

INCIDÊNCIA DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS NA PRÁTICA DE YOGA NA REGIÃO DE CAMPINAS (APOIO UNIP)

Aluno: Felipe Megda

Orientador: Prof. Dr. Marco Antonio Alves de Moraes

Curso: Fisioterapia

Campus: Campinas

O yoga chega ao Ocidente encantando pela beleza estética e benefícios. Porém, poucos se dedicam a investigar os riscos dessa prática. Alguns estudos demonstram a região lombar e joelho como os mais lesionados, no entanto, não há dados sobre o assunto em nossa região. Este estudo se propôs a verificar a incidência e correlações ao risco de lesão e regiões lesadas nessa prática. O método usado foi um questionário semiestruturado, contendo questões de aspectos pessoais e da rotina dentro das atividades do yoga, aplicado em praticantes maiores de dezoito anos, de ambos os sexos, já praticando há um mês, no mínimo uma vez por semana, com ou sem lesões. Questionários incompletos ou não datados foram excluídos do resultado da pesquisa. Os resultados da amostra válida de 21 sujeitos mostram uma incidência de lesão em 19,05%, confirmando as regiões de coluna lombar e joelho como as mais lesionadas. Os fatores tempo de prática ($p=0,003$) e idade ($p=0,030$) obtiveram significância estatística relevante, porém com baixa correlação à lesão ($r= -0,347$ e $r= -0,360$, respectivamente). Os achados mostraram que o pouco tempo de prática e praticantes de idade mais baixas têm maiores chances de se lesionarem. Apesar de a pesquisa não atingir todos os seus objetivos, ela abre caminho para a discussão do assunto para futuros estudos que possam ser mais conclusivos.