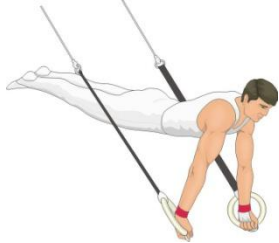


# Lesão na Ginástica Artística



Abel Pereira de Assis  
Adriano dos Santos  
Clayton Wallace Cândido  
João Vitor Pedroso Berlofa

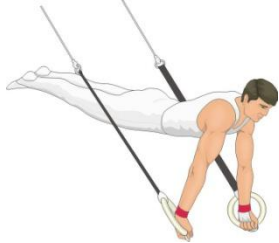
TRABALHO APRESENTADO À UNIVERSIDADE SÃO JUDAS, COMO REQUISITO PARA COMPOSIÇÃO DA NOTA SEMESTRAL DA DISCIPLINA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA, SOB ORIENTAÇÃO DO PROFº. MSº. OLAVO DIAS DE SOUSA JR.



# Introdução



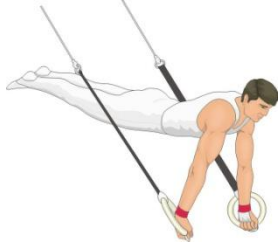
- I. Redução de 3 a 6 anos de na média de idade com que os atletas iniciam em competições.
- II. Houve um aumento relevante no número de competições, antigamente eram de 5 a 6 vezes ao ano e passou para 15 a 16.
- III. Redução do número de dias de competição de 6 a 9 para 3 a 4 dias e o aumento na carga horária de treino.
- IV. Iniciação e a especialização precoce tem iniciado em média com 6/7 anos de idade.



# Introdução



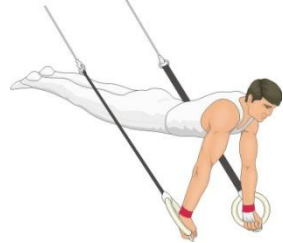
- I. As lesões podem ser **agudas (traumáticas)** ou **crônicas (cumulativas)**, um dos problemas reportados foi em relação as lesões que ocorrem nas zonas de crescimento (**epífises**) que podem prejudicar o desenvolvimento da criança e do adolescente.
- II. A **intensidade e duração** da atividade em excesso seja de horas, dias de treinamento ou participação em competições, sem o devido e necessário descanso pode ter como consequência serias lesões.
- III. Necessário um trabalho de fortalecimento progressivo de toda a musculatura.



# Tipos de lesões



Lesões Crônicas	Masculino	Feminino
Joelhos	30%	25%
Punhos	33%	48%
Tornozelos	26%	29%
Cotovelos	33%	41%
Coluna lombar e Sacra	31%	20%
Pés	-	21%
Calcanhares	-	26%



# Diferentes tipos de lesões



- **Tendinite de ombro:** é a mais frequente lesão encontrada em ginastas masculinos, é caracterizada pela inflamação dos tendões, sua evolução dá-se por mecanismos de flexão e extensão de maneira exagerada.
- **Bursite:** tem como agente mecânico as repetidas compressões nas bursas (bolsas alojadas nas articulações) que resultam em uma resposta inflamatória.

Ambas a lesões têm como sintoma a dor que, por vezes, leva a incapacidade funcional **temporária** ou até mesmo **permanente**.

- **Entorses da articulação acrômio-clavicular:** apesar de não serem comuns também acometem os ginastas, principalmente quando sofrem quedas na aterrissagem sobre os braços ou com o apoio das mãos no chão gerando forte impacto na estrutura articular.



# Diferentes tipos de lesões

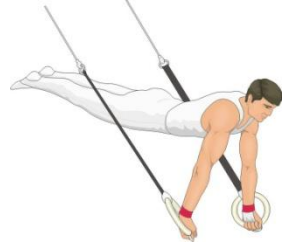


- **Punho:** é composto por muitas articulações e é uma região muito solicitada por ginastas durante a execução dos movimentos, o surgimento de **entorses, estiramento, distensão e ruptura** são frequentes nesta região.

O uso de equipamentos de proteção individual como suportes ou “courinho” tem sido bastante utilizado.

- **Mãos:** O impacto das mãos com os aparelhos faz com que as articulações interfalangianas sejam muito exigidas, acometendo assim o surgimento de bolhas com substâncias líquidas ou sangue.

O uso de esparadrapos para fixar os dedos (dois ou três dedos juntos) pode auxiliar na redução de lesões, a melhor prevenção ainda é o próprio fortalecimento evitando o excesso de repetições.



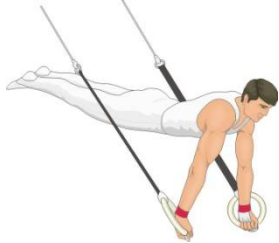
# Diferentes tipos de lesões



- **Coluna vertebral:** as lesões nesta região são originadas devido a intensidade da força, traumas por cargas repetitivas podem gerar um processo agudo ou crônico de fraturas, **lombalgias**, **espondilólise**, **espondilolistese**.

Só se pode permitir que um ginasta execute elementos de risco para a sua coluna à medida que ele possuir uma preparação física adequada como por exemplo, a musculatura antagonista fortalecida no caso de uma extensão da coluna.

- As lesões de coxa são raras, mas, ocasionalmente podem acontecer por impacto frontal e lateral da coxa. Estiramentos e distensão podem ocorrer quando há um aquecimento.

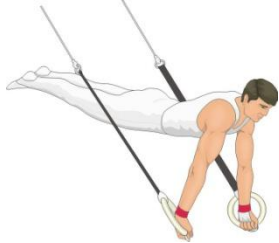


# Diferentes tipos de lesões



- As lesões mais características do joelho estão entre entorses, fratura da epífise, ruptura do tendão patelar, deslocamento da patela femoral, fratura por estresse, ligamento cruzado anterior, entre outras. As aterrissagens são responsáveis por entorses do joelho no momento do contato com o solo em instabilidade durante a queda. Isso ocorre quando a força é aplicada mais em um lado do que no outro comprometendo a estrutura mais solicitada.
- As lesões mais comuns nas pernas são fraturas (que na sua maioria são ações mecânicas que a geram ou pode ser associada por esforço repetitivo sobre a mesma estrutura) e fraturas por estresse (que são o aumento de atividade osteoclástica, microtraumas e falta de descanso para a estrutura).





# Medidas de primeiro socorros



- **Repouso** (manter o atleta afastado de treinos e competições).
- **Gelo** (para Gelo na região machucada causa constrição dos vasos e desligamento do fluxo sanguíneo que traz células inflamatórias curativas para a lesão (Knee Surg Sports Traumatol Arthosc, Fev 2014)).
- **Elevação** (. A elevação consiste em levar a estrutura acometida em local acima do nível do coração)
- **Imobilização** ( deve ser feita por faixas ou por talas)
- **Transporte** (deve ser feito com segurança e bom senso, avaliando a necessidade ou não de movimentar o atleta lesionado)



## Características das lesões desportivas e fatores associados com lesão em iniciantes de ginástica artística do sexo feminino

*Characteristics of sports injuries and factors associated with injury in beginners of female artistic gymnastics*

*Características de las lesiones deportivas y factores asociados con lesión en iniciantes de gimnasia artística del sexo femenino*

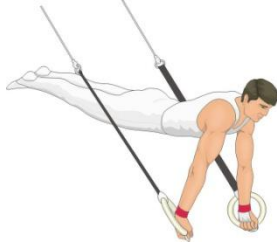
Franciele Marques Vanderlei<sup>1</sup>, Luiz Carlos Marques Vanderlei<sup>2</sup>, Jayme Netto Júnior<sup>2</sup>, Carlos Marcelo Pastre<sup>2</sup>

**RESUMO** | A ginástica artística é uma modalidade que combina arte a gestos biomecânicos e tem se destacado entre crianças e adolescentes. Sua prática pode conduzir a lesões desportivas, por isso é importante conhecer os fatores inerentes ao traumatismo para formulação de modelos preventivos. Desse modo, objetivou-se caracterizar as lesões desportivas e verificar os fatores associados com lesão em praticantes de ginástica artística de diferentes níveis de competitividade. Foram entrevistadas 46 ginastas, com média de idade de  $10,1 \pm 2,0$  anos do sexo feminino, classificadas em dois níveis competitivos: iniciação e treinamento. Utilizou-se o inquérito de morbidade referida adaptado com as características da modalidade para reunir dados pessoais, de treinamento e da lesão. Foram observadas 0,3 lesões por atleta e 1,4 lesões por atleta lesionado, em que ginastas da categoria de treinamento apresentaram maior frequência de lesão (83,3%;  $n=10$ ) do que as de iniciação (10,5%;  $n=4$ ). Para ambos os níveis, o momento treinamento e a gravidade leve foram os mais relatados. No mecanismo, o sem contato foi mais prevalente na categoria de treinamento (90%;  $n=9$ ) e o contato direto foi o mais frequente na iniciação (75%;  $n=3$ ). As variáveis antropométricas e de treinamento foram consideradas fatores associados com lesão para as ginastas. Concluiu-se que ginastas da categoria de treinamento possuem maior frequência de lesão. As variáveis antropométricas e de treinamento foram fatores associados com lesão. As características das lesões dependem do nível de competitividade das ginastas.

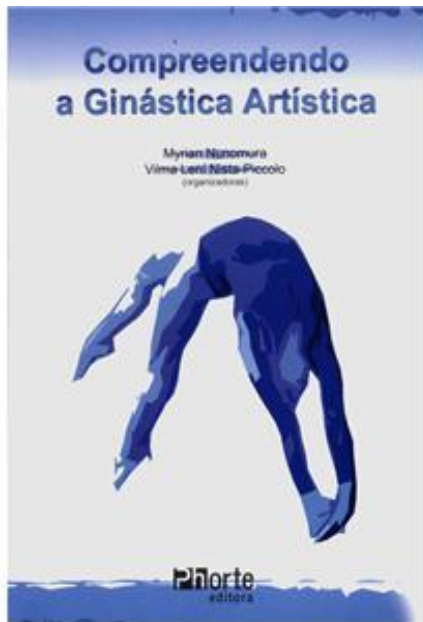
**Descritores** | traumatismos em atletas; inquéritos de morbidade; epidemiologia; estudos transversais; prevalência.

**ABSTRACT** | The artistic gymnastics is a modality that associates arts with biomechanical gestures, and it has been prominent among children and adolescents. Its practice can lead to sports injuries; therefore, it is important to know the factors inherent to trauma for the formulation of preventive models. Thus, the objective of this study was to characterize sports injuries and to verify factors associated with injury in people practicing artistic gymnastics with different levels of competitiveness. Forty-six gymnasts were interviewed with mean age of  $10,1 \pm 2,0$  years for female participants, who were classified in two competitive levels, i.e., initiation and training. We used the morbidity questionnaire adapted to sports characteristics to collect personal, training, and injury data. It was observed that injury risk was 0.3 injuries per athlete and 1.4 injuries per injured athlete, in which the gymnasts of the training category showed a higher frequency of the injury (83.3%;  $n=10$ ) compared with the ones in the initiation category (10.5%;  $n=4$ ). For both levels of competitiveness, training moment and light severity were the most reported variables. In the mechanism, contactless was more prevalent in the training category (90%;  $n=9$ ) and the direct contact was more common at initiation category (75%;  $n=3$ ). Anthropometric and training variables were considered as factors associated with injury to the gymnasts. It is concluded that gymnasts of the training ca-





# Referências



Google

Acadêmico Aproximadamente 4.900 resultados (0,06 s)

Dica: Pesquisa para resultados somente em português (Brasil). Você pode especificar seu idioma para pesquisa em Configurações do Acadêmico.

**Artigos**

Minha biblioteca

A qualquer momento

Desde 2017

Desde 2016

Desde 2013

Período específico...

Classificar por relevância

Classificar por data

Em qualquer idioma

Pesquisar páginas em Português

**Lesões desportivas na ginástica artística: estudo a partir de morbidade referida** [PDF] unesp.br  
[RA Hoshi](#), [CM Pastra](#), [LCM Vanderlei](#) ... - Revista Brasileira de ..., 2008 - repositório.unesp.br  
INTRODUÇÃO: Os níveis de exigência biomecânica devidos ao alto grau de dificuldade na realização de gestos fazem da **ginástica artística** (GA) uma modalidade com elevado risco de **lesões**. Assim, é necessário que os aspectos a elas relacionados sejam controlados.  
Citado por 35 Artigos relacionados Todas as 4 versões Citar Salvar

**Compreendendo a ginástica artística**  
[M Nunomura](#), VL Nista-Piccolo - São Paulo: Phorte, 2005 - sistema.tiphe.com.br  
... Origem da **Ginástica Olímpica**, **Pedagogia da Ginástica Artística**, Fun- damentos da **Ginástica Artística**, **Segurança na Ginástica Artística** ... de Biomecânica na **Ginástica Artística**, Aspectos científicos do Treina- mento Esportivo aplicados à **Ginástica Artística**, **Lesões na Ginástica** ...  
Citado por 46 Artigos relacionados Citar Salvar Mais

[PDF] **Lesões na Ginástica Artística: Principais incidências e medidas preventivas** [PDF] unesp.br  
[M Nunomura](#) - Motriz, 2002 - rc.unesp.br  
Resumo-A prática esportiva e as atividades diárias oferecem um certo risco de acidentes e **lesões**. A característica da **Ginástica Artística** é a execução de habilidades em diferentes equipamentos que desafiam as leis da física, expondo o praticante em situações de voo,  
Citado por 15 Artigos relacionados Citar Salvar Mais