

**Título: Incidência de lesões musculoesqueléticas e periodicidade de atividade física em idosos frequentadores de academias da terceira idade no rio de janeiro**

**Autor(es)** Fernando Campbell Bordiak\*; Líria Tainá Manhães; Gabriel Machado da Silva Alves; Jacyara Peruzzi; Angélica Bento de Almeida

**E-mail para contato:** drcampbell@ig.com.br

**IES:** UNESA / Rio de Janeiro

**Palavra(s) Chave(s):** epidemiologia; idosos; exercícios

### **RESUMO**

Os idosos apresentam uma vasta gama de patologias e complicações associadas. Acometimentos frequentes no aparelho locomotor podem ser percebidos de acordo com o decorrer do envelhecimento, como fibromialgia, artrite reumatoide, artroses e fraturas. Atividades físicas são sugeridas para idosos, porém sem um consenso sobre suas propriedades preventivas. Dificuldade de acesso a equipamentos, medo sobre risco de lesões e alterações climáticas podem afastar idosos de praticarem atividade física. Este estudo teve como objetivo investigar a epidemiologia de lesões do aparelho locomotor e a periodicidade de atividade física em idosos frequentadores de academias da terceira idade (ATI) na cidade do Rio de Janeiro. Foi realizado estudo exploratório, descritivo e quantitativo, com a aplicação de questionário padrão, elaborado para identificar frequência temporal e semanal de prática de exercícios, ocorrência atual ou pregressa em seis meses de lesões ortopédicas, e em caso positivo, qual foi o diagnóstico. Cinco avaliadores foram divididos entre cinquenta ATI, visitando um total de dez locais cada um, aplicando dez questionários por visita, entre sete e dez horas da manhã em dias úteis, perfazendo um total de quinhentos questionários. Após entrevista, o montante de questionários foi reunido por um único pesquisador e as respostas analisadas e distribuídas em percentuais, obedecendo as diferentes perguntas e opções de resposta. A respeito da frequência temporal de prática de atividade física, 11% praticavam atividade física nas ATI há menos de dois meses, 21% de dois a seis, 25% de seis meses a um ano e 43% estavam em ação há mais de um ano. Sobre a frequência semanal, 3% compareciam uma vez, 17% duas vezes, 30% três vezes e 50% mais do que três vezes na semana. 25% dos entrevistados relataram ter sofrido alguma lesão nos últimos seis meses, contra 75% que não relataram intercorrências. Dos indivíduos que assinalaram opção "sim" para ocorrência de lesão, foram identificados com 35% os casos de artrose, 4% fraturas, 11% tendinopatias, 3% lesões musculares, 9% hérnias discais, 6% síndrome do túnel do carpo, 8% bursites, 0% sinovites, 9% esporão de calcâneo, 2% traumatismos diretos, 1% entorses, 8% lesões não diagnosticadas e 4% de outros casos. Conclusão: Baseado na análise dos dados, destacamos como as três maiores incidências de lesão as artroses, tendinopatias e hérnias discais. Sobre a periodicidade de prática de atividade física, os idosos entrevistados se encontram atuando nas ATI há mais que um ano, por mais que três vezes semanais. Tais achados sugerem cautela e supervisão na prática dos exercícios, de forma que se possa evitar agravamento de patologias do aparelho locomotor.