EPIDEMIOLOGIA DAS LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM GINASTAS RÍTMICAS COMPETITIVAS: RESULTADOS PARCIAIS DE UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Eduarda Medeiros Brasil, Leticia Beatrice Tramontin Schuler, Rodrigo Okubo

INTRODUÇÃO

A ginástica rítmica impõe início esportivo precoce, elevado volume de treinamento e repetição de movimentos com amplitudes extremas, fatores que podem contribuir para lesões agudas e, principalmente, problemas por sobrecarga. Estudos recentes apontam elevada frequência de queixas musculoesqueléticas, particularmente na coluna lombar e nos membros inferiores, mas apresentam diferentes definições de lesão, instrumentos de vigilância e períodos de acompanhamento (Gram et al., 2021; Guedes et al., 2023). Assim, este estudo teve como objetivo analisar, de forma sistemática, a ocorrência, a distribuição anatômica e os fatores associados às lesões, dores e problemas musculoesqueléticos em ginastas rítmicas competitivas.

DESENVOLVIMENTO

Trata-se de uma revisão sistemática em andamento, conduzida conforme as recomendações do PRISMA 2020 (Page et al., 2021), registrado no PROSPERO (CRD420261491689). Em agosto de 2026, foram realizadas buscas nas bases PubMed, Embase e Scopus, combinando termos relacionados à ginástica rítmica e a lesões, dor e problemas musculoesqueléticos. Foram elegíveis estudos primários com ginastas rítmicas competitivas em atividade que apresentassem prevalência, incidência, distribuição anatômica ou fatores associados. Estudos com modalidades mistas foram mantidos somente quando havia resultados específicos para a ginástica rítmica. Foram excluídos estudos com ex-ginastas, intervenções, relatos de caso, revisões, estudos qualitativos e trabalhos sem desfecho epidemiológico pertinente. A avaliação metodológica foi realizada com os instrumentos do Joanna Briggs Institute específicos para estudos de coorte, prevalência, transversais analíticos e séries de casos (JBI, 2026). Os itens foram classificados como “sim”, “não”, “incerto” ou “não se aplica”, sem emprego de escore ou ponto de corte de qualidade.

RESULTADOS

As buscas identificaram 260 registros, sendo 38 no PubMed, 99 na Embase e 123 na Scopus. Após a remoção de 132 registros duplicados, 128 registros foram triados por título e resumo, dos quais 103 foram excluídos. Entre os 25 relatórios procurados para recuperação, nove não foram obtidos. Dessa forma, 16 artigos foram avaliados em texto completo, dos quais dois foram excluídos por não apresentarem dados separados para ginastas rítmicas. Ao final, 14 estudos foram incluídos na revisão. Os delineamentos compreenderam cinco estudos de coorte, seis estudos de prevalência, dois transversais analíticos e uma série de casos. A ocorrência de lesões, dor ou problemas físicos variou conforme a definição e o período de observação. Foram observadas prevalências de 37% para problemas por sobrecarga em acompanhamento semanal, 49,5% de ginastas lesionadas em uma temporada, 61,2% de problemas físicos, 62,3% de lesões autorreferidas nos 12 meses anteriores e 72% de atletas com pelo menos uma região dolorosa. A coluna lombar e os membros inferiores, especialmente joelho, tornozelo, pé e quadril/virilha, foram as regiões mais frequentemente acometidas. Maior volume de treinamento, maior tempo de prática, lesão prévia e algumas características de força, amplitude de movimento e flexibilidade foram associados aos desfechos. Na avaliação metodológica, os estudos prospectivos e os transversais com avaliação clínica padronizada apresentaram maior atendimento aos critérios JBI. As limitações mais recorrentes foram amostragem por

conveniência, ausência de cálculo amostral, autorrelato retrospectivo, pequenas amostras e controle insuficiente de fatores de confusão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados parciais indicam elevada ocorrência de problemas musculoesqueléticos em ginastas rítmicas competitivas, sobretudo condições por sobrecarga envolvendo a coluna lombar e os membros inferiores. Entretanto, a heterogeneidade entre definições de lesão, instrumentos e períodos de acompanhamento limita comparações diretas. A continuidade da revisão deverá diferenciar lesões diagnosticadas, problemas físicos mensurados por instrumentos de vigilância e dor autorreferida, permitindo uma interpretação mais consistente dos fatores associados e das implicações preventivas.

Palavras-chave: ginástica; lesões esportivas; dor musculoesquelética; epidemiologia; atletas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GRAM, M. C. D.; CLARSEN, B.; BØ, K. Injuries and illnesses among competitive Norwegian rhythmic gymnasts during preseason: a prospective cohort study of prevalence, incidence and risk factors. British Journal of Sports Medicine, London, v. 55, n. 4, p. 231–236, 2021. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102315.

GUEDES, D.; YAMAJI, B.; BESSONE, D. Prevalence of injuries and training correlates in Brazilian young rhythmic gymnastics athletes. Human Movement, Wrocław, v. 24, n. 4, p. 90–97, 2023. DOI: 10.5114/hm.2023.133922.

JOANNA BRIGGS INSTITUTE (JBI). Critical appraisal tools. Adelaide: JBI, 2026. Disponível em: https://jbi.global/critical-appraisal-tools. Acesso em: 29 ago. 2026.

PAGE, M. J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ, London, v. 372, n. 71, 2021. DOI: 10.1136/bmj.n71.