



UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE  
EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

**EWERTON DE OLIVEIRA SILVA**  
**YURI TALLES OLIVEIRA DOS ANJOS**

**PREVALÊNCIA DE DORES NO CORPO EM PRATICANTES DE  
MUSCULAÇÃO**

MACEIÓ-AL  
2023

**EWERTON DE OLIVEIRA SILVA**  
**YURI TALLES OLIVEIRA DOS ANJOS**

**PREVALÊNCIA DE DORES NO CORPO EM PRATICANTES DE  
MUSCULAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Instituto de  
Educação Física e Esporte como  
requisito para obtenção do título de  
Bacharel em Educação Física da  
Universidade Federal de Alagoas.

Orientador:  
Prof. Dr. José Jean de O. Toscano

**Catálogo na Fonte**  
**Universidade Federal de Alagoas**  
**Biblioteca Central**  
**Divisão de Tratamento Técnico**

Bibliotecário: Marcelino de Carvalho Freitas Neto – CRB-4 – 1767

S586p

Silva, Ewerton de Oliveira.

Prevalência de dores no corpo em praticantes de musculação / Ewerton de Oliveira Silva, Yuri Talles Oliveira dos Anjos. – 2023.  
24 f. : il.

Orientador: José Jean de O. Toscano.

Monografia (Trabalho de conclusão de curso em educação física : bacharelado) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Educação Física e Esporte. Maceió, 2023.

Bibliografia: f. 16-18.

Anexos: f. 20-24.

1. Treinamento de força. 2. Artralgia. 3. Academias de ginástica. I. Anjos, Yuri Talles Oliveira dos. II. Título.

CDU: 796.41:616.72-002

## RESUMO

O objetivo-desse estudo foi verificar a prevalência de dor nos segmentos do corpo durante a prática de musculação. O tipo de estudo foi transversal, observacional; a amostra foi constituída por 140 praticantes de musculação, ambos os sexos, distribuídos em sete academias de Maceió; foi utilizado um questionário validado intitulado: *Questionário para avaliação da dor musculoesquelética em praticantes de exercício (Q- ADOM)* sendo adaptado para identificar os locais e a intensidade das dores na amostra. Os resultados foram apresentados em tabelas através da estatística descritiva: frequência absoluta e relativa. Os principais resultados encontrados nesse estudo foi que durante a prática as queixas de dores foram de 40%. Durante o exercício, a maioria apontou mais de um local de dor (51,8%), o local apontado com maior frequência de queixa de dor no corpo foi a região lombar (37,5%), seguido do ombro (30,3%). A intensidade mais relatada foi a moderada (64,3%). Diante dos resultados obtidos sugerimos que os profissionais de Educação Física que trabalham em academias de ginástica, estejam sempre atentos às dores no corpo relatadas pelos alunos, principalmente durante a execução dos exercícios.

**Palavras-chave:** musculação; dor articular; academias de ginástica.

## ABSTRACT

The objective of this study was to verify the prevalence of pain in body segments during weight training. The type of study was cross-sectional, observational; the sample consisted of 140 bodybuilders, both sexes, distributed across seven gyms in Maceió; A validated questionnaire entitled: Questionnaire for assessing musculoskeletal pain in exercisers (Q-ADOM) was used, being adapted to identify the locations and intensity of pain in the sample. The results were presented in tables using descriptive statistics: absolute and relative frequency. The main results found in this study were that during practice, pain complaints were 40%. During the exercise, the majority pointed out more than one location of pain (51.8%), the most frequently mentioned location for complaining of body pain was the lower back (37.5%), followed by the shoulder (30.3%). The most reported intensity was moderate (64.3%). Given the results obtained, we suggest that Physical Education professionals who work in gyms should always be aware of body pain reported by students, especially when performing exercises.

**Keywords:** bodybuilding; joint pain; fitness centers.

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	07
2	METODOLOGIA	09
	2.1 Tipo de Pesquisa	09
	2.2 População e Amostra	09
	2.3 Instrumentos	09
	2.4 Procedimentos para Coleta	10
	2.5 Análise Estatística	10
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO	11
4	CONCLUSÃO	15
5	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	16
6	ANEXOS	19

## 1. INTRODUÇÃO

Com a globalização e a disseminação do conhecimento as pessoas estão se preocupando cada vez com a saúde, tanto em seu aspecto físico quanto em seu aspecto psíquico, sendo o estilo de vida fisicamente ativo um dos principais mecanismos para promoção da saúde das pessoas (NAHAS, 2001).

A Organização Mundial da Saúde publicou recentemente diretrizes sobre recomendações sobre atividade física e comportamento sedentário (WHO, 2020), no que se refere a adultos, a recomendação é que se faça pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade ao longo da semana, e também pelo menos dois dias de atividades de fortalecimento muscular de moderada intensidade ou maior que envolvam os principais grupos musculares (WHO, 2020).

Um dos aspectos da saúde que tem afetado a população e que tem sido associado ao sedentarismo é a dor nas costas (TOSCANO, 2001). Evidências apontam que cerca de 50% a 90% de indivíduos adultos irão apresentar quadro de dor na coluna, em algum momento de suas vidas, sendo a principal causa que provocar incapacidade em sujeitos com menos de 45 anos de idade (ANDRADE et al., 2005).

Embora, a prática de musculação seja um hábito comum, devemos estar alerta que a maioria dos movimentos corporais aumenta a sobrecarga na coluna lombar desde o caminhar lento, até a produção de grandes cargas durante exercícios físicos (OLIVA et al., 2012),

A musculação é considerada um tipo de exercício físico completo e seguro desde que haja acompanhamento de um profissional de Educação Física. Esses exercícios auxiliam na manutenção da boa postura, melhoram o sistema cardiorrespiratório, fortalecem a musculatura, melhoram a mobilidade, flexibilidade e autoestima, proporcionam sensação de bem-estar, alívio do estresse e controle de peso, entre outros. De forma geral, auxiliam na qualidade de vida (SIMÕES et al., 2011).

Pereira (2005), aborda sobre a musculação afirmando que ela é uma prática sustentada nos princípios de treinamento com peso e é um dos métodos de treinamento mais eficiente no que diz respeito à obtenção de respostas fisiológicas, seu principal objetivo é o aumento da massa muscular. Desde o início dos anos 1980, tem sido acompanhado um interesse cada vez mais abrangente pela prática dos exercícios resistidos, que era restrita apenas aos fisiculturistas ou atletas de alto rendimento, sendo

atualmente aplicada em todas as fases do desenvolvimento humano (FLECK e KRAEMER, 2017).

Apesar dos inúmeros benefícios que a prática de musculação traz ao indivíduo, é necessário que os programas de exercícios físicos sejam voltados, não somente à estética, em que pese, a musculação ser benéfica para todo o nosso sistema, pouca é a observação dada para os programas de atividade física relacionado diretamente com à saúde, e que envolva o nosso sistema osteomioarticular, como por exemplo a lombalgia (TOSCANO 2001). Por outro lado, os movimentos repetitivos executados em determinadas posições, podem provocar efeitos prejudiciais à saúde, podendo levar a desequilíbrio muscular. Outro fato importante está na técnica de execução dos movimentos nos exercícios que poderão aumentar a prevalência de lesões (COSTA et al., 2005).

Desse modo, o objetivo desse estudo foi verificar a prevalência de dor nos segmentos do corpo em praticantes de musculação. Tendo como objetivos específicos: a) verificar os principais locais de dor; e, b) o volume de prática durante a semana.

## **2. METODOLOGIA**

### **2.1 – Tipo de Estudo**

Estudo do tipo transversal, observacional. Caracteriza-se por investigar a ocorrência de um determinado evento em saúde em um período de tempo específico. Tem por objetivo fazer diagnósticos ou mesmo monitoramento das condições de saúde da população para que possíveis ações a grupos de risco possam ser estabelecidas (FLORINDO e HALLAL, 2011).

### **2.2 – População e Amostra**

A população do estudo foi composta por praticantes de musculação, adultos e de ambos os sexos. A amostra foi selecionada em sete academias de Maceió, distribuídas em sete regiões administrativas. Em cada academia foi selecionado por conveniência vinte alunos, durante o horário da visita dos pesquisadores, sendo os mesmos abordados ao entrar no salão da musculação. O critério de inclusão praticar musculação há no mínimo três meses de modo ininterrupto, verificado no ato da abordagem, antes de iniciar o preenchimento do instrumento. O critério de exclusão foi apresentar alguma doença reumática antes de ter iniciado a prática da musculação. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

### **2.3 – Instrumento**

O instrumento utilizado foi a adaptação de um questionário intitulado: *Questionário para avaliação da dor musculoesquelética em praticantes de exercício (Q-ADOM)* (LIMA et al., 2016) (Anexo 1) onde o alune respondeu gênero, idade, tempo de prática de musculação, se pratica outra atividade, se faz a utilização de algum medicamento e se possui alguma morbidade. Sendo utilizado o diagrama para identificação dos locais de dor, no qual foi feita a marcação dos segmentos do corpo onde havia dor, nas últimas quatro semanas durante a atividade física (musculação), bem como registrar em escala visual analógica a intensidade da dor mais importante, durante a atividade física.

## **2.4 Procedimentos para coleta**

O município de Maceió é dividido em sete regiões geográficas diferentes, em cada região dessa foi selecionada uma academia, estando elas localizadas nos seguintes bairros: Ponta Verde; Centro; Farol; Clima Bom; Serraria; Tabuleiro dos Martins; Cidade Universitária. Após o consentimento da administração da academia, os avaliadores ficavam por um período de tempo necessário em cada uma delas para coletar as vinte pessoas que deveriam fazer parte do estudo, num total de 140 indivíduos. Os questionários foram aplicados na recepção da academia.

## **2.5 – Análise estatística**

Os dados dos formulários foram tabulados em planilha eletrônica excel. Os resultados foram organizados em tabelas através da estatística descritiva, frequência absoluta e relativa.

### 3. RESULTADOS e DISCUSSÃO

Após a visita às sete academias desse estudo, os dados resultantes da coleta realizada na amostra de 140 participantes estão distribuídos em tabelas sob a forma de estatística descritiva.

**Tabela 1 – Características da amostra de praticantes de musculação**

<b>Características</b>	<b>n.</b>	<b>(%)</b>
<b>Idade</b>		
Adulto jovem 20 – 39 anos	107	(76,4)
Meia idade 40 – 59 anos	33	(23,6)
<b>Sexo</b>		
Mas	58	(41,4)
Fem	82	(58,6)
<b>Tempo de prática musculação</b>		
01 – 12 meses	48	(34,3)
13 – 24 meses	23	(16,4)
> 24 meses	69	(49,3)
<b>Outra atividade física</b>		
Sim	76	(54,3)
Não	64	(45,7)

Dados da pesquisa (2023).

Os principais resultados que caracterizam a amostra desse estudo (Tabela 1) mostram que a maioria dos indivíduos são adultos jovens (76,4%), do sexo feminino (58,6%), sem presença de morbidade (86,4%), com tempo de prática de até dois anos (51,7%) e praticam outra atividade física (54,3%), onde a principal prática adicional reportada foi a corrida.

Em um estudo realizado no sudoeste goiano com praticantes de academia de ginástica (JESUS et al., 2019), foi verificado que o perfil do grupo era também de maioria do sexo feminino (77,5%), com prática de atividades em academia de até dois anos (57,5%). Destacando que na amostra do referido estudo a maioria praticava musculação, sendo a segunda atividade reportada a corrida.

Em outro estudo realizado com 47 indivíduos que frequentavam uma academia na cidade de Araranguá, Santa Catarina e verificou-se que na prática de ginástica houve maior prevalência de praticantes do gênero feminino, em contrapartida, na musculação e no Pilates a aderência se equipara em ambos os sexos (CARDOSO, 2011).

**Tabela 2** – Características da dor em repouso e durante o exercício em praticantes de musculação nas últimas 4 semanas

Variáveis	Durante exercício	
	n.	(%)
<b>Prevalência da dor</b>	56	(40,0)
<b>Número de locais no corpo</b>		
Até 1	27	(48,2)
> 1	29	(51,8)
<b>Principais locais de dor*</b>		
Ombro	17	(30,3)
Lombar	21	(37,5)
Joelho	15	(26,7)
Outros	19	(33,0)
<b>Intensidade</b>		
Leve	15	(26,8)
Moderada	36	(64,3)
Intensa	5	(8,9)

\*O percentual total não resulta em 100% porque a pessoa podia relatar mais de um local  
Dados da pesquisa (2023).

Foi verificado que 40% da amostra relatou algum tipo de dor no corpo. Durante o exercício, a maioria apontou mais de um local de dor (51,8%), o local do corpo com dor mais apontado foi a região lombar (37,5%) seguido do ombro (30,3%), e a intensidade mais relatada foi a moderada (64,35).

Em estudo realizado com 80 praticantes de musculação em academias de uma cidade do estado do Ceará para verificar presença de lesões, foi verificado que 25% apresentavam algum tipo de queixa (SOARES et al., 2018).

Em outro estudo realizado com 40 praticantes de musculação de ambos os gêneros em uma academia de uma cidade do estado de Santa Catarina para verificar a presença de dor lombar, foi verificado que 67% dos participantes apresentavam dor lombar (CARNIEL et al., 2010). Os autores concluíram que os exercícios de musculação realizados por essa amostra podem ser os causadores das dores na coluna. Toscano et al. (2001, p.134), discorda afirmando que em sua experiência em academias verificava que “os indivíduos sedentários com dores ocasionais na região lombar, quando reavaliados num período de 90 dias, dificilmente demonstravam as inquietações anteriores”.

Em estudo realizado com 111 indivíduos que praticavam musculação de ambos os gêneros em uma academia de Florianópolis/SC para verificar a presença de dor lombar, foi verificado que 32,4% dos participantes relataram ter tido dor lombar (SCOPEL, 2013).

O crossfit tem bastante semelhança com a prática da musculação, foi observado em 109 praticantes de ambos os sexos que os principais locais de dores na prática de foram ombros, região lombar e joelhos respectivamente (BUZETTI et al., 2023).

Em relação específica ao joelho, foi verificado em academia de ginástica de uma cidade do Espírito Santo, que mesmo aqueles com lesão, após o tratamento permaneceram após na musculação, relatando melhor recuperação (DASSIE et al., 2019). Nesse mesmo estudo os autores relataram maior localização de dor no joelho nas academias, ao contrário do nosso que foi a coluna.

**Tabela 3** - Prevalência de dor reportada nas últimas 4 semanas em relação às características da prática da musculação

<b>Variáveis</b>	<b>n.</b>	<b>(%)</b>
<b>Tempo de prática musculação</b>		
01 – 24 meses	29	(51,8)
> 24 meses	27	(48,2)
<b>Frequência</b>		
2 – 4 dias	15	(26,8)
5 – 7 dias	41	(73,2)
<b>Duração</b>		
≤ 60 min.	24	(42,8)
> 60 min.	32	(57,2)
<b>Tipo de prática</b>		
Só musculação	31	(55,3)
Musculação + outra atividade física	25	(44,7)

Dados do estudo (2023).

Verificamos em nosso estudo que a maioria dos praticantes de musculação que sentem dores durante a prática são os que tem até dois anos de prática (51,8%). Quanto a frequência semanal, a dor é mais prevalente naqueles com treinos de 5 dias ou mais (73,2%), com duração acima de 60 min. (57,2%) e que praticam apenas musculação (55,3%).

No estudo realizado por Soares et al. (2018), com praticantes de musculação foi verificado, nos que tinham alguma lesão, que a maioria (65,0%), tinha até um ano de prática, com frequência semanal de quatro a cinco dias (50%), resultados similares aos verificados em nosso estudo. O que observamos diferente nesse estudo em relação ao

nosso foi que a duração da prática dos que mais apresentavam lesão era até 60 min. (60%), no nosso foi nos que gastavam mais de 60 min. de prática (57,2%).

No estudo de Scopel (2013), com 111 indivíduos que praticavam musculação, foi verificado que 55,9% dos participantes apresentaram dor lombar durante sessão de treino com menos de 60 min. Ao contrário, em estudo realizado por Silva et al. (2021) com praticantes de musculação em uma academia do Distrito Federal foi verificado que 67,6% relataram sentir dor durante a prática da musculação em durações maiores de 60 min., podendo relatar dor em mais de uma área.

Destacamos como uma das limitações desse estudo a falta de informações sobre se a prática de musculação era com ou sem orientação profissional, sobre isso, Moreira et al. (2010), verificou que a falta de orientação profissional foi a principal causa de lesões na prática da musculação. Também faltou melhor detalhamento nessa amostra sobre o volume de outras práticas juntamente com a musculação.

Acreditamos que as queixas de dores no corpo devem ser parte da atenção e registro do profissional de Educação Física para com seus alunos/clientes, considerando que os exercícios de modo geral devem ter um efeito benéfico e não ser a causa das dores.

#### **4. Conclusão**

Foi observado que a maioria dos praticantes não sente dores no corpo durante a prática, e naqueles que sentem dor, a maioria das dores está localizada na região lombar, sendo a intensidade da dor moderada. As queixas maiores são naqueles com grande volume de prática (tempo e dias da semana) e nos que fazem apenas musculação. Diante dos resultados, sugerimos que os profissionais de Educação Física estejam sempre atentos às dores no corpo relatadas pelos alunos, principalmente durante a execução dos exercícios. Esse estudo será apresentado em formato digitalizado às academias participantes desse estudo.

## 5. REFERÊNCIAS

ANDRADE, S.C.; ARAÚJO, A. G. R; VILAR, M. J. P. Escola de Coluna: revisão histórica e sua aplicação na lombalgia crônica. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 45, n. 4, p. 224-228, 2005.

BUZETTI, L.C., et al. Prevalência e local de dor em praticantes de crossfit em uma cidade do sul de Minas Gerais. **Rev Bras Med Esporte**, vol. 29 – e2021\_0328, 2023.

CARDOSO, MORGANA. Presença de Dor em Praticantes de Exercício Físico em Academia nas Diferentes Modalidades. **UNESC, CRICIÚMA**, p. 18-22, 2011. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/handle/1/956>.

CARNIEL, R.F; PEREIRA JÚNIOR, A.A. Prevalência de Dor Lombar em Praticantes de Musculação. **Revista da UNIFEBE**, v. 1, n. 8, 2010.

COSTA, D.; PALMA, A. O Efeito do treinamento contra resistência na síndrome da dor lombar. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 5, n. 2, p. 224-34, 2005.

DASSIE, C. Prevalência de Dores no Joelho e Limitações de Movimentos no Treinamento de Força. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v.8, n.1, p. 59-68, 2019

FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 4<sup>a</sup> ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

FLORINDO, A.A.; HALLAL, P.C. **Epidemiologia da atividade física**. São Paulo: Atheneu, 2011.

LIMA, D.P.; STIES, S.W.; GONZALES, A.I.; et al. Questionário para avaliação da dor musculoesquelética em praticantes de exercício (Q-ADOM). **Rev Bras Med Esporte**, vol. 22, n. 5, p.374-380, 2016.

MOREIRA, R. M., BOERY, E. N., BOERY, R. N. Lesões Corporais mais frequentes em alunos de academia de ginástica e musculação de Itauçu, Bahia. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, n.151, 2010.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 2ª ed. Londrina: Midiograf, 2001.

OLIVA, O.J.; BANKOFF, A.D.P.; ZAMAI, C.A. Possíveis lesões musculares e ou articulares causadas por sobrecarga na prática da musculação. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 3, n. 3, p. 15–23, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.3n3p15-23. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1087>. Acesso em: 25 out. 2023.

PEREIRA, J. L.; SOUZA, E. F.; MAZZUCO, M. A. Adaptações fisiológicas ao trabalho de musculação. **Revista Virtual EFARTIGOS**, v. 3, n.9, 2005. Disponível em: <http://efartigos.atspace.org/fitness/artigo57.html>, acessado em: 14 de ago, 2023.

TOSCANO, J. J. D. O., EGYPTO, E. P. D. A influência do sedentarismo na prevalência de lombalgia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 4, p. 132-137, 2001.

JESUS, L.L.; MACEDO, A.G.; OLIVEIRA, D.M. Perfil e comportamento de praticantes de atividade física supervisionada em academia de ginástica do sudoeste goiano. **SALUSVITA**, Bauru, v. 38, n. 1, p. 27-39, 2019.

SCOPEL, J. Prevalência e Fatores Associados à Dor Lombar em Praticantes de Musculação. TCC, Graduação. Universidade Federal de UFSC, FLORIANÓPOLIS, 2013. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/103735>.

SILVA, B. P. da; SIQUEIRA, L A. Prevalência de lesões e dor musculoesquelética em praticantes de musculação em academias do Distrito Federal: um estudo piloto. 2021. 31 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Fisioterapia) — Universidade de Brasília, Brasília, 2021.

SIMÕES, M. S. C. et al. Análise da qualidade de vida dos professores e alunos de musculação: um estudo comparativo. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 16, n. 2, p. 111, 2011

SOARES E.M., SILVA K.M.. Prevalência de Lesões em Praticantes de Musculação em Academias do Município de Morada Nova/CE. **Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**. 2018;9(1):67-78.

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: **World Health Organization**; 2020.

## ANEXOS

**ANEXO 1****INSTRUMENTO DE COLETA****UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA****IDENTIFICAÇÃO**

Sexo ( )Mas ( )Fem Idade \_\_\_\_\_ Há quanto tempo você faz musculação?

\_\_\_\_\_  
Quanto dia por semana você faz musculação? \_\_\_\_\_ Quanto tempo em média dura sua prática? \_\_\_\_\_

Qual seu objetivo principal com a prática da musculação?

\_\_\_\_\_  
Além da musculação você faz outra atividade física? ( )sim ( )não

Se sim,  
qual(is)? \_\_\_\_\_

**CONDIÇÕES DE SAÚDE**

Atualmente você tem alguma doença? ( )Sim ( )Não

Se sim, qual(is) \_\_\_\_\_

Está tomando algum medicamento atualmente?

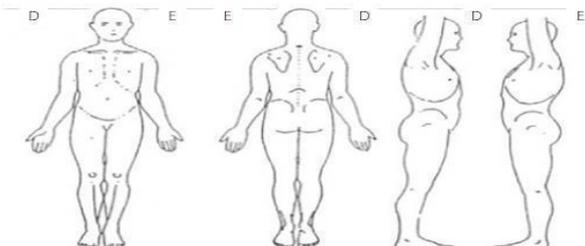
( )Sim ( )Não

Se sim, para que? \_\_\_\_\_

Em relação a dores no corpo, responda abaixo....

1. Nas últimas 4 semanas você sente/sentiu dor nos ossos, músculos ou articulações em repouso?  
 Não  Sim

No diagrama, visualize a figura e indique o (os) local (is) que você sente dor (es) em repouso.



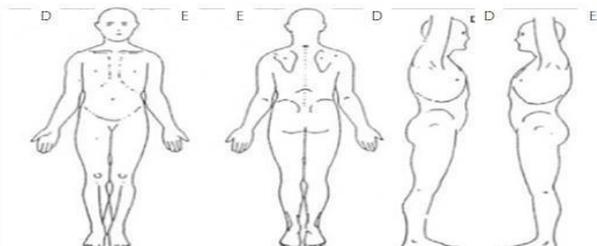
Indique a intensidade da dor mais importante em repouso:



Escala visual analógica-EVA

2. Nas últimas 4 semanas você sente/sentiu dor nos ossos, músculos ou articulações durante o exercício?  
 Não  Sim

No diagrama, visualize a figura e indique o (os) local (is) que você sente dor (es) durante o exercício físico.



Indique a intensidade da dor mais importante durante o exercício físico:



Escala visual analógica-EVA

Caso tenha marcado algum local de dor, você está tomando alguma medicação para dor?

sim  não

*Muito Obrigado pela sua colaboração!*

## ANEXO 2

### Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (T.C.L.E.)

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa **PREVALÊNCIA DE DORES NO CORPO EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**, dos pesquisadores Ewerton de Oliveira Silva e Yuri Talles Oliveira dos Anjos. O Sistema CEP/Conep tem a função de proteger os participantes de pesquisa, por meio da avaliação ética de toda e qualquer pesquisa que possua a participação direta ou indireta de seres humanos no Brasil. O sistema possui dois personagens principais: **Comitê de Ética em Pesquisa – CEP; Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – Conep.**

A seguir, as informações do projeto de pesquisa com relação a sua participação neste projeto:

1. O objetivo do presente estudo se destina a fazer um levantamento da prevalência de dores lombar em praticantes de musculação em academias da cidade de Maceió-AL
2. A pesquisa garante anonimidade/sigilo de identidade do participante.
3. A importância deste estudo é a de contribuir para a promoção do bem-estar físico e social dos participantes, como também, analisar e esclareça sobre dores lombar relacionada à prática de treinamento resistido-musculação
4. Os resultados que se desejam alcançar são os seguintes: a prática de treinamento resistido (musculação), pode levar ao praticante ao desencadeamento de dores na região lombar assim como verificar a capacidade funcional dessa região, isso, é o que se pretende verificar com a pesquisa.
5. A coleta de dados começará em 12/2022 e terminará em 12/2022. Nas academias selecionadas de acordo com as regiões administrativas, nos horários da manhã de 08h as 12h e no período da tarde de 14h as 17h.
6. O estudo será feito da seguinte maneira: Será utilizado um questionário epidemiológico autoaplicável adaptado do questionário para avaliação da dor musculoesquelética em praticantes de exercício (Q-ADOM)
7. A pesquisa prevê riscos mínimos, pois, será realizada por meio de questionários e aferições indiretas não invasivas. a possível exposição de opiniões as quais podem ser motivos de possível constrangimento por outros profissionais; visando a minimização de riscos como este descrito, é que serão tomados todos cuidados necessários para manter o sigilo e anonimato. Embora os pesquisadores não consigam identificar outros riscos, caso identificável, estes serão controlado
8. Fica garantido que a sua identidade não será exposta a terceiros, isto é, seu nome não será revelado, inclusive as informações constantes do questionário. As únicas pessoas que terão acesso às informações serão os pesquisadores que estão envolvidos diretamente no estudo. Também fica garantido que o(a) Senhor(a) ao participar da pesquisa não pagará nada e nem receberá remuneração.

9. É garantido a sua plena liberdade de participação do estudo, podendo a qualquer momento, recusar-se a continuar participando do estudo e, também, que poderá retirar seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo.

10. Você será informado(a) via e-mail por meio de relatório detalhado sobre o resultado final do projeto e sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo.

11. Você será indenizado(a) por qualquer dano que venha a sofrer com a sua participação na pesquisa (nexo causal).

12. Se você tiver dúvidas sobre seus direitos como participante de pesquisa, você pode contatar Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) da UFAL, pelo telefone: (82) 3214-1041. O CEP trata-se de um grupo de indivíduos com conhecimento científicos que realizam a revisão ética inicial e continuada do estudo de pesquisa para mantê-lo seguro e proteger seus direitos. O CEP é responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos. Este papel está baseado nas diretrizes éticas brasileiras (Res. CNS 466/12 e complementares).

13. Caso venha ocorrer algo ao projeto que acarrete ao andamento do mesmo, o estudo será suspenso. Portanto, a pesquisa pode ser descontinuada.

14. Você receberá uma via física ou digital do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado por todos.

Eu....., tendo compreendido perfeitamente tudo o que me foi informado sobre a minha participação no mencionado estudo e estando consciente dos meus direitos, das minhas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a minha participação implicam, concordo em dele participar e para isso eu DOU O MEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

**Endereço da equipe da pesquisa (OBRIGATÓRIO):**

Instituição: Universidade Federal de Alagoas

Endereço: Av. Lourival Melo Mota, S/N.

Complemento: Instituto de E. Física e Esporte – IEFE.

Cidade/CEP: 57072-900

Telefone: 3214-1873

Contato de urgência:

Endereço:

Complemento:

Cidade/CEP:

Telefone:

Contato de urgência:

Endereço:

Complemento:

Cidade/CEP:
Telefone:
<p><b>ATENÇÃO:</b> O Comitê de Ética da UFAL analisou e aprovou este projeto de pesquisa. Para obter mais informações a respeito deste projeto de pesquisa, informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo, dirija-se ao:</p> <p>Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Alagoas  Prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC), Térreo, Campus A. C. Simões, Cidade Universitária  Telefone: 3214-1041 – Horário de Atendimento: das 8:00 as 12:00hs.  E-mail: <a href="mailto:comitedeeticaufal@gmail.com">comitedeeticaufal@gmail.com</a></p>

Assinatura ou impressão datiloscópica d(o,a) voluntári(o,a) ou responsável legal e rubricar as demais folhas	Nome e Assinatura do Pesquisador pelo estudo (Rubricar as demais páginas)

MACEIÓ,                    de                    de                    .