

# PERFIL DE LESÕES E EXERCÍCIOS RELACIONADOS A LESÕES EM ATLETAS BRASILEIROS DE STRONGMAN

<sup>1</sup>FARIA S.M., <sup>2</sup>DOS SANTOS W.M., <sup>2</sup>CAMPOS R.D., <sup>2</sup>BONATTI G., <sup>2</sup>UCHIDA M.C.

<sup>1</sup>Faculdade de Ciências e Tecnologia – UNESP- Presidente Prudente-SP, Brasil

<sup>2</sup>Faculdade de Educação Física- UNICAMP, Campinas- SP, Brasil

**Introdução:** Em crescimento no Brasil, o esporte ao qual foi dado o nome de Strongman devido à capacidade física mais claramente identificada, representa uma modalidade em que técnica de execução, força (de variadas formas) e características atléticas em geral (velocidade, resistência muscular e mesmo flexibilidade) são os fatores que determinam seus vencedores. No entanto, tamanha combinação de capacidades e exercícios pode significar sobrecarga aos diferentes sistemas envolvidos, ocasionando as tão conhecidas lesões esportivas. **Objetivos:** Realizar um levantamento a respeito das lesões nos atletas de Strongman e identificar exercícios relacionados a essas lesões. **Metodologia:** Foi utilizado um questionário adaptado de (WINWOOD, HUME, CRONIN, KEOGH, 2014) visando registrar as lesões ocorridas e exercícios que teriam relações com essas lesões, em atletas brasileiros do sexo masculino da competição Strongman (n=16), com idade média de 33,4±7,95 anos e divididos em 3 categorias de peso com média geral de 103,06±22,33 quilogramas. **Resultados:** Dos 16 atletas entrevistados, 8 relataram ao menos uma lesão no decorrer do último ano.

Tabela 1

**Número e locais das lesões causadas por exercícios tradicionais ou de Strongman relatado por atletas brasileiros lesionados (n=8)**

Região do Corpo	Lombar	Bíceps	Joelho	Quadríceps	Ombro	Cotovelo
	6	3	3	2	2	1

Tabela 2

**Exercícios relatados como possíveis causas de lesões nos atletas (n=8)**

Levantamento Terra	5 (50%)
Tire Flip (Giro do Pneu)	3 (30%)
Agachamento	1 (10%)
Desenvolvimento	1 (10%)

**Conclusões:** Nas competições de Strongman, a força absoluta do indivíduo e sua maior capacidade de evitar lesões, durante períodos de treinamento prolongados, são fatores que podem determinar os atletas mais bem sucedidos. Justifica-se dessa forma, uma tentativa de observar os exercícios possivelmente relacionados a lesões e regiões do corpo que estão sujeitas às ocorrências delas, numa tentativa de se realizar um planejamento de treinamento mais adequado às necessidades dos atletas.

**Palavras chaves:** Strongman, lesões esportivas, exercícios.