

MENU:

- » Antes e Depois
- » Artigos Científicos
- » Colunistas
- » Eventos
- » Musculação
- » Nutrição
- » Saúde
- » Tira-Dúvidas
- » Trika Recomenda
- » Links

ENQUETE:

O que você mais gosta de treinar?

- Membros inferiores
- Membros superiores
- Abdomen
- Glúteos

ENVIAR | Resultado

Busca pelo site:

Buscar em:

Selecione:

[Home](#) | [A Revista](#) | [Editorial](#) | [Publicidade](#) | [Fale Conosco](#)

São Paulo, 24 de julho de 2008

Musculação:



Musculação é uma filosofia de vida, que nos desafia a superar nossos próprios limites

LESÕES EM ACADEMIAS

Cuidado! Atividades físicas feitas de maneira incorreta podem causar lesões sérias, avisa o Dr. Sidney Schapiro. O melhor é sempre fazer exercícios sob a supervisão de um instrutor e com o acompanhamento de um ortopedista

Com a aproximação do verão muitas pessoas recorrem a exercícios físicos até a exaustão, com o objetivo de eliminar os quilinhos extras ganhos durante o inverno. Como resultado, chovem matrículas em academias. Segundo dados da Associação Brasileira de Academias (Acad) cerca de 1,7% da população freqüenta academia e esse número tem potencial para dobrar durante o verão, elevando o número de adeptos de três para seis milhões. Mas especialistas alertam que, a empolgação pela conquista de um corpo perfeito em um curto espaço de tempo, pode levar o aluno a exagerar nos exercícios, causando lesões nos músculos e articulações.

O ortopedista especializado em traumatologia esportiva, Dr. Sidney Schapiro, argumenta que a melhor maneira de evitar lesões é começar a praticar exercícios de maneira lenta e gradual. "Quando o aluno começa com a corda toda, querendo resolver todo o sedentarismo no primeiro dia, provavelmente terá dor", diz.

Uma pesquisa realizada, pelo Centro Traumato-Ortopedia do Esporte (Cete), com 408 alunos de 18 grandes academias da cidade de São Paulo, além de 17 outras capitais, revelou números preocupantes.

Aproximadamente 28,5% dos 97 praticantes de *body pump* (mistura de ginástica e musculação) sofrem de dores nas costas. E, 17,6% dos 88 praticantes do *Spinning*, (exercícios feitos na bicicleta ergométrica) têm algum tipo de lesão no joelho.

A maior incidência de problemas no joelho tem como causa o

:: Colunistas ::



Paulo Gelatti
Musculação



Rodolfo Peres - High Nutrition
Nutrição

[Ver todos](#)

:: Guia de Academias ::

Selecione:

:: TotalLetter ::

[Assinar](#) [Cancelar](#)

impacto sobre a patela (rótula). Esse impacto desencadeia um amolecimento da superfície articular. “Nessa primeira fase, o aparelho de *leg press* deve ser evitado, assim como exercícios em *step*. Exercícios aeróbicos em esteira ou bicicleta devem ser introduzidos lentamente para quem tem dor no joelho”, diz o doutor Sidney Schapiro.

O ortopedista alerta para o fato de que o aluno deve ser acompanhado por instrutores e fazer uma avaliação médica para dar início às atividades físicas para que fique ciente de seus limites.

DR. SIDNEY SCHAPIRO é ortopedista, cirurgião, especializado em traumatologia do esporte, artroscopia, cirurgia do joelho e artrose.

É o médico responsável pela preparação do maratonista Adriano Bastos, campeão da 10ª Maratona da Disney (EUA) e do lutador de boxe Fábio Garrido.

Trabalha no Hospital Israelita Albert Einstein, Hospital Oswaldo Cruz, Hospital Maternidade São Luiz

É Diretor Médico da Confederação Brasileira Macabi e Coordenador do Conselho de Esportes da Associação Brasileira Hebraica de São Paulo. Foi médico da Seleção Paulista de Futsal.

É Membro Titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia, da Associação Paulista de Ortopedia e Traumatologia, da Sociedad Latino-americana de Ortopedia y Traumatologia, da Sociedade Brasileira de Cirurgia de Joelho, da International Society of Arthroscopy - Knee Surgery and Orthopaedic Sports Medicine e das Sociedades Brasileiras de Artroscopia e de Traumatologia Esportiva.

Clínica Accura: Al. dos Nhambiquaras, 354 – Tel: (11) 5055.1505 - 9974-5528 - www.schapiro.com.br



INDIQUE ESTA PÁGINA PARA UM AMIGO:

seu nome:

seu e-mail:

nome de seu amigo:

e-mail de seu amigo:

» **Todas as Notícias da seção:**

☒ [Equilíbrio Muscular](#)

☒ [Personal trainer orienta na prática de exercícios...](#)

- O mercado de academias já movimentou mais de R\$ 2 bi no Brasil...
- Nem sempre muito treino faz bem...
- Benefícios da Musculação
- Problemas ao cancelar a matrícula da academia?...
- 7 dicas para a malhação ter efeito...
- Massoterapia diminui recuperação de lesões musculares...
- Identifique seu biotipo
- Trabalhar os dorsais é o segredo...
- Conheça o projeto "academia do futuro"...
- Câimbra - A inimiga número 1 do seu treino!...
- Cuidado com a Síndrome do bumbum sarado...
- Alongar pra que ?
- Academias de Ginástica: como manter o corpo e o bolso em forma...
- Breve "aula" sobre como montar um bom treino...
- Alguns segredos para um treino de qualidade...
- Fique por dentro de alguns mitos da musculação...
- Academia sem estresse
- Músculos aquecidos
- Má postura pode causar desconfortos...
- Musculação X Body Pump
- Usuário desconhece efeitos colaterais de anabolizantes...
- Qual é a melhor roupa para treinar?...
- 10 princípios para começar a correr...
- Cuidado com alguns exercícios
- Musculação x Terceira idade
- Malhando com o Kung Fu
- Que tal uma academia em sua casa?...
- Aparelhos Biodelta: você nunca viu nada igual!...
- Malhação no inverno?
- Concurso Garoto e Garota Fitness 2006...
- Primeiros passos na musculação
- Músculos
- Musculação pode aumentar peso, mas não engorda...
- Golds Gym faz parceria com associação de fisiculturismo – NABBA...
- Sintiu-se lesado? Denuncie ao CREF...
- A importância do sono
- Aulas de bike com personal trainer dentro de casa...
- Seu treino parou de evoluir?
- ANABOLISMO X CATABOLISMO
- Compreenda as diferenças

- [+ Mais uma alternativa](#)
- [+ "ENGORDEI" NA MUSCULAÇÃO. E AGORA?...](#)
- [+ ABDÔMEN](#)
- [+ MULHERES VÃO À LUTA CONTRA AS CALORIAS...](#)
- [+ EXERCÍCIOS FAZEM SEMPRE BEM](#)
- [+ HOJE COMEÇA A FITNESS BRASIL](#)
- [+ CONFIRA O TREINO DA ATLETA CRIS TRIGO...](#)
- [+ PILATES FORTALECE PANTURRILHA E BENEFICIA SISTEMA CIRCULATÓRIO...](#)
- [+ CUIDADO COM OS TREINOS](#)
- [+ ALONGAR PARA VIVER MELHOR](#)
- [+ ESTUDO REVELA](#)
- [+ DIAS MAIS QUENTES ANIMAM A TREINAR...](#)
- [+ PALESTRA GRATUITA](#)
- [+ EXERCÍCIOS LIVRES OU EM MÁQUINAS?...](#)
- [+ QUEM PRÁTICA CORRIDA PRECISA TREINAR MUSCULAÇÃO?...](#)
- [+ A PREGUIÇA TE DOMINA E NÃO CONSEGUE SEGUIR O TREINO?...](#)
- [+ DE VOLTA À FORMA APÓS A GESTAÇÃO...](#)
- [+ O "EFEITO BORBOLETA" DO ORGANISMO...](#)
- [+ CUIDADOS COM A "BOA FORMA"](#)
- [+ CHEGA DE SEDENTARISMO](#)
- [+ QUANDO SER MAGRO DEMAIS É UM PROBLEMA...](#)
- [+ NOVO TREINO NA REVISTA](#)
- [+ PROF DILMAR PINTO FALA SOBRE MUSCULAÇÃO...](#)
- [+ ESPORTE NO SANGUE](#)
- [+ PILATES:UM EXERCÍCIO PARA TODOS...](#)
- [+ O QUE SE FAZ ANTES E DEPOIS DO TREINO É DECISIVO PARA SE OBTER BONS RESULTADOS...](#)
- [+ CORRIDAS DE RUA EXIGEM CUIDADOS! ESPECIALISTA FALA A RESPEITO...](#)
- [+ TIRA-DÚVIDAS:PULLEY COSTAS X PULLEY FRENTE...](#)
- [+ FAZER EXERCÍCIOS DE MANHÃ MELHORA O METABOLISMO DURANTE O DIA?...](#)
- [+ ZEN, ESTRESSADO, ANSIOSO](#)
- [+ EXERCÍCIOS COMBATEM ENVELHECIMENTO DA MENTE...](#)
- [+ CONTATO COM A NATUREZA PODE MINIMIZAR DANOS CAUSADOS POR ATIVIDADE FÍSICA INTENSA...](#)
- [+ IDADE NÃO É DOCUMENTO PARA A PRÁTICA ESPORTIVA...](#)
- [+ NOVO ARTIGO NA TREINO TOTAL](#)
- [+ LONGE DOS OLHARES MASCULINOS E DO REFLEXO DO ESPELHO, MULHERES PODEM SE EXERCITAR MAIS À VONTADE...](#)
- [+ DOR MUSCULAR PÓS TREINO](#)
- [+ ESCULPINDO A BARRIGA COM O PILATES...](#)
- [+ MIOR EMPRESA DE EQUIPAMENTOS FITNESS DA ÁSIA CHEGA AO BRASIL...](#)
- [+ ACM SÃO PAULO PROMOVE TREINO PARA ADEPTOS DE CORRIDA...](#)
- [+ AULA ACRO FUNCIONAL ENSINA COMO FAZER EXERCÍCIOS DOMÉSTICOS](#)

CORRETAMENTE E EVITAR LESÕES...

O USO DA FORÇA

AULAS GRATUÍTAS DE KUNG FU PARA QUEM FICAR EM FORMA NESTE VERÃO...

DICAS DO ESPECIALISTA

EXERCÍCIOS FÍSICOS MELHORAM O SEXO...

MUSCULAÇÃO X MULHERES

LESÕES EM ACADEMIAS

PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA

INBRAVISA INFORMA: ANABOLIZANTES CAUSAM AUMENTO GENGIVAL...

O SEGREDO DO TCHAUZINHO

PROCURANDO ACADEMIA?

POR DENTRO DA PERIODIZAÇÃO

AS LESÕES CAUSADAS PELA PRÁTICA ESPORTIVA PRECOCE...

ESTEIRA OU BIKE?

COMO É POSSÍVEL PERCEBER A NECESSIDADE DO ALONGAMENTO?...

ESTUDO AFIRMA

VOCÊ SABE QUANTO TEM DE MASSA GORDA E DE MASSA MAGRA?...

SAIBA COMO EVITAR LESÕES POR "SUPERTREINAMENTO"...

O MAIOR ENCONTRO DE TREINAMENTO DE FORÇA DO BRASIL ACONTECE EM JUNHO...

EXERCÍCIOS DEMAIS INTERFEREM NA CAPACIDADE REPRODUTIVA...

BIKE: TRANSPORTE ALTERNATIVO

EXERCÍCIOS FÍSICOS DEVEM SER PRESCRITOS COMO REMÉDIOS...

TREINAMENTO DE FORÇA TAMBÉM, É INDICADO PARA A TERCEIRA IDADE...

EXERCÍCIO REJUVENESCE MÚSCULO

MODA NA ACADEMIA

Sedentários entusiasmados correm riscos nas peladas de fim de semana...

Aspecto de Segurança no Treino de Força...

Intervalo entre as séries de musculação...

TREINO AERÓBICO

Qual a melhor hora do dia para treinar?...

Concentração aumenta força muscular, diz estudo...

Novidade em academia de BH: "running class" propõe corrida em grupo nas esteiras...

Treino Delivery

Musculação

De volta à forma

Dicas para uma malhação eficaz

Quem é o mais forte: O Homem ou a mulher?...

MUSCULAÇÃO OU HIDROGINÁSTICA NA MELHOR IDADE?...

ACADEMIA A DOIS

GESTANTE

 [NÃO FAÇA DA ACADEMIA DO PRÉDIO UMA AMEAÇA...](#)

Outras Seções:

[Musculação](#) | [Nutrição](#) | [Saúde](#)

[Home](#) | [Editorial](#) | [Publicidade](#) | [Fale Conosco](#) | [A Revista](#) | [Seja um Colaborador](#)

O Treino Total e seu conteúdo são meramente informativos e não correspondem ao perfil de todos os usuários. As informações contidas aqui não substituem sua relação com profissionais da área médica, nutricional e esportiva.