

EFICÁCIA DOS EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE ARTICULAR PARA ALUNOS DE ACADEMIA COM DORES NO JOELHO

Kamylla Lopes dos Santos¹¹
Victor da Silva Souza²²
Wanderson Sales de Sousa³³

RESUMO

A presente pesquisa destaca a mobilidade articular como uma forma de reabilitação, para as dores articulares no joelho, já que a mesma é conhecida como a capacidade que as articulações do corpo possuem de realizar movimentos com amplitudes variadas. Explicando os conceitos de flexibilidade e mobilidade, já que as duas estão ligadas entre si, e apresentando a visão de diferentes autores a respeito da mobilidade articular. A população da pesquisa foi composta por 10 alunos que já frequentavam a academia e que apresentaram dores articulares no joelho, que procuravam uma maneira de minimizar as dores e melhorar o desempenho nos exercícios físicos. Os exercícios que foram realizados tinham como objetivo mostrar o grau de amplitude dos movimentos executados, bem como a flexibilidade, o equilíbrio e a melhora dessas capacidades físicas. Foi utilizado um questionário para a coleta de dados dos participantes. O objetivo principal dessa pesquisa foi apresentar de forma clara os benefícios alcançados com os exercícios de mobilidade articular, na busca da melhora da performance do aluno, e no combate as dores articulares no joelho, com a utilização de testes de flexibilidade. Concluindo positivamente para a melhora das dores articulares e favorecendo melhora no desempenho dos exercícios físicos.

Palavras chave: Dores articulares no joelho; Exercícios físicos; Flexibilidade; Mobilidade articular.

INTRODUÇÃO

A mobilidade se apresenta como uma capacidade que as articulações do corpo possuem ao realizar movimentos de amplitudes variadas. A presente pesquisa destaca como os exercícios de mobilidade articular são desenvolvidos dentro das academias, sendo ofertados para alunos que apresentaram dores articulares no joelho, contribuindo para que fossem realizados exercícios físicos com maior amplitude, já que a mobilidade está diretamente ligada com a flexibilidade. A flexibilidade por sua vez é compreendida como a amplitude em que é realizado os movimentos corporais, sendo de fundamental importância para a funcionalidade da mobilidade articular (SCHNEIDER *et al.* 1995).

Com o passar do tempo, algumas articulações do corpo humano são usadas com menos frequência, o que limitam os movimentos corporais, trazendo dores e até

¹ Graduando em Educação Física, Faculdade Evangélica de Ceres, E-mail: kamyllasantos147@gmail.com

² Graduando em Educação Física, Faculdade Evangélica de Ceres, E-mail: victor0h4@gmail.com

³ Professor ME. em Ciência da Educação, Faculdade Evangélica de Ceres, E-mail: wanderson_sales87@hotmail.com

mesmo a atrofia dos músculos. Os benefícios que bons índices de flexibilidade podem gerar à saúde, incluem, dentre outros: boa mobilidade articular; aumento da resistência à lesão e às dores musculares; diminuição do risco de lombalgia e outras dores de coluna, melhora da postura, melhora da aparência pessoal e da auto-imagem, melhor desenvolvimento da habilidade para prática esportiva, diminuição da tensão e do estresse (ACHOUR J., 1999; NIEMAN, 1999; RIKLI & JONES, 1999).

Segundo MOREIRA, R. A. S. (2018) afirma que com a prática diária dos exercícios de mobilidade articular será possível observar o aumento gradativo da amplitude dos movimentos e ausência das dores articulares, principalmente na região do joelho, que foi o foco principal do estudo.

O objetivo que o estudo buscou proporcionar aos colaboradores foi possibilitar ao indivíduo maior liberdade para que os músculos executem os movimentos, aliviando as dores articulares no joelho, desenvolvendo exercícios de mobilidade articular, propiciando a melhora da estabilização articular contribuindo para o aumento da performance física.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo apresentou uma pesquisa de abordagem quanti-qualitativa, informando qualidades e dados numéricos, de natureza aplicada gerando experiências com a prática, quanto aos objetivos e procedimentos apresentam uma pesquisa de forma descritiva fazendo análises, de campo e de levantamento relatando como ocorre os fenômenos. A amostra foi composta por 10 alunos de ambos os sexos, com idade superior a 18 anos, que praticam exercícios na academia. Como critérios de inclusão adotou-se: ser um aluno frequente na academia, ser portador de dor articular no joelho. Critérios de exclusão: Não aceitar participar das atividades. Para a realização dos exercícios de mobilidade articular foram utilizados os seguintes materiais: fita métrica corporal (Circulo), step EVA (14 cm de espessura, 91 cm de comprimento e 31 cm de largura), fita adesiva transparente (Scotch) e questionário de elaboração própria, contendo 10 perguntas objetivas e subjetivas. Foi aplicado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), aplicou-se um questionário com 10 perguntas objetivas e subjetivas, no início da coleta de dados e outro no final. A fita métrica foi utilizada para mostrar o desenvolvimento da flexibilidade, obtido com

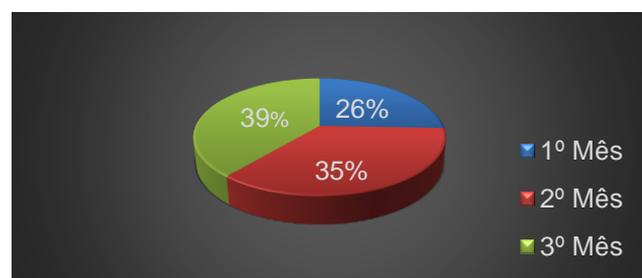
os exercícios de mobilidade, que foram aplicados nos meses de maio, junho e julho de 2022. A fita adesiva foi utilizada para marcar o chão, quando foi realizado o Y Balance Test (teste em Y), e o Step serviu como um auxiliar para a aplicação dos exercícios. A pesquisa apresentou riscos como: dores nas articulações, aumento da pressão artéria, fadiga e covid-19.

RESULTADOS (PARCIAIS OU FINAIS)

Os resultados obtidos com essa pesquisa foram: melhora gradativa das dores articulares no joelho dos participantes, melhor performance, maior amplitude na realização dos movimentos, bem como a melhora da qualidade de vida e da flexibilidade, abordados como objetivos principais desse estudo.

O gráfico abaixo aponta a porcentagem da amplitude dos movimentos dos alunos com dores articulares no joelho, durante três meses de aplicação dos exercícios de mobilidade articular. No 1º mês, foi realizado o Y Balance Test, afim de verificar o grau de amplitude dos movimentos bem como o desconforto com as dores articulares. No 2º mês, continuando com a aplicação dos exercícios e realizando novamente o Y Balance Test, verificou-se grande melhora tanto na amplitude dos movimentos, quanto na ausência das dores articulares durante os exercícios. Já no 3º e último mês de aplicação dos exercícios, houve aumento do grau de amplitude e redução das dores articulares, garantindo mais facilidade e eficiência na pratica de exercícios físicos.

Figura 1. Grau de amplitude de movimento articular



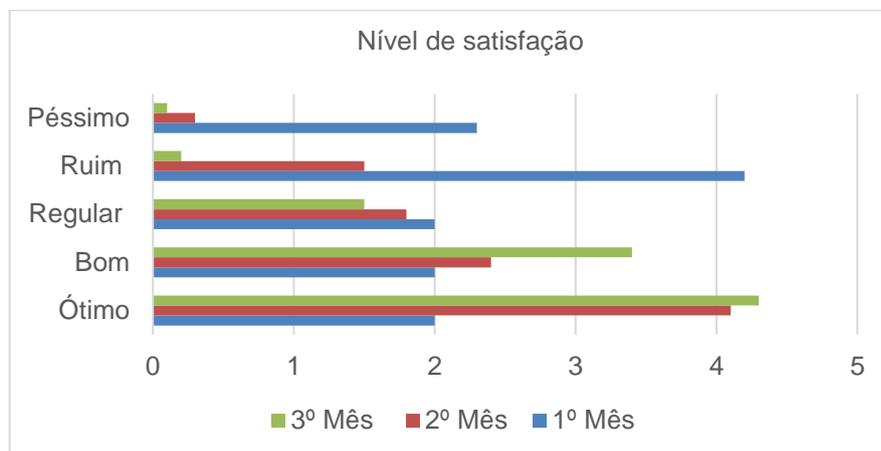
Fonte: autoria própria (2022).

O gráfico aponta a melhora da flexibilidade, assim como no estudo “Comportamento da flexibilidade após 10 semanas de treinamento com peso”, considerando que a flexibilidade de uma articulação é dependente do seu nível de utilização, o envolvimento em programas regulares de exercícios físicos pode

favorecer a melhoria dos níveis de flexibilidade, principalmente de sujeitos sedentários, uma vez que as articulações, pouco utilizadas e, provavelmente, encurtadas, passarão a receber um estímulo progressivo que acarretará adaptações bastante positivas em médio ou longo prazo (EDILSON S.; ARLI R.; JOSÉ C.; DENILSON B.; RAPHAEL M.; ALEXANDRE Q.; RODRIGO S.; VINÍCIUS A. 2004).

O próximo gráfico mostra como os participantes da pesquisa avaliaram os exercícios de mobilidade, durante os três meses e como sentiram após a verificação da melhora da amplitude ao final dos exercícios, e com a realização novamente do Y Balance Test (Teste em Y):

Figura 2. Nível de satisfação



Fonte: autoria própria (2022).

Segundo MOREIRA, R. A. S. (2018), os exercícios de mobilidade articular podem proporcionar a melhora gradativa das lesões, trazendo alívio e conforto, além de aumentar a performance do participante, a readaptação ao uso correto da articulação, para que os exercícios sejam feitos com maiores amplitudes e trazendo minimização das dores.

CONCLUSÃO

Concluiu-se que os exercícios de mobilidade articular, além de auxiliar na melhora gradativa das dores articulares do joelho, aumentam o grau de amplitude dos movimentos, auxiliando na prática de exercícios físicos com mais precisão, garantindo assim, a qualidade de vida dos participantes, e comprovando a eficácia dos exercícios de mobilidade articular ao combate de lesões. Apresentando dificuldades em contribuir com referências e ideias de outros autores sobre o assunto estudado, já que

existem poucos estudos na área da mobilidade articular relacionada ao tratamento de dores articulares no joelho. Apresentando resultados benéficos para a Educação Física, são eles: conscientização a saúde, diminuição das dores articulares, aumento da mobilidade articular, aumento da flexibilidade articular, melhora da qualidade de vida e redução do estresse.

É importante treinar a mobilidade e flexibilidade, pois ambas se complementam. (ARAÚJO, 2000). E para combater as dores articulares no joelho a flexibilidade é apresentada como fundamental componente, atuando como prevenção de lesões de origem genética ou má postura. (DANTAS, 1995, p. 33).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACHOUR, Junior A. **Bases para exercícios de alongamento. Relacionando com a saúde e no desempenho atlético:** Londrina: Phorte Editora, 1999.

ARAÚJO, C. G. S. (2000). **Correlação entre diferentes métodos lineares e adimensionais de avaliação da mobilidade articular:** Revista Brasileira de Ciência e Movimento. 8 (2): 27-34.

DANTAS, Estélio H. M. **Flexibilidade, alongamento e flexionamento:** 3 ed. Rio de Janeiro Shape, 1995.

EDILSON, S.; ARLI, R.; JOSÉ, C.; DENILSON, B.; RAPHAEL, M.; ALEXANDRE, Q.; RODRIGO, S.; VINÍCIUS, A. **Comportamento da flexibilidade após 10 semanas de treinamento com pesos:** Revista Brasileira Medicina do Esporte 10 (4) 2004.

MOREIRA, R. A. S. **Exercícios de mobilidade articular como preparação para o treinamento resistido:** 2018. 19 p.: il. Colorido. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.

NIEMAN, D. C. (1999). **Exercício e Saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento:** (1st ed.), São Paulo: Editora Manole.

SCHNEIDER, W.; SPRING, H.; TRISCHLER, T. **Mobilidade: teoria e prática:** São Paulo: Santos, 1995.

SILVA, D. J. L.; SANTOS, J. A. R. & OLIVEIRA, B. M. P. M. (2006). **A flexibilidade em adolescentes – um contributo para a avaliação global:** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, 8(1):72-79.