



REALIZAÇÃO:



PREVALÊNCIA DE DOR MUSCULOESQUELÉTICA EM PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO EM BRASÍLIA/DF, BRASIL: UM ESTUDO TRANSVERSAL

Maria Augusta de Araújo Mota¹, Wagner Rodrigues Martins¹,

¹ Universidade de Brasília (UnB), Brasília/DF, Brasil

E-mail: dramariaaugustaaraujo@gmail.com

Palavras-Chave: Prevalência; dor musculoesquelética; treinamento resistido; esportes.

INTRODUÇÃO

A dor musculoesquelética está presente na rotina diária em inúmeros esportes e tem sido tradicionalmente comparada a lesão tecidual, ou seja, uma lesão traumática aguda ou por uso excessivo. No entanto, a dor apresenta um desafio para os esportes uma vez que não é totalmente explicado pela biomecânica em curso estresse ou lesão por uso excessivo. Há falta de estudos grandes e de alta qualidade investigando a prevalência de dor musculoesquelética em praticantes de treinamento resistido (TR) no Brasil.

MÉTODOS

Este estudo transversal recrutou 730 frequentadores de quatro academias de ginástica em Brasília-DF, que autorizaram a realização da pesquisa em suas dependências. Entrevistas e perguntas auto-administrada foram usadas para estimar a prevalência pontual, nos últimos 30 (trinta) dias e nos últimos 12 (doze) meses em praticantes de TR na cidade de Brasília/DF, Brasil.

RESULTADOS

Entre os participantes do estudo, 305 relataram presença de dor no momento da entrevista, representando uma estimativa de prevalência pontual foi de

41,8% (IC 95%: 36,2% a 47,3%). A prevalência de dor nos últimos 30 (trinta dias) foi 37,7% (IC 95%: 28,8% a 46,6%), e a prevalência de dor nos últimos 12 (doze meses) foi de 42,0% (IC 95%: 33,4% a 50,5%). Caracterizando os participantes que relataram dor nos últimos 30 (trinta dias) e nos últimos 12 (doze meses), as prevalências foram maiores no sexo masculino, pessoas expostas a movimentos repetitivos, sentadas, pessoas satisfeitas com o trabalho, pessoas muito ou razoavelmente estressadas e muito ou razoavelmente ansiosas.



REALIZAÇÃO:



Tabela 01 – Caracterização dos participantes segundo relato de dor.

| Variáveis | Categorias | Relato de dor | | | |
|---------------------------|-------------------------------------|------------------|--------------|------------------|--------------|
| | | Últimos 30 dias | | Últimos 12 meses | |
| | | N° participantes | Prevalência | N° participantes | Prevalência |
| | Total | 115 | 37,7% | 128 | 42,0% |
| Gênero | Feminino | 53 | 46,1% | 55 | 43,0% |
| | Masculino | 62 | 53,9% | 73 | 57,0% |
| Exposição da ocupação | Agachado | 0 | 0,0% | 1 | 0,8% |
| | Carregando peso | 0 | 0,0% | 1 | 0,8% |
| | Em pé | 21 | 18,3% | 23 | 18,0% |
| | Sentado, com movimentos repetitivos | 71 | 61,7% | 81 | 63,3% |
| | Não informado | 23 | 20,0% | 22 | 17,2% |
| Satisfação com o trabalho | Muito Satisfeito | 24 | 20,9% | 25 | 19,5% |
| | Satisfeito | 44 | 38,3% | 56 | 43,8% |
| | Razoável | 18 | 15,7% | 23 | 18,0% |
| | Insatisfeito | 6 | 5,2% | 1 | 0,8% |
| | Muito Insatisfeito | 0 | 0,0% | 1 | 0,8% |
| | NS/NR | 23 | 20,0% | 22 | 17,2% |
| Estresse | Muito | 11 | 9,6% | 16 | 12,5% |
| | Razoavelmente | 51 | 44,3% | 48 | 37,5% |
| | Pouco | 48 | 41,7% | 53 | 41,4% |
| | Não sei | 5 | 4,3% | 11 | 8,6% |
| Ansiedade | Muito | 39 | 33,9% | 39 | 30,5% |
| | Razoavelmente | 44 | 38,3% | 52 | 40,6% |
| | Pouco | 26 | 22,6% | 31 | 24,2% |
| | Não sei | 6 | 5,2% | 6 | 4,7% |

Fonte: Elaborado pelo autor.

A prevalência de dor também foi maior em pessoas com saúde geral boa, que dormem menos de 8 horas e que treinam 5 dias ou mais por semana.

Tabela 02 – Classificação da saúde, sono e treino dos participantes segundo relato de dor.

| Variáveis | Categorias | Relato de dor | | | |
|---------------------------|-------------------|------------------|--------------|------------------|--------------|
| | | Últimos 30 dias | | Últimos 12 meses | |
| | | N° participantes | Prevalência | N° participantes | Prevalência |
| | Total | 115 | 37,7% | 128 | 42,0% |
| Classificação da saúde | Muito Boa | 35 | 30,4% | 44 | 34,4% |
| | Boa | 57 | 49,6% | 67 | 52,3% |
| | Regular | 22 | 19,1% | 17 | 13,3% |
| | Ruim | 1 | 0,9% | 0 | 0,0% |
| | Muito Ruim | 0 | 0,0% | 0 | 0,0% |
| Horas de sono | Menos que 5 horas | 4 | 3,5% | 3 | 2,3% |
| | 5 a 6 horas | 27 | 23,5% | 24 | 18,8% |
| | 6 a 7 horas | 60 | 52,2% | 84 | 65,6% |
| | 8 a 9 horas | 21 | 18,3% | 16 | 12,5% |
| | 9 a 10 horas | 3 | 2,6% | 1 | 0,8% |
| Dias de treino por semana | 1 a 2 dias | 0 | 0,0% | 0 | 0,0% |
| | 3 a 4 dias | 46 | 40,0% | 56 | 43,8% |
| | 5 a 6 dias | 59 | 51,3% | 62 | 48,4% |
| | Todos os dias | 10 | 8,7% | 10 | 7,8% |

Fonte: Elaborado pelo autor.

CONCLUSÕES

A prevalência de dor musculoesquelética foi maior em praticantes de TR nos últimos 12 (doze) meses no Brasil indica que há necessidade de esforços coordenados do

governo, setor privado, universidades, sociedade civil, praticantes, treinadores e profissionais que atuam na saúde esportiva para oferecer uma gestão adequada da dor musculoesquelética em países de renda média.

REFERÊNCIAS

ALAITI, R. K.; REIS, F. J. J. Pain in Athletes: Current Knowledge and Challenges. **International Journal of Sports Physical Therapy**, [s. l.], v. 17, n. 6, p. 981–983, 2022. Available at: <https://doi.org/10.26603/001c.37675>

BONILLA, D. A. *et al.* Exercise Selection and Common Injuries in Fitness Centers: A Systematic Integrative Review and Practical Recommendations. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 19, n. 19, 2022. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph191912710>

NIELSEN, R. Ø. *et al.* Statement on methods in sport injury research from the first methods matter meeting, Copenhagen, 2019. **Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy**, [s. l.], v. 50, n. 5, p. 226–233, 2020. Available at: <https://doi.org/10.2519/jospt.2020.9876>

ROY, T. C. *et al.* Physical training risk factors for musculoskeletal injury in female soldiers. **Military Medicine**, [s. l.], v. 179, n. 12, p. 1432–1438, 2014. Available at: <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-14-00164>

STRÖMBÄCK, E. *et al.* Prevalence and Consequences of Injuries in Powerlifting: A Cross-sectional Study. **Orthopaedic Journal of Sports**



REALIZAÇÃO:



Medicine, [s. l.], v. 6, n. 5, p. 1–10,
2018. Available at:
<https://doi.org/10.1177/2325967118771>

016