

**INTERVENÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PREVENÇÃO DE LESÕES NO TREINAMENTO COM PESOS.**

SILVA, GUSTAVO VINICIUS CAIXEITA<sup>1</sup>; SILVA, JOSIMAR LEANDRO<sup>1</sup>; SILVA, MAICON MOREIRA; CAIXETA, FRANCIELE MARIA<sup>1</sup>; ARANTES, LUCIANA MENDONÇA<sup>1</sup>

1. Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, Patos de Minas/MG.

Nas academias, um dos exercícios físicos mais populares e mais praticados é o treinamento com pesos, um modelo de exercício resistido que leva ao aumento de massa muscular esquelética, redução na gordura corporal, maior desempenho dos componentes da capacidade funcional, entre outros. Muitas academias oferecem aos seus alunos um espaço adequado com equipamentos modernos e profissionais preparados para atender qualquer público, porém outras academias, muitas vezes não oferecem profissionais capacitados, permitindo que o aluno execute inadequadamente seus exercícios. Sabe-se que a falta de um acompanhamento profissional para a realização de um exercício adequado pode causar lesões aos praticantes. Sendo assim, o objetivo desse estudo foi identificar as principais lesões em praticantes de treinamento com pesos. Os procedimentos metodológicos deste estudo foram realizados por meio de pesquisas científicas. Foram utilizados os sites de busca de artigos científicos da *Scielo e Google acadêmico*. A partir destas pesquisas, identificaram-se as lesões mais comuns causadas em praticantes de treinamento com pesos, onde as principais são: torção, luxações, ligamentos, LER, bursite, distensões, entorses, contraturas, cervicalgia, fraturas, tendinite, lombalgia, câimbra, hérnia de disco, entre outros. Estudos mostraram que estas principais lesões ocorrem pela sobrecarga muscular crônica ou execução de movimentos errados. As lesões agudas são caracterizadas pelo aparecimento abrupto da dor e demais sinais inflamatórios e as lesões crônicas são caracterizadas por um início lento dos sintomas e a limitação das funções, não incapacitando totalmente o atleta, porém a não interrupção da atividade, pode resultar em lesões graves, como por exemplo, rupturas de ligamentos, levando o indivíduo a não realização de suas atividades de vida diária. Portanto, para evitar lesões, os praticantes devem ser submetidos a avaliações clínicas e físicas, bem como, obter uma orientação correta e precisa na realização destas atividades. Dessa forma, fica evidente a importância de um acompanhamento do profissional de educação física para prescrever os treinos e instruí-los para uma melhor execução, respeitando seus limites e suas condições físicas. O treinamento com pesos quando desempenhados adequadamente são extremamente seguros, com taxas muito baixas de lesões.

**Área Temática:** Educação Física.