

LESÕES EM CHEERLEADERS NO BRASIL: UM ESTUDO TRANSVERSAL

Marolde I.B.¹, Carvalho C.¹, Serrão P. R.M.S.¹

¹Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, Brasil
e-mail: cristiano_ew@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Nos Estados Unidos da América, o *cheerleading* é um esporte muito difundido e tem um grande reconhecimento. Já no Brasil, o *cheerleading* ainda é uma atividade recente, que vem ganhando maior visibilidade. Com a evolução do *cheerleading* para um nível competitivo, houve um aumento da dificuldade de manobras, consistindo em exercícios de ginástica, exercícios rápidos com saltos, mortais e acrobacias complexas (como a pirâmide humana), e isso também acompanhado ao aumento do número de lesões nesses atletas.

No entanto, por se tratar de uma modalidade que vem ganhando destaque nacional recentemente, ainda não existem dados sobre a prevalência de lesões em praticantes dessa atividade no Brasil. Dessa forma, a fim de se traçar estratégias preventivas que possam contribuir para redução da ocorrência de lesões, é necessário caracterizar o número de lesões, os principais locais afetados e associação do número de lesões com o tempo de prática de *cheerleading*.

foi o punho com 14,8% das lesões, seguido pelo tornozelo (11,3%) e pela mão/dedos (9,1%) (Tabela 1).

Tabela 1: Locais de lesão em *cheerleaders*

Local de lesão	Nº de lesões/ %	Local de lesão	Nº de lesões/ %
Ombro	19 (8,3)	Coluna lombar	16 (7,0)
Braço	7 (3,0)	Sacro/Cóccix	2 (0,9)
Cotovelo e antebraço	13 (5,7)	Quadril	2 (0,9)
Punho	34 (14,8)	Coxa	19 (8,3)
Mão/dedos	21 (9,1)	Joelho	16 (7,0)
Cabeça*	16 (7,0)	Perna	9 (3,9)
Pescoço	15 (6,5)	Tornozelo	26 (11,3)
Tórax**	5 (2,2)	Pés/dedos	6 (2,6)
Coluna Superior	4 (1,7)		
Total		230 (100)	

*Inclui olhos, ouvidos, boca e nariz. **Inclui costelas, esterno e abdômen.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, no qual os dados foram coletados por meio de um questionário online disponibilizado para atletas de *cheerleading* sobre lesão (número, localização/estrutura), idade, sexo, altura, massa corporal, posição no esporte, anos completos de prática e frequência de treinamento. Os dados foram apresentados descritivamente, sendo realizada análise das médias e desvio padrão das variáveis numéricas, além disso foi verificada a associação entre variáveis de interesse por meio do teste Qui-Quadrado ($\alpha=0,05$). Esse projeto foi aprovado pelo CEP – UFSCar (número do parecer 1.879.502 / CAAE 60262316.9.0000.5504).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 113 *cheerleaders* (85 mulheres e 28 homens), com idade média de 21 anos, eutróficos ($21,9 \pm 3$ kg/m²), na modalidade nacional competitiva.

Foram reportadas 230 lesões, das quais 97% ocorreram durante treinos e 3% durante competições. Há uma associação diretamente proporcional entre a experiência do atleta e a porcentagem de atletas lesionados ($p=0,001$), assim quanto maior o tempo de prática maior o número de lesões. O local anatômico mais afetado

Apesar desses resultados se contraporem a estudos anteriores (que encontraram o membro inferior como o segmento mais acometido) [1,2], uma maior prevalência de lesões no membro superior é consistente com a característica do gesto esportivo (grande estresse ao qual este segmento está exposto: impacto grande e repetitivo, carga axial e forças rotacionais).

CONCLUSÃO

Sabendo que existe um número considerável de lesões nesta modalidade, e sabendo o segmento mais afetado, um treinamento preventivo específico pode ser direcionado a esses atletas, com ênfase no treinamento de membros superiores.

AGRADECIMENTOS

Ao CNPq, através do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica – PIBIC.

REFERÊNCIAS

- Shields BJ, Smith GA. Epidemiology of Cheerleading Fall-Related Injuries in the United States. *J Athl Train* 2009;44(6):578–85.
- Shields BJ, Smith GA. Epidemiology of strain/sprain injuries among cheerleaders in

the United States. Am J Emerg Med
2011;29(9):1003–12.