

LESÕES EM ATLETAS DE BODYBUILDING: COMO PREVENIR E TRATAR?

O [bodybuilding](#) ou fisiculturismo, como é mais conhecido no Brasil, é um esporte que tem crescido e ganhado muitos fãs e adeptos. Com o aumento do número de atletas, aumenta-se também a quantidade de lesões que ocorrem em decorrência do treinamento. Algumas delas podem prejudicar a carreira do esportista, impedindo-o de treinar e, conseqüentemente, de competir.

No artigo de hoje vamos conhecer um pouco mais sobre as lesões em atletas de bodybuilding, entender por que elas ocorrem, qual é a melhor maneira de evitá-las e como tratá-las. Ficou interessado? Então, continue a leitura!

Como ocorrem as lesões

As lesões na musculação podem ocorrer de formas e causas variadas. Os traumas causados pela queda de pesos constituem um exemplo. Além disso, elas podem ser causadas por um exercício mal feito, seja por um movimento descompensado, seja por carga excessiva. Nesses casos, a lesão pode ser mais séria e virar um problema crônico.

Existem duas categorias de lesões: as agudas e as crônicas. Uma lesão aguda é aquela que ocorre durante a prática, como fraturas, entorses ou luxações. Já a lesão crônica é o resultado de excessos repetitivos ou incômodos de longa data, como fraturas por estresse, tendinopatias e bursites.

Não existe um único modo de se lesionar na musculação. Um exercício mal executado que lesionou um indivíduo, pode não afetar outro.

Quais são as lesões mais comuns na musculação

Em comparação com outros esportes, a musculação tem baixo risco de lesão. Isso se deve ao fato de os exercícios serem controlados. Quando ocorrem, as lesões são por negligência do professor, que não acompanhou o aluno como deveria, ou do próprio aluno, que desconsiderou os comandos do treinador.

Estudos relatam que as lesões mais comuns na musculação estão relacionadas à coluna lombar e ao ombro. Dores lombares são muito comuns na população em geral. Essa região aguenta a maior pressão de carga e ajuda a sustentar o corpo na posição sentada e em pé. Os músculos paravertebrais, que sustentam a coluna, costumam ser deixados de lado nos treinos.

A combinação de **sobrecarga**, postura incorreta, compensações, falta de flexibilidade e fraqueza muscular causa a dor lombar, que pode ser aguda ou crônica. No caso da dor crônica, é possível que ela seja o indício de um problema mais sério, como uma hérnia de disco ou um desgaste dos discos intervertebrais.

O ombro é uma articulação complexa, constituída por músculos, ossos e ligamentos. É uma estrutura com grande mobilidade, que consegue executar movimentos em grandes amplitudes. Para evitar as lesões, ele depende dos ligamentos e músculos, os quais geram a estabilidade. A combinação de sobrecarga e grandes amplitudes pode ser decisiva para o aparecimento das lesões.

Em praticamente todos os exercícios para os membros superiores, o ombro está presente de alguma forma, seja na execução, seja na estabilização do movimento. Apesar de ser tão requisitado, muitas vezes ele não é trabalhado da

forma que deveria. A sobrecarga pode causar rupturas parciais ou totais de algum dos ligamentos ou músculos, além de luxações musculares.

Como evitar as lesões em atletas de Bodybuilding

A principal maneira de se evitar lesões é adotar medidas de segurança. A precaução na execução dos exercícios é fundamental, já que assim as lesões por movimentos executados incorretamente e pela sobrecarga são evitadas.

Uma dica essencial para garantir a segurança do treino é ter um [profissional de educação física lhe orientando](#). Após a avaliação e a anamnese detalhadas, ele prescreverá uma sequência de exercícios de acordo com o seu objetivo, ensinando a execução correta de cada atividade e observando para evitar movimentos acessórios.

Outra dica importantíssima para evitar lesões é fortalecer a musculatura estabilizadora. Para poder avançar nos [treinos](#) não basta “pegar pesado”. É preciso conseguir realizar os exercícios com qualidade. Portanto, fortalecer o corpo como um todo é fundamental.

A musculatura paravertebral fraca, além de trazer dores na coluna, pode atrapalhar na hora de realizar o agachamento ou o stiff. Os músculos estabilizadores do punho e do antebraço enfraquecidos atrapalham na hora de fazer a barra fixa ou segurar a barra para a remada.

Veja a importância de treinar da forma correta

E por que é tão importante essa execução correta? Além de evitar as lesões, ela garante que o exercício vai atingir a musculatura alvo, ou seja, que o trabalho que você está fazendo para treinar determinado músculo será efetivo.

Ao realizar a rosca direta, por exemplo, devemos manter o cotovelo parado ao lado do tronco. Uma compensação comum é movimentar o cotovelo na hora de subir o peso, fazendo uma flexão do ombro. Qual é o problema disso? O bíceps, que seria trabalhado de forma isolada, recebe uma ajuda dos deltóides, fazendo menos força.

Aprenda como adaptar os exercícios

As dores são um dos motivos que pode levar à compensação. Ao sentir um incômodo na realização de um exercício, a pessoa tende a fazer um movimento acessório para aliviar o ponto de dor. O problema é que isso pode causar novas dores. Então, em casos de dor, adapte o exercício!

Com a ajuda de um bom profissional, será possível fazer adaptações de forma a manter a qualidade do movimento sem sobrecarregar o local já lesionado. Em alguns casos, será melhor evitar o exercício ou até mesmo tirar um período de repouso.

Diminuir a amplitude do movimento constitui uma opção para adaptar os exercícios. Ao fazer o agachamento, por exemplo, você pode descer até o chão (agachamento completo), até a altura dos joelhos (aproximadamente 90°) e também realizar angulações menores. A melhor configuração vai depender do nível de treinamento, força, dor e flexibilidade.

Outra alternativa para adaptar o exercício é reduzir a carga. Alguns exercícios podem ser feitos com o peso do próprio corpo ou com uma carga menor. À medida que aumenta a segurança e não tem dor, pode-se aumentar o peso progressivamente.

Como tratar as lesões

O tratamento das lesões vai depender do tipo e da gravidade de cada lesão. Lesões mais graves vão precisar de um [acompanhamento médico](#), tratamento com remédios e fisioterapia. Já as lesões mais simples demandarão um período de repouso.

Para definir qual o tratamento ideal, é necessário consultar um médico, o qual avaliará a situação. Seguir o tratamento prescrito é essencial para recuperar 100%. Portanto, nada de voltar a treinar antes da liberação médica.

Neste post, aprendemos um pouco mais sobre as lesões em [atletas de bodybuilding](#) e vimos como evitá-las e tratá-las.

Agora que você sabe como o acompanhamento de um profissional é essencial para evitar as lesões, entre em contato com a gente e comece a treinar!

Bibliografia:



<http://blog.sardinhaevolution.com.br/treinos/atletas-de-bodybuilding/>

<http://blog.sardinhaevolution.com.br/treinos/atletas-de-bodybuilding/>