

AVALIAÇÃO DO DESEQUILÍBRIO MUSCULAR RELACIONADO À PRÁTICA DE CORRIDA

Bruno da Silva Teixeira¹

RESUMO

O objetivo do presente estudo é avaliar lesões nos joelhos por desequilíbrio muscular e relacionar modos de prevenção dessas possíveis lesões. Sabe-se que o treino e a prática esportiva resultam no desenvolvimento de uma musculatura específica relacionada ao esporte praticado. Essa especificidade, durante o treinamento da força muscular, pode dar início ao desequilíbrio das forças. Um dinamômetro computadorizado isocinético pode ser utilizado com objetivo de avaliar a força muscular e identificar desequilíbrios provenientes da prática esportiva. Concluiu-se que as avaliações são essenciais para a prevenção de lesões no joelho por desequilíbrio muscular e o uso do dinamômetro é muito útil para avaliar esse desequilíbrio, de forma que o profissional de educação física é capaz de elaborar treinos de fortalecimento específico de corrida visando o equilíbrio muscular.

Palavras-Chave: Corrida, desequilíbrio muscular.

1 INTRODUÇÃO

A corrida é uma das atividades físicas mais praticadas pelos brasileiros, ficando atrás apenas do futebol. São 9,5 milhões de praticantes de corrida segundo o último levantamento de Práticas de Esporte e Atividades Físicas do IBGE (2023).

Desde nossos ancestrais a corrida é algo comum, ela tinha como principal ferramenta a caça, a sobrevivência, e a fuga entre outros objetivos. Segundo Scalco apud Saragotto et al. (2016):

A vida do homem mostra desde os nossos ancestrais seu ativo envolvimento com a movimentação, que para a sobrevivência tinha que correr, pular, saltar obstáculos e lançar objetos, que para fuga de predadores ou alcançar sua alimentação, tudo isso de forma primitiva na manutenção da espécie e defesa de sua vida

É importante lembrar também de seus riscos, pois a prática inadequada de atividades físicas pode levar o aluno/atleta à possíveis lesões, como por exemplo as lesões nos joelhos por desequilíbrio muscular, portanto ela deve ser orientada por profissionais qualificados da área da saúde, e entre eles o profissional de educação física.

1- Graduando em Bachelorado em Educação Física na Universidade Salgado de Oliveira UNIVERSO.

2 OBJETIVO

O objetivo do presente estudo é avaliar lesões nos joelhos por desequilíbrio muscular e relacionar modos de prevenção dessas possíveis lesões.

3 JUSTIFICATIVA

Há hoje no Brasil e no mundo inúmeros corredores que acreditam que para correr é necessário apenas colocar um tênis e sair correndo, pela facilidade e praticidade que essa atividade aparenta. Porém entende-se que para a prática é fundamental uma preparação, uma vez que os membros inferiores são muito exigidos durante a corrida, havendo assim uma possível sobrecarga nos joelhos. É necessário um fortalecimento da região para que diminua os riscos de uma possível lesão a curto, médio e longo prazo.

4 DESENVOLVIMENTO

Segundo Marti e Strakowski apud Saragotto et al. (2016) “os fatores de risco em praticantes de corrida são atribuídos a três pontos: os relacionados ao treinamento, os anatômicos os biomecânicos.”

Segundo Carnahan, Elliot e Siqueira apud Saragotto et al. (2016), ainda não se sabe com exatidão, a influência do desequilíbrio muscular dos membros inferiores na ocorrência de lesões em praticantes de corrida. No entanto, é conhecido que o treino e a prática esportiva resultam no desenvolvimento de uma musculatura específica relacionada ao esporte praticado. Essa especificidade, durante o treinamento da força muscular, pode dar início ao desequilíbrio das forças que agem nas

articulações e gerar alterações da postura ou da mecânica articular. Esse desequilíbrio muscular pode predispor os atletas a lesões e diminuição do desempenho.

Em diferentes esportes, para obter-se um maior rendimento, é fundamental realizar prevenção de lesões e quantificar o desempenho. Pensando especificamente na corrida, para a prevenção de lesões e para alcançar metas maiores, como distâncias e velocidades, faz-se o uso de aparelhos de medições.

Segundo Pua apud Saragotto et al. (2016) um dinamômetro computadorizado isocinético tem sido utilizado com objetivo de avaliar a força muscular e identificar desequilíbrios provenientes da prática esportiva. Nesse equipamento, o indivíduo faz um esforço muscular máximo ou submáximo que se acomoda à resistência do aparelho. Assim, se tentar aumentar a velocidade angular do segmento para além da velocidade predefinida, o equipamento fornece uma resistência acomodativa complacente, oferece velocidade constante e uma correspondência exata entre o torque aplicado e a resistência.

5 CONCLUSÃO

Neste estudo entendeu-se que as avaliações são essenciais para a prevenção de lesões no joelho por desequilíbrio muscular. Além disso, o uso do dinamômetro computadorizado isocinético é uma ferramenta muito útil para avaliar esse desequilíbrio, de forma que o profissional de educação física possa elaborar treinos de fortalecimento específico de corrida visando o equilíbrio muscular.

REFERÊNCIAS

- SARAGIOTTO BF, YAMATO TP, COSIALLS AMH, LOPES AD. **Desequilíbrio muscular dos flexores e extensores do joelho associado ao surgimento de lesão musculoesquelética relacionada a corrida: um estudo de coorte prospectivo.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte, 2016; 38 64-68.
- IBGE Educa. **Práticas de Esporte e Atividades Físicas.** (6 de abril de 2023). Disponível em < [https://educa.ibge.gov.br/ Prática de Esportes e Atividades Físicas | Educa | Jovens - IBGE](https://educa.ibge.gov.br/Prática-de-Esportes-e-Atividades-Físicas|Educa|Jovens-IBGE)>. Acesso em 17 nov 2023.

