



LEVANTAMENTO DO NÚMERO DE CONTUSÕES/LESÕES EM ALUNOS DO IFPI - CAMPUS FLORIANO, OCORRIDAS DURANTE A PRÁTICA DE ESPORTES

Eduardo de Moraes e Sousa¹, Ronilson Ferreira do Monte¹, Francisco Pereira de Brito²

¹Graduando em Ciências Biológicas – IFPI *Campus* Floriano. Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID) - CAPES; e-mail: eduardodemoraesesousa@hotmail.com, ronilsondumont@gmail.com

²Especialista em Zoologia. Coordenador de área do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID) - CAPES. e-mail: fpbrito1@hotmail.com

Resumo: A prática de esportes traz grandes benefícios ao corpo humano em todas as idades. Porém, algumas vezes essa prática de esportes pode gerar lesões/contusões nos praticantes. Este trabalho pretende fazer um mapeamento da ocorrência dessas lesões/contusões avaliando alunos do IFPI *campus* Floriano e gerar um pequeno documento com esses dados para a instituição. Dentre os resultados, percebeu-se que o esporte preferido é o futebol, e talvez por isso as lesões, ocorridas em grande número, se concentrem mais nos membros inferiores. Estas lesões, apesar de no geral gerarem dores de intensidade moderada, não chegaram a prejudicar as atividades diárias, segundo os entrevistados. Entende-se, portanto, que o acompanhamento dos praticantes desses esportes por especialistas é fundamental para que a ocorrência de lesões/contusões não ocorra com tanta frequência.

Palavras-chave: esportes, lesões/contusões, mapeamento, alunos

1. INTRODUÇÃO

Atualmente são de conhecimento geral que a prática de exercícios físicos traz grandes benefícios à saúde do ser humano. Dentre esses exercícios, os esportes de forma geral dominam a preferência da maioria das pessoas. Futebol, voleibol, handebol, basquete, judô, karatê, tênis de mesa, e tantas outras modalidades esportivas estão cada vez mais presentes dentre as prediletas dos brasileiros, e cada vez mais cresce o número de adeptos a essas modalidades. Tanto crianças, adolescentes, adultos ou idosos usam o esporte como método de relaxamento e manutenção do condicionamento físico. Porém, o que muitos praticantes desconhecem no que diz respeito à prática de esportes (ainda que amador) é que podem ocorrer lesões, que variam quanto à intensidade, o local, a gravidade.

Segundo VIEIRA; PRIORE; FISBERG (2002) a prática de atividades físicas ajuda o adolescente tanto física quanto psicologicamente. Porém, ainda há algumas dúvidas quanto à influência dessas atividades no crescimento e desenvolvimento corporal como um todo. Entretanto, sabe-se que a prática de atividades físicas pode trazer riscos para adolescentes, incluindo deficiências nutricionais e lesões físicas.

Baseado nessa ideia o presente trabalho quer fazer um levantamento dos principais tipos de contusões, com suas causas e modalidades em que ocorrem com mais frequência. Os meios de análise se basearam em pesquisas de campo, através de aplicação de questionários com alunos do Instituto Federal do Piauí, *campus* Floriano. Pretendeu-se, portanto apenas fazer um apanhamento numérico das lesões mais comuns encontradas entre praticantes de esportes oferecidos pelo IFPI, *campus* Floriano.

A importância da prática de esportes dentro da grade curricular escolar fica evidente na fala da professora Selva Maria Guimarães Barreto em 05 de julho de 2003 no auditório do Centro de Divulgação Científica e Cultural (CDCC): “*Esporte é um componente de um dos blocos de conteúdos de Educação Física escolar, ou seja, Educação Física nas escolas tem conteúdos e o esporte é um deles. Como exemplo de conteúdos temos a dança, os jogos, as lutas, as brincadeiras*”.

A atividade física de um modo geral é benéfica para o funcionamento do organismo humano. Em todas as faixas etárias a realização de qualquer atividade física proporciona prazer, relaxamento,



condicionamento muscular aos praticantes. Segundo VIEIRA; PRIORE; FISBERG (2002), a prática de exercícios físicos, mais especificamente da Educação Física, gera um gasto de energia durante atividades que dão prazer ao praticante e lhe permitem ainda conhecer e controlar melhor o seu próprio corpo. Como dizem SILVA; TEIXEIRA; GOLDBERG (2003), quando se compara grupos de controle com grupos de adolescentes atletas percebe-se que nesses últimos a densidade mineral óssea tem valores maximizados por conta dos exercícios físicos.

Ainda segundo os mesmos autores supracitados, o interesse por atividades esportivas, aliado aos bons resultados obtidos por atletas levou a um número crescente de jovens à procura de clubes de iniciação esportiva. Porém, apesar de ter seus benefícios, a prática de exercícios físicos de maneira inadequada pode levar a problemas musculares e ósseos, como lesões e contusões de partes do corpo. É comum vermos serem noticiadas lesões e/ou contusões em esportistas das mais variadas modalidades. Essas lesões podem ter suas causas ligadas ao tipo de esporte praticado. De acordo com KRETLY, V.; VIANNA, L.A.C. (2002) vários profissionais têm se preocupado com o número expressivo de atletas de alto rendimento que têm sofrido contusões. Quanto às causas dessas contusões, as mais indicadas são o excesso e a execução incorreta de exercícios de alongamento e aquecimento.

Para saber com qual tipo de dano físico estamos lidando especificamente, é necessário fazer uma diferenciação clara dos conceitos dos termos lesão e contusão. Segundo KRETLY, V.; VIANNA, L. A. C. (1997), a “contusão é uma lesão superficial, sem laceração, produzida por impacto”; segundo KEONG (1989), “causando arranhão na pele ou nos tecidos subjacentes, músculos, por exemplo, podendo resultar em uma coloração visível na pele, de azulada a preta.” Já o termo lesão tem interpretações diferentes, pois para HOUAISS, A. (2009), lesão é definida como qualquer ferimento ou trauma que provoca alteração patológica de um tecido corpóreo, mais especificamente provocando perda da funcionalidade.

Para CONTE *et al.* (2002), as lesões relacionadas à prática esportiva se enquadram não só nas Ciências do Esporte, mas também como uma questão de saúde pública, principalmente pela sua abrangência nos dias atuais. Estes autores dizem ainda que acham impressionante a quantidade reduzida de estudos direcionados e resultados expressos sobre a frequência das lesões e complicações geradas pela atividade física. Para CONTE *et al.* (2002) todo praticante de atividade física corre riscos desta prática, mesmo que seus objetivos estejam voltados para a melhoria da saúde.

KRETLY, V.; VIANNA, L. A. C. (2002) corroboram a ideia dizendo que o aumento do interesse da população pela prática de esportes traz seus benefícios para a qualidade de vida, entretanto, esse incentivo à prática esportiva conduz a situações de esforço excessivo, por vezes a casos de lesões corporais. Durante a prática de esportes, de uma maneira geral, podem ocorrer danos corporais ligados ao tipo de esporte, à intensidade, duração e repetição da prática, e aos preparos estabelecidos para a execução da modalidade esportiva.

A ocorrência dessas lesões/contusões nos praticantes de esportes geralmente traz consigo problemas relacionados principalmente com a dor e dificuldades para executar tarefas do dia-a-dia. O local das lesões/contusões pode variar dependendo da modalidade esportiva, da intensidade e frequência da prática e de diversos outros fatores. Estas lesões/contusões trazem dores que podem variar quanto à intensidade.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Como afirma o título, o objetivo principal deste trabalho é fazer um levantamento sobre as quantidades de contusões ocorridas durante a prática de esportes e suas causas mais frequentes. O público alvo desta pesquisa serão praticantes de esportes variados frequentadores do Instituto Federal do Piauí *campus* Floriano. Para o levantamento dos dados referentes à pesquisa, foi feita uma pesquisa de campo, com aplicação de questionários voltados ao estilo de vida, histórico de lesões, tratamento e reincidência das mesmas nos entrevistados. Os questionários foram elaborados visando pesquisar o máximo do comportamento ativo dos entrevistados, de maneira que há perguntas sobre o esporte mais praticado, a incidência de lesões, o tipo e local dessas lesões, o período e meios para a recuperação e a avaliação da dor sentida na ocorrência da lesão. Posteriormente foi feita uma análise e conformação



estatística destes resultados.

Pretendeu-se assim criar um documento informativo com os dados encontrados nos questionários, voltado para o esclarecimento de dúvidas e anúncio de novas informações aos alunos e/ou professores do IFPI *campus* Floriano, acerca das modalidades esportivas mais praticadas, quantidade e frequência das lesões/contusões ocorridas durante essas práticas e a duração e meios para tratamento dessa lesões/contusões.

3. RESULTADO E DISCUSSÃO

Foi pedido aos alunos do IFPI – *campus* Floriano que respondessem o questionário com base em seus hábitos e memórias a respeito do assunto, a fim de levantar os dados necessários à pesquisa. A partir das respostas fornecidas têm-se as seguintes informações.

No que diz respeito às modalidades esportivas mais procuradas 54,0% dos entrevistados disseram preferir o futebol, 26,0% gostam mais de praticar o voleibol, 8,0% para o handebol, 2,0% para o basquete e 10,0% preferem praticar outros esportes como caminhada, capoeira e motocross, como ilustrado na figura 1.

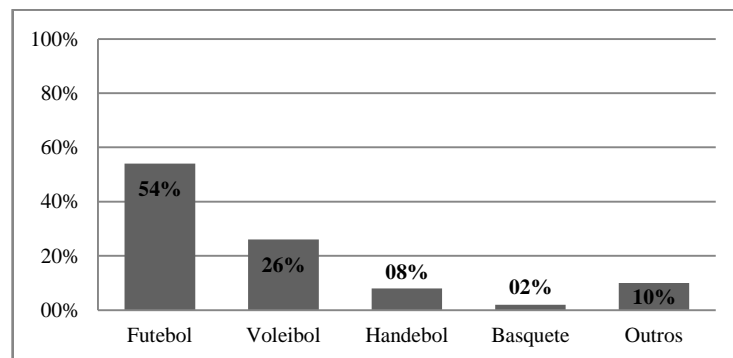


Figura 1: Modalidades esportivas mais praticadas.

Em relação à frequência semanal da prática 32,0% das pessoas disseram que o faz apenas 1 vez na semana, 30,0% praticam 2 vezes por semana, 24,0% fazem cerca de 3 vezes semanais, 8,0% afirmaram que praticam durante 4 ou mais vezes e 6,0% afirmou praticar todos os dias da semana.

Quando questionados sobre já terem sofrido lesões/contusões 84,0% que respondeu positivamente contra apenas 16,0% respondeu negativamente. Veja a figura 2 a seguir.

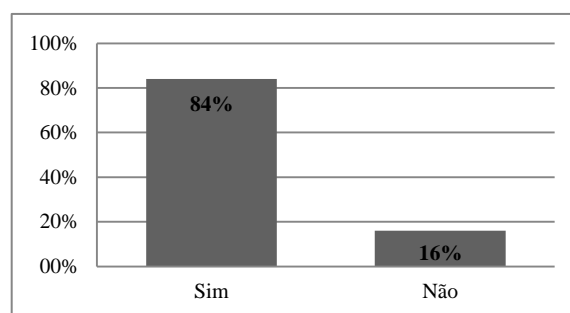


Figura 2: Entrevistado sofreu lesão/contusão.

Desse ponto em diante, quase todas as análises de dados foi feita em cima da porcentagem positiva da questão anterior. Assim, conforme a figura 3, as respostas para os locais das lesões/contusões se limitaram aos membros superiores e inferiores, sendo que 7,0% ocorreram nos ombros/clavícula, 19,0% nos braços/mãos, 12,0% na região das coxas, 24,0% nos joelhos e 39,0% nos pés.

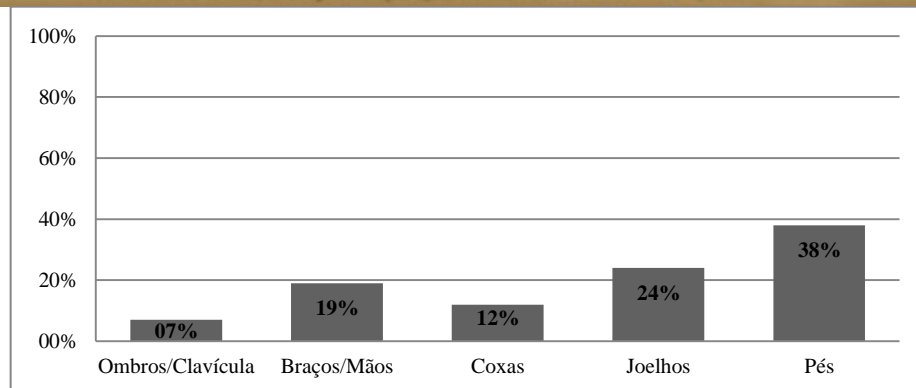


Figura 3: Locais de maior incidência das lesões.

Ainda foi perguntado se a ocorrência dessas lesões/contusões trouxe dificuldades no cotidiano, e 36,0% respondeu que sim, enquanto que 64,0% afirmou que não teve dificuldades. Baseando-se nas figuras 3 e 4, pode-se dizer que as lesões ocorridas nos membros inferiores, em especial nos pés, são as que mais foram citadas. Há exemplo das lesões no tornozelo que estão relacionadas a esportes como vôlei, basquete e futebol como citou LEITE, C. B. S.; CAVALCANTI NETO, F. F. (2003) em seu trabalho.

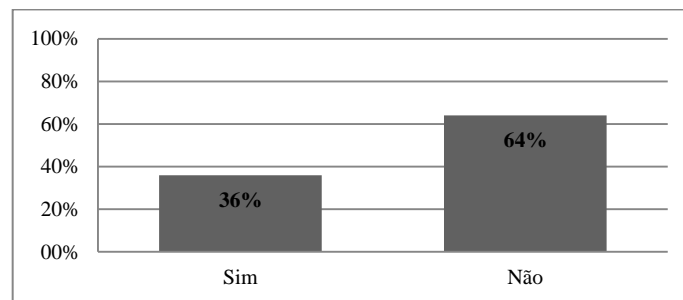


Figura 4: A lesão/contusão trouxe dificuldades para o cotidiano.

Em relação à avaliação da intensidade da dor, os entrevistados enquadraram a dor sentida no momento exato da lesão/contusão, onde 12,0% disseram ter sentido dor leve, 48,0% sentiu dor moderada, 24,0% teve dor forte, 4,0% teve dor muito forte e 12,0% afirmou ter sentido dor insuportável. Como afirma SCOPEL, E.; ALENCAR, M.; CRUZ, R. M. (2007) a avaliação da intensidade da dor pode ser enquadrada em três categorias: “medida de *respostas fisiológicas da dor*, *observações de comportamentos* relacionados à dor e *descrições verbais ou escritas* da dor e variáveis associadas à esta.”, logo, percebe-se que a descrição da dor dada como resposta pelos entrevistados assemelhasse às descrições verbais ou escritas. Vide figura 5.

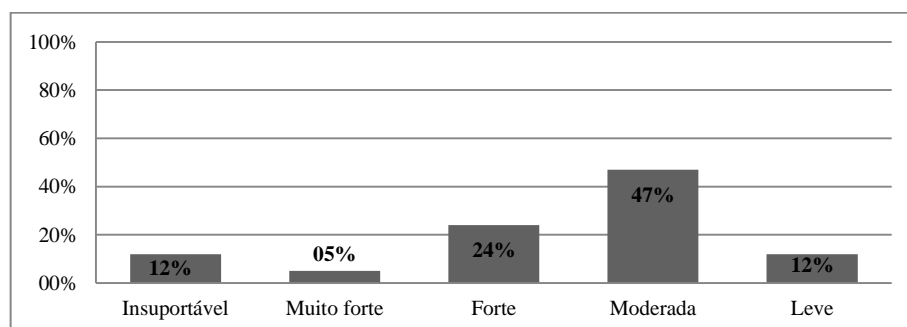


Figura 5: Intensidade da dor no momento da lesão/contusão.



Também foi perguntado sobre o tempo para recuperação das lesões/contusões, e como demonstra a figura 6 a seguir, 22,0% disseram ter se recuperado em apenas 1 a 3 dias, 31,0% entre 5 a 7 dias, outros 22,0% em cerca de 1 mês, 14,0% se recuperou em cerca de 2 meses, 7,0% em cerca de 6 meses e 4,0% afirmou ter precisado de mais de 6 meses para recuperação.

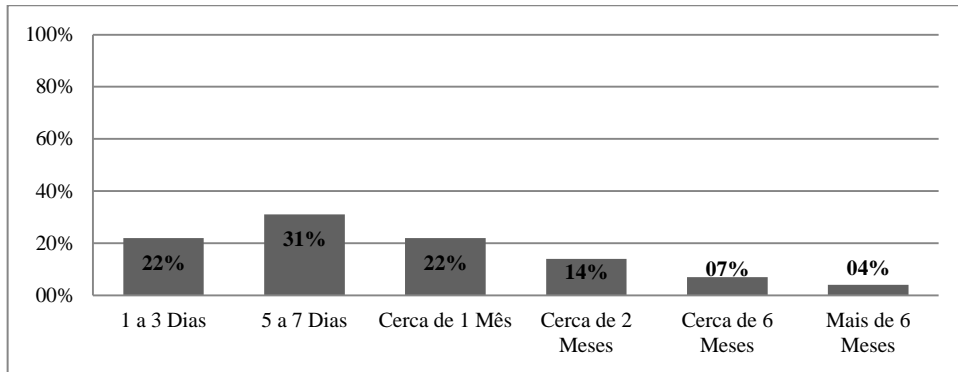


Figura 6: Período que durou a recuperação.

Quanto ao método, 71,0% das pessoas respondeu ter se recuperado apenas com descanso sem intervenção de um especialista, e 29,0% afirmou ter tido que usar remédios ou tratamentos especiais na recuperação. Esses dados, como mostrado a seguir na figura 7, corroboram com o que diz Da SILVA, A. A. *et al.* (2005): “Uma porcentagem alta de lesões recorrentes tem sido encontrada em diversos estudos, consequência de um dano prévio cuja recuperação foi incompleta e que pode ter resultado em maior fragilidade tecidual.”

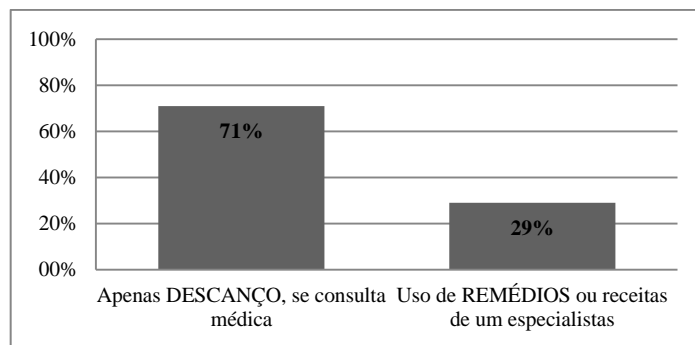


Figura 7: Base do tratamento.

Por fim, foi perguntado aos entrevistados se teriam reincidido na mesma lesão, e 52,0% afirmaram que não, porém, 48,0% disseram que teria novamente sofrido com a mesma lesão/contusão. Desses, 40% se contundiu novamente por mais 1 vez, outros 40% por 2 vezes e 20% teve 3 reincidências ou mais. Provavelmente a recusa em procurar um especialista e o pouco tempo dedicado à recuperação sejam motivos para a reincidência dessas lesões.

4. CONCLUSÕES

Por meio desses resultados, conclui-se que dentre os alunos do IFPI *campus* Floriano grande é o número de praticantes de futebol, mas outros esportes como voleibol, handebol, capoeira, também estão entre os favoritos. Dentre esses praticantes, a grande maioria já sofreu algum tipo de lesão/contusão, principalmente ocorridas nos membros. Entretanto, a ocorrência dessas contusões não dificultou as atividades do dia-a-dia para a maior fatia das pessoas que responderam o questionário, e a recuperação dessas lesões geralmente se deu em pouco tempo. Em relação à medida da dor a maioria dos entrevistados respondeu ter sentido dor de intensidade moderada. A análise completa desses dados



indica que é necessário o acompanhamento de profissionais treinados no momento da prática de qualquer modalidade esportiva. Apenas esse profissional é capacitado para conduzir o praticante da melhor maneira, a fim de evitar o máximo possível à ocorrência de lesões/contusões ocasionadas pela prática indiscriminada de esportes.

REFERÊNCIAS

CONTE, M. *et al.* Exploração de fatores de risco de lesões desportivas entre universitários de educação física: estudo a partir de estudantes de Sorocaba/SP - Grupo de Saúde Coletiva/Epidemiologia e Atividade Física Faculdade de Educação Física – Unicamp, 2002. **Rev Bras Med Esporte** Vol. 8 N° 4, 2002.

Da SILVA, A. A. *et al.* Fisioterapia Esportiva: Prevenção e Reabilitação de Lesões Esportivas em Atletas do América Futebol Clube. Anais do 8º Encontro de Extensão da UFMG, Belo Horizonte, 2005.

HOUAISS, A.; VILLAR, Mauro. **Dicionário Houaiss Da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2009.

KRETLY, V.; VIANNA, L.A.C. Incidência de contusões localizadas em atletas que frequentam o Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa da prefeitura do município de São Paulo em 1997. **Acta Paul Enf.** v. 15 n.3, São Paulo, 2002.

LEITE, C. B. S.; NETO, F. F. C. Incidência de lesões traumato-ortopédicas no futebol. **Revista Digital** Ano 9 N° 61, Buenos Aires, 2003.

SCOPEL, E.; ALENCAR, M.; CRUZ, R. M. Medidas de avaliação da dor. **Revista Digital** N° 105, Buenos Aires, 2007.

SILVA, C. C. da; TEIXEIRA, A. S.; GOLDBERG, T. B. L. O esporte e suas implicações na saúde óssea de atletas adolescentes. **Rev Bras Med Esporte** Vol. 9 N° 6, 2003.

VIEIRA, V. C. R.; PRIORE, S. E.; FISBERG, M. A atividade física na adolescência. **Adolescência Latinoamericana** v.3 n.1, Porto Alegre, 2002.

***Esporte e saúde.** *Transcrição da palestra proferida pela Profa. Selva Maria Guimarães Barreto em 05 de julho de 2003 no Auditório do Centro de Divulgação Científica e Cultural (CDCC) como parte das atividades da Olimpíada Regional de Ciências e Matemática – 2003.*