

PERFIL DE LESÕES E EXERCÍCIOS RELACIONADOS À LESÕES EM ATLETAS BRASILEIROS DE STRONGMAN

¹FARIA S.M., ²DOS SANTOS W.M., ²CAMPOS R.D., ²BONATTI G., ²UCHIDA M.C.

¹Faculdade de Ciências e Tecnologia – UNESP- Presidente Prudente-SP, Brasil

²Faculdade de Educação Física- UNICAMP, Campinas-SP, Brasil

Introdução: Em crescimento no Brasil, o esporte ao qual foi dado o nome de Strongman devido à capacidade física mais claramente identificada, traduz-se em uma modalidade em que técnica de execução, força em suas variadas formas, e características atléticas em geral, são os fatores que determinam os atletas com melhor desempenho. No entanto, tamanha combinação de capacidades e exercícios podem significar sobrecarga aos diferentes sistemas envolvidos, ocasionando as tão conhecidas lesões esportivas. **Objetivos:** Realizar um levantamento a respeito das lesões nos atletas de Strongman e identificar exercícios relacionados à essas lesões. **Metodologia:** Foi utilizado um questionário adaptado de (WINWOOD, HUME, CRONIN, KEOGH, 2014) visando registrar as lesões ocorridas e exercícios que teriam relações com essas lesões, em atletas brasileiros do sexo masculino da competição Strongman (n=16), com idade de 33,4±7,95 anos e divididos em 3 categorias de peso de 103,06±22,33 quilogramas. **Resultados:** Dos 16 atletas entrevistados, 8 relataram ao menos uma lesão no decorrer do último ano.

Tabela 1

Número e locais das lesões causadas por exercícios tradicionais ou de Strongman relatado por atletas brasileiros lesionados

Região do Corpo	Lombar	Bíceps	Joelho	Quadríceps	Ombro	Cotovelo
	6	3	3	2	2	1

Tabela 2

Exercícios relatados como possíveis causas de lesões nos atletas

Levantamento Terra	5 (50%)
Tire Flip (Giro do Pneu)	3 (30%)
Agachamento	1 (10%)
Desenvolvimento	1 (10%)

Conclusões: Nas competições de Strongman, uma maior capacidade de evitar lesões, durante períodos de treinamento, são fatores que podem determinar os atletas mais bem sucedidos. Justifica-se dessa forma, uma tentativa de observar os exercícios possivelmente relacionados à lesões e regiões do corpo a que estão sujeitas às ocorrências delas, numa tentativa de se realizar um planejamento de treinamento mais adequado às necessidades dos atletas.

Palavras-chaves: Strongman, lesões esportivas, exercícios.