



**SEFIC2017
UNILASALLE**

**A PESQUISA E O
RESPEITO À DIVERSIDADE**

16 A 20 DE OUTUBRO DE 2017

ISSN 1983-6783

A CONTRIBUIÇÃO DE UM TREINAMENTO RESISTIDO NA AMPLITUDE ARTICULAR DE UMA IDOSA COM OSTEOARTRITE

Débora Mendonça Garcia, Adriana Marques Toigo (orientador)
Universidade La Salle

Área Temática: Ciências Médicas e da Saúde

Resumo: O envelhecimento é um processo natural no qual ocorrem mudanças no aspecto morfológico das pessoas. Processos patológicos acometem grande parte da população nesta fase da vida e a Osteoartrite faz parte de um destes processos. A osteoartrite, de forma frequente contribui para o comprometimento da mobilidade e por sua vez, da flexibilidade articular. (HALL, 2012). A redução da amplitude de movimento pode estar relacionada a fatores como a rigidez e encurtamento dos músculos e tendões, contratura capsular, perda ou congruência articular em virtude de uma deformidade óssea. Para Brody (2012), exercícios físicos serão benéficos para quem tem osteoartrite e um programa elaborado para esta população deve objetivar a diminuição da dor causada pela própria patologia e qualquer inflamação que esteja presente, restaurar a flexibilidade articular normal e reestabelecer o equilíbrio entre o comprimento da força muscular ao redor da articulação afetada. Deve-se levar em conta que a utilização de baixa resistência e mais repetições, em um arco de movimento que não irrite a articulação, são melhores neste caso do que os programas onde priorizam-se grandes cargas e poucas repetições, o que pode causar sobrecarga articular e causar inflamação nas articulações envolvidas. (BENNETT, 2012). Com base nestas informações, esta pesquisa se propôs a investigar os efeitos da prática de um programa de treinamento resistido com pesos livres e a sua relação com a variação da amplitude articular antes, durante e após 10 semanas de treinamento de uma idosa com osteoartrite. O treinamento foi realizado 2 vezes por semana, durante 45 minutos, com cargas de treinamento entre 12 e 15RM. Os testes utilizados foram o flexiteste, versão adaptada por Monteiro e Farinatti (ARAÚJO, 2002) e a verificação das angulações articulares por meio de goniômetro. A idosa respondeu um teste de qualidade de vida SF-36. (CICONELLI et al; 1997), antes do início do programa de exercícios, depois de cinco semanas e ao final das 10 semanas de treinamento. Os resultados mostraram aumento de angulações articulares especialmente em membros superiores, já no flexiteste e no SF-36 não houveram diferenças do pré para o pós teste. Por fim, cabe salientar a importância não só de força muscular como também de amplitude articular e flexibilidade para a população em geral e principalmente para os que sofrem de alguma patologia óssea/articular que venha a interferir no movimento funcional e nas atividades de vida diária. Cabe considerar que o estudo ficou limitado a uma amostra pequena e que se sugere que um novo estudo seja feito, com uma amostra maior para obtenção de resultados mais sólidos.

Palavras-Chave: musculação, idoso, flexibilidade