

## Caracterização de lesões esportivas ocorridas durante o período de pandemia por COVID-19 em Programas de Condicionamento Extremo.



Characterization of sports injuries common to COVID-19 pandemic period in Extreme Conditioning Programs

Karina Ayumi Martins Utida<sup>1</sup>; Denise Cruz Carvalho Gomes<sup>2</sup>; Fábio de Souza Ajala<sup>2</sup>; Paula Felipe Martinez<sup>3</sup>; Silvio Assis de Oliveira-Júnior<sup>3</sup>.

1. Fisioterapeuta, doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste, Faculdade de Medicina/Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), Brasil.
2. Estudante do Curso de Graduação em Fisioterapia, Instituto Integrado de Saúde (INISA)/UFMS, Brasil.
3. Fisioterapeuta. Doutor(a), docente do Curso de Graduação em Fisioterapia, INISA/ UFMS, Brasil.

<http://www.seer.ufms.br/index.php/pecibes/index>

\* Autor correspondente:  
Karina Ayumi Martins Utida, Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS.  
karina.utida@ufms.br

Key-words: Extreme conditioning programs.  
Prevalence. Injury.

Descritores:  
Programas de condicionamento extremo.  
Prevalência.  
Lesões.

Introdução: Programas de condicionamento extremo (PCE) compreendem uma modalidade de treinamento físico que tem recebido importante atenção por abranger atividades multiarticulares que resultam em aumento de força e resistência. Objetivo: investigar a prevalência e descrever as lesões esportivas em praticantes de PCE. Material e métodos: A casuística foi constituída por praticantes de PCE de três academias de diferentes regiões urbanas da cidade de Campo Grande/MS. Foram incluídos 156 participantes de ambos os sexos, com idade de  $32,7 \pm 6,9$  anos, sendo a maioria do sexo feminino ( $n=89$ ; 57,1%). A carga horária média de treino era de  $5,5 \pm 2,4$  horas semanais e o tempo de prática em PCE foi de  $32,5 \pm 19,9$  meses. Os participantes foram abordados e entrevistados nos próprios locais de treinamento. Para a tomada de informações, foi utilizado um questionário estruturado, com foco na prevalência de lesões ocorridas nos últimos 12 meses e que incluía dados demográficos e dados de treinamento. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP/ UFMS), sob CAAE 42946420.0.0000.0021. Os resultados são apresentados na forma descritiva. Resultados: A prevalência geral de lesões foi de 28,8% (45 participantes) sendo que, destes, 17,8% (oito participantes) relataram duas lesões no período, totalizando 53 lesões reportadas. A prevalência segundo o sexo foi de 40,3% ( $n=27$ ) entre os homens e 20,2% ( $n=18$ ) entre as mulheres. A incidência de lesões foi de 1,18 lesões/1000 horas. Considerando-se o local de acometimento, a maioria dos casos envolveu os membros superiores (58,5%;  $n=31$ ), seguido de agravos nos membros inferiores e no tronco (39,6%;  $n=21$  em ambos). Mais da metade das lesões em membros superiores ocorreram no ombro (54,8%;  $n=17$ ). Entre os relatos de lesões, a maioria procurou atendimento fisioterapêutico (58,5%;  $n=31$ ). Conclusões: A prevalência de lesões entre praticantes de PCE foi de 28,8%, sendo maior no sexo masculino, principalmente situadas nos membros superiores, nos ombros e a maioria dos praticantes procurou atendimento fisioterapêutico.