

TREINAMENTO FÍSICO E A SAÚDE DAS ARTICULAÇÕES

Álvaro de Paula Bastos¹

¹Discente do Curso de Educação Física do Instituto Luterano de Itumbiara.

PALAVRAS-CHAVE: Lesão, Articulação, Exercício resistido, Musculação, Saúde.

INTRODUÇÃO

O interesse das pessoas em relação aos benefícios do exercício físico para o condicionamento físico e a saúde aumentou ultimamente (CARDOSO, 2011). Com isso, se torna frequente o número de lesões articulares e musculares que acometem os praticantes de musculação (WAGNER, 2013).

METODOLOGIA

O estudo foi realizado no ano de 2013 no município de Itumbiara – GO. Sendo este trabalho uma pesquisa de revisão bibliográfica sobre o impacto do treinamento de força na saúde das articulações. Encontram-se poucos estudos realizados na área da educação física sobre relação da prática de exercícios resistidos e lesões articulares, principalmente pesquisas brasileiras.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Analisando as lesões ocorridas com maior frequência nos praticantes de musculação nota-se que a grande maioria acontece na articulação do ombro ou em um de seus componentes, como ligamentos ou tendões (WAGNER, 2013).

A atividade física promove alterações nas articulações, cartilagens, tendões e ligamentos, o uso excessivo de movimento em uma articulação altera suas propriedades fisiológicas e/ou anatômicas tornando-a mais suscetível a degenerações (EGRI, 1999).

Bankoff (et. al 1998) verificou que a maioria dos indivíduos afirmou que suas lesões ocorreram devido a prática da musculação. Visto que a maior parte dos praticantes lesionados realizavam aquecimento e alongamentos previamente ao treinamento, a possível causa não seria a falta dessas práticas.

As lesões por entorse, por exemplo, ocorrem em movimentos que forcem a articulação em um movimento que não lhe é própria (WAGNER, 2013). Reforçando esta ideia, Egri et. al (1999) destaca que erros durante a execução dos exercícios são os maiores causadores de lesões, assim como falta de flexibilidade ou resistência.

Cardoso (2011) reforça que os profissionais envolvidos com exercício físico sejam capazes de identificar e prevenir as lesões.

CONCLUSÕES

Pode-se teorizar, de acordo com Cardoso (2011), que a maioria das lesões articulares ocorra tanto por falta de uma orientação profissional de qualidade, pela falta de comunicação aluno-professor, ou por exageros e execuções erradas de exercícios. Deve-se como forma de prevenir as lesões, praticar exercícios de fortalecimento muscular.

Parecem faltar estudos e orientações sobre como proceder e elaborar treinamentos voltados para indivíduos lesionados ou em estado de reabilitação por alguma lesão articular.

BANKOFF, et. al. Possíveis lesões musculares e ou articulares causadas por sobrecarga na prática da musculação. Revista Brasileira de atividade física e saúde, 1998.

CARDOSO, Morgana. Presença de dor em praticantes de exercício físico em academia nas diferentes modalidades. Criciúma, 2011.

EGRI et. al. A influencia da prática de exercícios físicos sobre a cartilagem articular. Revista Brasileira de Reumatologia, v.39 nº1, 1999.

WAGNER, Eduardo. Estudo de lesões musculares e articulares em praticantes de musculação em uma academia do município de Florianópolis. UFSC, 2013.