre os praticantes de musculação e acabam exagerando nos exercícios, principalmente na carga.

Os sistemas de treinamento surgiram através das combinações das mais variáveis prescrições de treinamento. (SALLES; SIMÃO,2014). Esses, quando são prescritos de forma adequada para cada indivíduo, e realizados de maneira correta, trazem vantagens para o praticante como ganho de gordura, perda de gordura corporal, ganho de resistência e de força. (FILHO,2013). Com o passar do

tempo, e de muitos estudos científicos e experiência, os sistemas de treinamento passaram por mudanças, como por exemplo o modo de como se deve ser realizado, a postura, a amplitude, a cadência, o peso, o equilíbrio e o tempo de descanso, sempre respeitando a individualidade e o objetivo de cada indivíduo (FILHO,2013).

Ainda abordando sobre os sistemas de treinamento, os mesmos foram desenvolvidos por treinadores de força, com o intuito de organizar uma planilha de exercícios a serem utilizados pelos praticantes, para ajudá-los na adaptação e desenvolvimento da própria força (GARCIA, 2012). Segundo Guimarães (2017), exercícios que trabalhem com frequência o condicionamento físico, a força e a velocidade, podem provocar danos e efeitos colaterais agudos ou crônicos.

No entanto, é necessário ter o máximo de cuidado no momento em que se vai realizar um determinado exercício afim de diminuir e até evitar lesões, que podem ser de diversos tipos. Segundo Clebis (2001), as lesões podem ser graves ou não, depende do grau e do modo em que elas foram adquiridas. As lesões mais leves são as fraturas, distensão muscular e luxações, essas possuem tratamentos específicos e impedem a prática de exercício em apenas um determinado tempo. Já as lesões mais graves são aquelas em que o indivíduo fica impedido de praticar algum esporte, podendo haver hospitalização ou até mesmo cirurgias.

Vale ressaltar, que qualquer pessoa está sujeita a sofrer uma lesão, não somente praticantes de musculação ou qualquer outra modalidade, porém indivíduos que praticam algum esporte e que seja necessário o uso da força e do esforço físico, correm mais risco de sofrerem uma lesão. Segundo Barcelos et al (2018), uma das causas do aparecimento de lesões musculoesqueléticas nas pessoas são ocasionadas pelo esforço muscular, que requer uma atenção importante, pois se agravada, pode tornar-se de alto risco. Com base nesses aspectos, o objetivo deste estudo é identificar a incidência de lesões e de sistemas de treinamento mais ocorrentes na prática da musculação.

MATERIAIS E MÉTODOS

Essa pesquisa trata-se de um estudo de campo, do tipo descritivo, com uma abordagem quantitativa e de corte transversal. Participaram da pesquisa 103 indivíduos do sexo masculino e feminino, praticantes de musculação de duas

academias da cidade de Juazeiro do Norte. Utilizou-se como critérios de inclusão indivíduos praticantes de musculação de ambos os sexos, com idade entre 16 e 30 anos, e foram excluídos os praticantes de musculação que realizassem a atividade por menos de seis meses.

Foram aplicados dois questionários semiestruturados, com perguntas objetivas de múltiplas escolhas. O primeiro questionário era sobre a incidência de lesões, os tipos, o local e quanto tempo ficou afastado, e o outro visava analisar os principais sistemas de treinamentos utilizados. Respeitou-se todos os critérios da resolução 466/12 a respeito da ética em trabalhos de pesquisas com seres humanos, conseguindo assim a aprovação pelo Comitê de Ética do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, sob o parecer 3.007.058. A análise dos dados da pesquisa foi executada por meio de estatística descritiva por distribuição de frequência, por meio do software SPSS na sua versão 23.

RESULTADOS e DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 64,10% de homens e 35,90% de mulheres com idade média de $25,31 \pm 6,07$ anos. Com base nos dados da tabela 01, cerca de 95% dos indivíduos tanto homens como mulheres, recebem apenas de 1 a 2 salários. E apenas 5% fica entre até um salário ou mais de três, através destes dados é analisado que todos possuem uma condição financeira estável. Neste sentido, Kotler; Keller (2006) afirmam que os clientes são menos sensíveis ao preço se a despesa for uma pequena parte da sua renda total.

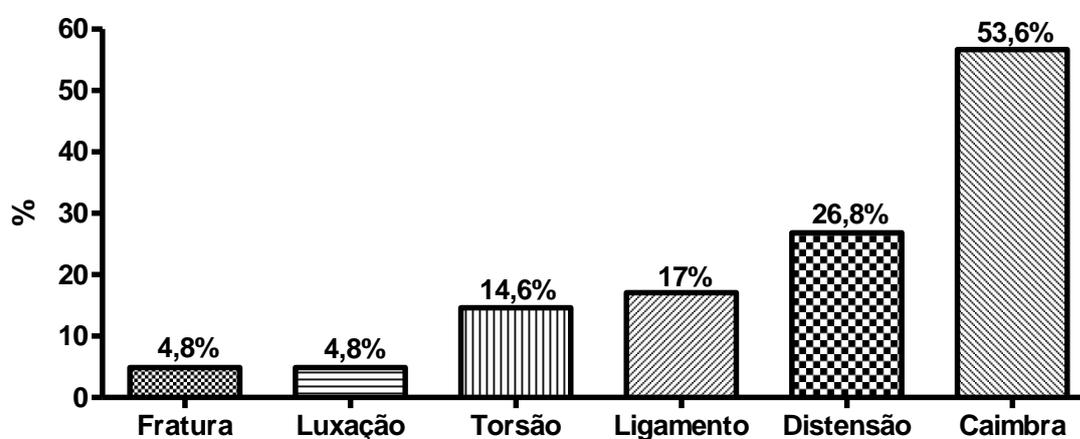
Outro dado identificado na Tabela 01, foi quantidade de pessoas que se auto declaram brancos e pardos (94), Segundo o IBGE (2017), a maioria da população brasileira é formada por brancos e pardos, sendo 95,9 milhões de pardos, representando 46,7% no total.

Ao analisar as características de escolaridade, verifica-se que a maioria dos praticantes possuem apenas o ensino médio. Fato é que, o ensino superior ainda é um privilégio para poucos, tal nível de conhecimento especializado adquirido em um curso de ensino superior é um diferencial, tanto para o crescimento profissional, como para o pessoal, podendo assim aumentar a renda do indivíduo e de sua família. (GARCIA, 2018).

Tabela 01 – Características gerais dos praticantes de musculação ,2018. (n=103)

| VARIÁVEL | | DESCRITIVA | |
|--------------|------------------------|------------|--------|
| | | N | % |
| Renda (R\$) | Até 1 Salário | 3 | 2,9% |
| | 1 a 2 Salários | 67 | 65,10% |
| | 2 a 3 Salários | 30 | 29,10% |
| | + de 3 Salários | 3 | 2,90% |
| Raça | Branco | 36 | 35,0% |
| | Pardo | 58 | 56,30% |
| | Preto | 7 | 6,80% |
| | Amarelo | 2 | 1,90% |
| Escolaridade | Não Informado | 3 | 2,9% |
| | Superior Incompleto | 21 | 20,40% |
| | Superior Completo | 27 | 26,20% |
| | Médio Incompleto | 0 | 0,00% |
| | Médio Completo | 50 | 48,50% |
| | Fundamental Incompleto | 1 | 1,00% |
| | Fundamental Completo | 1 | 1,00% |

Fonte: Dados da pesquisa, 2018

Figura 01 – Incidência de lesões em praticantes de musculação, 2018(n=41).

Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

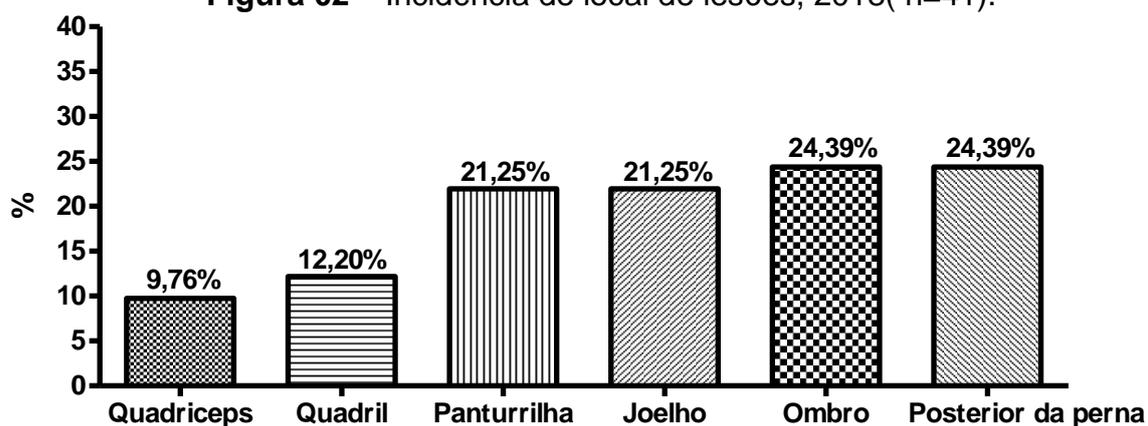
Ao observar os resultados no Gráfico 01, constata-se uma maior incidência de cãimbra, distensão e ligamento, contudo, verifica-se que 39,8% dos praticantes

relatam já terem sofrido lesão, sendo que desses lesionados 46,3% dos praticantes não se afastaram das atividades físicas habituais.

Em estudo efetuado por Wagner (2013), com praticantes de musculação de uma academia de Florianópolis, foi identificado que 24% continuaram a praticar musculação, mesmo depois de ter sofrido lesão, e apenas 22% pararam com a prática de exercícios.

Como citado anteriormente, o tipo de lesão mais acometida é a câimbra. Segundo Barroso (2011), a câimbra é uma contração involuntária da musculatura causando varáveis graus de dor. Em pesquisa realizada por Rosário (2008), com indivíduos iniciantes na prática de musculação, mostrou que 17,14% das mulheres já sofreram de lesão muscular como a câimbra e 12% dos homens sofreram nenhum tipo de lesão. De acordo com o estudo exercido por Rolla (2004) em academias de ginástica, mostrou que 54% dos alunos sofreram lesões do tipo câimbra e distensão muscular. Pesquisa realizada por Guimarães (2017), relata que entre as modalidades de crossfit, musculação e corrida, o grupo de crossfit (62,%) foi o que apresentou a maior ocorrência de lesões musculoesqueléticas.

Figura 02 – Incidência de local de lesões, 2018(n=41).



Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

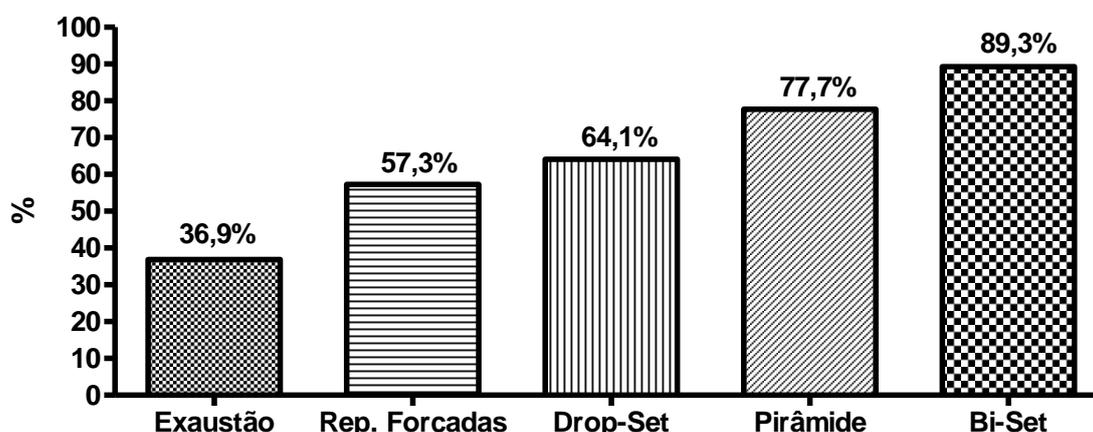
Como pode ser observado no gráfico 02, as musculaturas que foram mais atingidas nos praticantes de musculação foram o ombro e o posterior da coxa. No entanto, as regiões mais atingidas foram os membros dos músculos inferiores. Em outro estudo feito por Cardoso (2011) com praticantes de exercícios físicos, mostrou que na modalidade da musculação, 43% dos frequentadores da academia sofreram

lesões, e os locais mais acometidos foram ombro (18%), joelho (12%), quadril (2%) e panturrilha (2%).

Conforme pesquisa praticada por Windmoller (2013), 55% das mulheres que participaram do seu estudo, apresentaram a maior incidência de lesões na região inferior, principalmente o joelho. Já no estudo realizado por Gomes (2013), com praticantes de musculação, mostrou que os locais mais acometidos foram o ombro (50%), joelho (42%) e tornozelo (6%).

Segundo Souza (2015), em estudo realizado com praticantes de musculação de uma academia em Curitiba, o local anatômico mais lesionado foi o ombro (35%) e o joelho (30%). Já Oliva (2012), em pesquisa em academias de musculação, mostrou que 28% sofreram lesões no ombro, 11% no joelho e 7% na panturrilha. Como pode ser observado, na maioria dos estudos vistos, os locais mais acometidos às lesões são os membros inferiores.

Figura 03 – Incidência de métodos de treinamento, 2018(n=103).



Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

Em um estudo feito por Salles; Simão (2014) concluíram que os sistemas de treinamento pirâmide completa e drop set têm a finalidade de contornar a fadiga, ou seja, mantendo um trabalho relativamente intenso por mais tempo. Segundo estudo realizado por Souza (2010), para avaliar as respostas cardiovasculares em diferentes métodos, mostrou que o método mais utilizado é o Bi-set. Já em estudo desempenhado por Pattat (2017), os métodos de treinamentos mais utilizados pelos profissionais de Educação Física são o drop set, piramidal, agonista/antagonista e o bi-set.

De acordo com a pesquisa feita por Medeiros (2011), fisiculturistas em período competitivo, adotaram o método drop set, e acreditam ser um dos sistemas de força que geram resultados mais potencializados em relação a hipertrofia muscular. Já conforme o estudo produzido por Amorim (2012), sobre os métodos mais conhecidos pelos profissionais de Educação Física, mostrou que 80% tem o conhecimento pelo o método pirâmide e drop-set, 20% pelo o bi-set, 10% exaustão e 15% repetições forçadas. Dorneles (2012), relata que entre indivíduos do sexo masculino praticantes de musculação, os métodos mais utilizados são pirâmide (34,8%) e (73,6%) super série.

CONCLUSÃO

De acordo com os achados dessa pesquisa, conclui-se que a câimbra e a distensão muscular foram as lesões mais ocasionadas nos praticantes de musculação tendo os membros inferiores como segmentos mais acometidos, por sua vez o método Bi-set foi o sistema de treinamento mais utilizado. É fato que a musculação pode trazer diversos benefícios para os praticantes, entretanto, é necessário que sejam tomados cuidados rigorosos para que esse benefício não se torne um malefício.

Evidencia-se então, que o estudo cumpriu com o que foi proposto, porém com certas limitações, tal como o fato de apenas praticantes de duas academias terem sido pesquisados, tendo como perspectiva para estudos futuros uma amostragem maior.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Elson de et al. Lesão muscular após diferentes métodos de treinamento de musculação. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 19, n. 4, p.17-23, dez. 2006.

AMORIM, Erilene da Costa. **Conhecimento dos professores de educação física de academias de palmas quanto aos métodos de treinamento de força**. 2012. 49 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade de Brasília, Porto Nacional-to, 2012.

BARCELOS, Bruna Belchor; TEIXEIRA, Lilian Pinto; LARA, Simone. Análise do equilíbrio postural e força muscular isocinética de joelho em atletas de futsal

feminino. **Fisioterapia e Pesquisa**, [s.l.], v. 25, n. 1, p.28-34, mar. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1809-2950/16654325012018>.

BARROS, Turibio Leite de. **O programa das 10 semanas: uma proposta para trocar gordura por músculos e saúde**. Barueri: Editora Manole, 2002.

BARROSO, Guilherme Campos; THIELE, Edilson Schwansee. **Lesão muscular nos atletas**. 2011. 4 f. Tese (Doutorado) - Curso de Medicina, Departamento Médico do Clube Atlético Paranaense, Curitiba, 2011.

CARDOSO, Morgana. **Presença de dor em praticantes de exercício físico em academia nas diferentes modalidades**. 2011 f. TCC (Graduação)- Curso de Educação Física, Universidade do extremo sul catarinense, Criciúma, 2011.

CLEBIS, Naianne Kelly; NATALI, Maria Raquel Maral. Lesões musculares provocadas por exercícios excêntricos. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v. 9, n. 4, p.47-53, out. 2001.

DORNELES, Gilson Pires et al. Comparação das respostas de frequência cardíaca e concentrações de lactato entre dois métodos de treinamento de musculação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício S**, São Paulo, v. 34, n. 6, p.379-387, ago. 2012.

GARCIA, William Muniz. **Métodos do treinamento de força utilizados na academia de musculação**. Relatório de estágio do curso (bacharelado- Educação Física)- Universidade do Sul de Santa Catarina, palhoça, 2012.

GARCIA, Raquel Araújo Bonfim; BACARIN, Ana Paula Siltrão; LEONARDO, Nilza Sanches Tessaro. Acessibilidade e permanência na educação superior: percepção de estudantes com deficiência. **Psicologia Escolar e Educacional**, [s.l.], v. 22, n. , p.33-40, 2018.

GOMES, Vanderly da Silva. **Análise dos principais tipos de lesões em praticantes de musculação na cidade de cachoeira alta - GO**. 2013. 37 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Goiás, São Simão-go, 2013.

GUEDES, Dilmar Pinto. **Musculação: Estética e Saúde Feminina**. 2. ed. São Paulo: Phorte editora, 2005

GUIMARÃES, Thiago et al. Crossfit, musculação e corrida: vício, lesões e vulnerabilidade imunológica. **Revista de Educação Física**, Rio de Janeiro, p.8-17, 2017.

KOTLER, P.; KELLER, K. **Administração de Marketing**. 12. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2006.

MAIA, Charlie Tennyson Medrado; ARAÓJO, David Marcos Emérito de. **Os efeitos da prática da musculação em jovens da cidade de teresina-pi, na faixa etária**

dos 12 aos 16 anos. 2007. 5 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física / Ufpi, Teresina-pi, 2007.

MEDEIROS, James Fernandes. Métodos de treinamentos de força muscular utilizados por culturistas. **Revista Digital Buenos Aires**, Buenos Aires, v. 157, n. 6, p.12-20, mar. 2011.

OLIVA, Ocimar José; BANKOFF, Antonia dalla Pria; ZAMAI, Carlos Aparecido. Possíveis lesões musculares e ou articulares causadas por sobrecarga na prática da musculação. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**, São Paulo, v. 3, n. 3, p.15-23, 2012.

PATTAT, Sthéfani. **Métodos utilizados pelos profissionais de educação física para hipertrofia muscular de membros inferiores em mulheres praticantes de musculação nas academias de santa rosa – RS.** 2017. 36 f. TCC (Graduação)-Curso De Educação Física, Universidade regional do noroeste do estado do Rio Grande do Sul, 2017.

ROLLA, Ana Flávia Lage et al. Análise da percepção de lesões em academias de ginástica de Belo Horizonte: um estudo exploratório. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Minas Gerais, v. 12, n. 2, p.7-12, jun. 2004.

ROMBALDI, Airton José et al. Prevalência e fatores associados à ocorrência de lesões durante a prática de atividade física. **Revista Brasileira Medicina e Esporte**, Pelotas, v. 20, n. 3, p.190-195, jun. 2014.

ROSÁRIO, Fábio Roberto do; LIBERALLI, Rafael. Perfil de saúde e antropométrico dos indivíduos iniciantes na prática da musculação. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, p.64-78, fev. 2008.

SALLES, Belmiro Freitas de; SIMÃO, Roberto. Bases científicas dos métodos e sistemas de treinamento de força. **Unibrade**, Rio de Janeiro, p.127-133, 2014.

SILVA FILHO, José Nunes da. Treinamento de força e seus benefícios voltados para um emagrecimento saudável. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 7, n. 40, p.329-338, ago. 2013.

SILVA, Arthur Vinícius Araújo. **Incidência de lesões em praticantes de musculação em ambiente de academia.** 2010. 42 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2010.

SOUZA, Fernanda Rodrigues de; LOPES, Leandro Teixeira Paranhos; GONÇALVES, Alexandre. Avaliar as respostas cardiovasculares em métodos de treinamento diferenciados. **Revista Digital Buenos Aires**, Buenos Aires, v. 142, n. 3, p.8-17, mar. 2010.

WAGNER, Eduardo. **Estudo de lesões musculares e articulares em praticantes de musculação de uma academia do município de florianópolis-s.** 2013. 52 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 2013.

WINDMOLLER, Cecília Gross. O treinamento proprioceptivo e a prevenção de lesões no esporte. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 7, n. 38, p.131-138, abr. 2013.

APÊNDICE

CARACTERÍSTICAS GERAIS

1. **SEXO** () Masculino () Feminino

2. **QUAL A SUA IDADE:** _____

3. **CIDADE:** _____

4. **RENDA FAMILIAR:**

() Menos de um salário

() 1 a 2 salários

() 2 a 3 salários

() Mais de 3 salários

5. **COR/RAÇA**

() Branco

() Pardo

() Preto

() Amarelo (oriental)

6. **ESCOLARIEDADE:** _____

7. **DOENÇA:**

() Diabetes

() Hipertensão

() Obesidade

() Tabagismo

Outro: _____

8. **PRÁTICA MUSCULAÇÃO HÁ QUANTO TEMPO?**

() menos de 6 meses

() mais de 6 meses

INCIDÊNCIA DE LESÃO EM PRATICANTES DE ACADEMIAS DE JUAZEIRO DO NORTE-CE.

SEXO: () MASC () FEM **IDADE:** _____

Nos últimos 6 meses você sofreu algum tipo de lesão?

() 1- SIM () 2- NÃO

Caso a resposta seja, SIM, continue a responder, caso contrário, agradecemos sua participação.

1. Qual o tipo de Lesão?

| | | | |
|-----|---------------|-----|-----------------|
| () | Torsão | () | Ligamentos |
| () | Distensão | () | Contratura |
| () | Tendinite | () | Câimbra |
| () | Luxação | () | LER |
| () | Entorse | () | Cervicalgia |
| () | Lombalgia | () | Hérnia de disco |
| () | Bursite | () | Fratura |
| () | Outras: _____ | | |

2. Qual o local da Lesão?

| | | | |
|-----|-----------------|-----|-------------------|
| () | Panturrilha | () | Quadril |
| () | Quadríceps | () | Posterior da coxa |
| () | Coluna Lombar | () | Punho |
| () | Coluna Torácica | () | Cotovelo |
| () | Coluna Cervical | () | Tornozelo |
| () | Joelho | () | Ombro |
| () | Outras: _____ | | |

3. Quanto tempo ficou afastado para tratamento?

| | |
|-----|----------------|
| () | Não se afastou |
| () | De 1 a 2 meses |
| () | De 3 a 4 meses |
| () | De 5 a 6 meses |

**INCIDÊNCIA DOS MÉTODOS DE TREINAMENTO EM PRATICANTES DE
ACADEMIAS DE JUAZEIRO DO NORTE-CE.**

SEXO: () MASC () FEM IDADE:

**Favor marque quais os métodos de treinamento utilizados nos últimos
6 meses.**

| | | |
|-----|-----|---------------------------------|
| 1. | () | Pirâmide complete |
| 2. | () | Pirâmide sobrecarga dupla |
| 3. | () | Pirâmide truncada |
| 4. | () | Bi-set |
| 5. | () | Tri-set |
| 6. | () | Super série |
| 7. | () | Agonista/Antagonista |
| 8. | () | Circuito |
| 9. | () | Pré-exaustão |
| 10. | () | Exaustão |
| 11. | () | Isométrico |
| 12. | () | Negativo ou excêntrico |
| 13. | () | Drop set |
| 14. | () | Rest-pause |
| 15. | () | Repetições parciais |
| 16. | () | Repetição forçada |
| 17. | () | Superlento |
| 18. | () | GVT (German Volume Training) |
| 19. | () | FST-7 (Fascia Stretch Training) |