



INTERDISCIPLINARIDADE NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

IX Seminário Científico do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde da UNISC: da infância ao envelhecimento

Seminário Envelhecimento, Trabalho e Saúde

III Encontro Internacional Interdisciplinar em Promoção da Saúde

XII Fórum de Discussão sobre Drogas: traçando caminhos pela educação em saúde

Integração entre os Programas de Pós Graduação em Promoção da Saúde e o Programa de Pós Graduação Mestrado Profissional em Psicologia

INCIDÊNCIA DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS, ÍNDICE DE ATIVIDADE FÍSICA E DOR EM PRATICANTES DE DIFERENTES MODALIDADES DESPORTIVAS DURANTE 1 ANO DE PANDEMIA DO COVID-19

Marta Cristina Rodrigues da Silva, Bruno Freire, Carla Emilia Rossato, Gabriel Rigo Weber, Tiago Dutra Leite Nunes, Beatriz Guizoni Tavares

Introdução: As lesões musculoesqueléticas se tornam um desafio da saúde pública que preocupa profissionais da saúde de forma geral, a fim de que a prática de exercício físico é um fator de proteção amplamente usado no combate às agressões físicas. Uma vez que a pandemia do coronavírus levou as nações a adotarem o isolamento social e o confinamento domiciliar como prática de combate à transmissão do vírus, pessoas praticantes de exercício e atividade física tiveram dificuldades em continuar com suas rotinas de exercício. Dessa forma, pressupõe-se um enfraquecimento geral na saúde dessas pessoas associado a um conseqüente aumento no índice de lesões musculoesqueléticas. **Objetivo:** Avaliar o índice de lesões musculoesqueléticas, o nível de atividade física e a dor em praticantes de diferentes modalidades desportivas durante o período de pandemia do Covid-19. **Metodologia:** O presente estudo consiste em uma pesquisa transversal de análise descritiva do tipo quantitativa, com a finalidade de analisar a incidência de lesões em diferentes ambientes de práticas desportivas e de exercícios físicos (clubes, academias, estúdios), durante um ano e meio de pandemia do covid-19. Foram convidados a participar da pesquisa as pessoas que praticavam ou estavam em fase inicial da prática de exercício físico ou esporte no período entre agosto de 2021 e março de 2022 em diferentes locais da grande Florianópolis. Foi realizado uma entrevista semiestruturada com questionários online, onde foram coletados dados de caracterização dos sujeitos (sexo, idade, tipo de lesão musculoesquelética), ainda foi aplicado o questionário do nível de atividade física (IPAQ) e a avaliação da dor pela Escala Visual Analógica da Dor (EVA). Essa pesquisa foi aprovada pelo ao Comitê de Ética Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Estácio de Santa Catarina (CAEE: 48683021.2.0000.5357). **Resultados:** Participaram da pesquisa 31 indivíduos (20 mulheres e 11 homens), com média de idade de 33,64 ($\pm 13,24$) anos. Em relação ao índice de lesão musculoesquelética, 94% responderam ter lesão musculoesquelética e 6% omitiram a resposta, de modo que 70% dos participantes mostraram diagnóstico médico da lesão musculoesquelética e outros 24% apresentam algum tipo de dor ou limitação relacionada ao local da lesão. Quanto aos tipos de esportes e atividades praticadas pelos sujeitos analisados, 12% eram praticantes de musculação, 9% eram praticantes de corrida e 6% praticantes de futebol. Os sujeitos analisados apresentaram estar fisicamente ativos,

dentre estes, 66,7% apresentaram alto nível de atividade física. Ainda quanto ao nível de dor, 12% dos analisados apresentaram nível 7 de dor e 9,1% reportaram índice médio de dor pela escala EVA. **Considerações Finais:** Mesmo em período de isolamento social e com a redução dos encontros públicos para eventos de qualquer natureza, os praticantes de modalidades esportivas participantes da presente pesquisa mantiveram o seu nível de atividade física e uma baixa quantidade de pessoas apresentaram alto nível de dor. A presença de lesões musculoesqueléticas parece não ser incapacitante para manter a prática de exercícios, visto que a maior parte dos participantes declarou ter lesão, mas preservou seus níveis de atividade e exercício físico. De forma complementar, o confinamento e isolamento consequente das ações de combate ao covid-19 não foram antagônicos à prática de atividade física e exercício.