

## **INCIDÊNCIA DE TENDINOPATIAS NO OMBRO EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

Andrei Iago Gonçalves Viana Soares Feitosa<sup>1</sup>, Natália Talita Oliveira Cardoso<sup>2</sup>, Joseane Alves de Macêdo Costa<sup>3</sup>, Bruno Viana Rosa<sup>4</sup>

<sup>1</sup>E-mail: andreiiagofisio@gmail.com; <sup>2</sup>E-mail: natalianoc22@gmail.com; <sup>3</sup>E-mail: joseanealves360@gmail.com; <sup>4</sup>E-mail: brunovianarosa@gmail.com

**Introdução:** A articulação do ombro é a mais móvel do corpo humano, possui músculos, tendões e ligamentos que dão estabilidade e permitem uma grande amplitude de movimento. A dor no ombro acomete de 15%-30% da população sendo que quem desenvolve tendinopatias podem ter sintomas persistentes por até 6 meses em 50% dos indivíduos. É fundamental entender como esta lesão surge na prática de exercício físico e qual sua incidência na prática de musculação, para utilizar medidas preventivas e priorizar a integridade física do aluno. **Objetivo:** Identificar a incidência de tendinopatias no ombro entre praticantes de musculação. **Material e Método:** Trata-se de um estudo quantitativo, epidemiológico e transversal. A pesquisa foi realizada em duas academias da zona norte de Teresina e contemplou noventa e nove indivíduos praticantes de musculação, foram convidados a participar da pesquisa e assinarem o Termo de Consentimento livre e esclarecido (TCLE), e responderam o Soulder Pain and Disability index e um questionário feito pelos autores. **Resultados e Discussão:** A amostra foi de 99 pessoas, sendo (50,50%) do sexo masculino e (49,50%) do sexo feminino. (74,75%) sem nenhuma lesão, e (25,25%) com lesões, sendo os homens os que apresentaram maior número de tendinopatias no ombro (44%). Indivíduos que treinavam a mais tempo e tinham maior pontuação no questionário Spadi, tinham maiores riscos de lesões. Periodicidade, duração do treino e idade não foram considerados fatores de risco. As tendinopatias no ombro na prática de musculação variam de 18 a 36%, a literatura mostra que homens se lesionam mais que as mulheres. Sendo que as lesões no treinamento com pesos ocorrem mais frequentemente com uso de cargas máximas, equipamento mal projetado, treinamento mal orientado. O uso de cargas excessivas pode levar às tendinites agudas. O excesso de treinamento, a longo prazo, produz falhas na matriz do tecido causando tendinopatias crônicas, muitas vezes agravadas pelos micro-traumas de exercícios ou técnicas inadequadas de execução. Uma boa elaboração bem como um treinamento adequado é fundamental para reduzir o risco de lesões. **Conclusão:** O estudo torna-se importante, pois auxilia no entendimento de possíveis causas das tendinopatias no ombro no ambiente das academias e traça o perfil epidemiológico dos indivíduos servindo de alerta para os profissionais realizarem uma boa periodização para cada indivíduo, são necessários mais estudos, com grupos maiores para melhores discussões sobre o tema.

**Descritores:** Ombro, Lesão, Treinamento de Resistência, Tendinite.