

INCIDÊNCIA DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM ALUNOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

¹ Romeu Rodrigues de Souza, ² Ricardo Munhoz, ² Talita Urosas Germano, ¹ Eliane Florêncio Gama, ¹ Professores do Curso de Pós-Graduação em Educação Física, ²Alunos do Curso de Educação Física, Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP, Brasil. souzarrd@uol.com.br

A maioria dos profissionais que trabalham com movimento humano, como professores e alunos de Educação Física, possuem conhecimentos que, teoricamente, favoreceriam um maior cuidado e conseqüentemente menores possibilidades de sofrer lesões em suas práticas de atividade física. Para averiguar essa hipótese, este trabalho teve como objetivo verificar a incidência de lesões no aparelho musculoesquelético em alunos de curso de Educação Física. Participaram da pesquisa 80 alunos, dos 2º, 3º e 4º anos do curso de graduação em Educação Física da Universidade São Judas Tadeu, sendo 40 do sexo masculino e 40 do sexo feminino, com idades entre 19 a 45 anos. O instrumento utilizado foi um questionário com 14 perguntas fechadas e 4 abertas. As perguntas foram elaboradas de modo a identificar a incidência de lesões no sistema musculoesquelético. Os dados foram tabulados e analisados. Os resultados mostraram que 78% dos homens e 73% das mulheres praticavam atualmente algum tipo de atividade física (futebol, musculação ou dança). Somente 45% dos homens praticavam com orientação de um profissional de Educação Física ao passo que 60% das mulheres tinham orientação. Os homens foram mais acometidos por lesões: 63% contra 42% nas mulheres. As lesões articulares foram as mais encontradas, tanto nos homens (56%) como nas mulheres (64%). O segundo tipo de lesão mais freqüentemente encontrado nos homens foram as lesões ósseas (32%) e nas mulheres, as musculares (24%). Finalmente o terceiro tipo mais freqüente de lesões entre os alunos foram as lesões musculares nos homens (16%) e as lesões ósseas nas mulheres (12%). Das articulações, a mais frequentemente lesada foi a articulação do joelho, tanto nos homens (24%) como nas mulheres (41%). Quanto às estruturas do joelho mais afetadas, nos homens foram os meniscos (12%) e nas mulheres, os ligamentos (18%). Nos homens, a lesão ligamentar teve um índice de ocorrência de 8% e a patelar de 4%. Nas mulheres ocorreu igual número de lesões meniscais e patelares (12%). Podemos concluir em primeiro lugar que a prática de qualquer tipo de atividade física não é isenta de riscos. Depois, que cerca de 50% dos alunos de Educação Física, praticantes de atividade física, apesar de terem conhecimentos sobre o corpo e seus cuidados, apresentaram algum tipo de lesão musculoesquelética. As lesões foram mais freqüentes nos homens, que, por sua vez, tiveram menor assistência por um profissional de Educação Física, nas suas práticas, o que indica, que, mesmo para futuros profissionais da área, é importante a assistência para a prática de atividade física. As lesões mais incidentes foram as articulares, especialmente as do joelho. As mulheres foram mais acometidas por este tipo de lesão. Algumas razões aventadas para isso são: pelve mais larga, com maior incidência de joelhos valgus, musculatura menos desenvolvida e maior flexibilidade articular.