

AVALIAÇÃO DA INCAPACIDADE E QUALIDADE DE VIDA DE UMA MULHER COM BURSITE E TENDINOPATIA CRÔNICA NO OMBRO: PRÉ E PÓS INTERVENÇÃO DE TREINAMENTO RESISTIDO ESPECÍFICO

Cristiane Elisabeth Cupchinski Rempel¹, Lucas Guilherme Balbinot Simon², Luciara Nunes Severo³

1. Discente do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, São Miguel do Oeste, SC
2. Discente do curso de Educação Física, Unoesc, São Miguel do Oeste, SC
3. Docente do curso de Educação Física, Unoesc, São Miguel do Oeste, SC

Autor correspondente: Cristiane Elisabeth Cupchinski Rempel, cristiane_cupchinski@yahoo.com.br

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: As lesões musculoesqueléticas no complexo articular do ombro podem acometer tendões e bursa do manguito rotador, causando limitação funcional dor e alterações na qualidade de vida. As adaptações estruturais e funcionais advindas com o treinamento resistido contribuem para maior função e redução de dor para questões relacionadas ao ombro. **Objetivo:** Avaliar a qualidade de vida e incapacidade de uma mulher com Bursite e Tendinopatias crônicas no ombro, pré e pós intervenção de treinamento resistido específico. **Método:** A pesquisa tratou-se um estudo de caso do tipo quantitativo descritivo, obtendo como participante do estudo uma mulher de 41 anos de idade Foi utilizado o Questionário Shoulder Pain and Disability Index (SPADI) para avaliar a qualidade de vida por meio dos domínios de dor e incapacidade e um questionário complementar, que foram aplicados pré e pós intervenção de protocolo de exercícios. O protocolo aplicado obteve duração de seis semanas, três vezes semanalmente de aproximadamente quarenta minutos de duração. Antes de iniciar o treinamento resistido eram realizados exercícios de mobilidade articular ativa da cintura escapular e ombros para ampliar os arcos de movimentos e reduzir a rigidez articular; alongamentos ativos para os músculos de peitoral maior e menor, grande dorsal e redondo menor, subescapular e o levantador da escápula de forma ativa; pré ativação muscular dos rotadores de ombro que tiveram objetivo de estabilização da região. A sequência dos exercícios resistidos se deu por meio do Método de Prioridade Muscular que consistiu em realizar ênfase do trabalho em uma musculatura deficiente, corrigir e reduzir as diferenças existentes seja em força, resistência ou qualquer outro fator, visando aproveitar quando a musculatura está mais descansada para enfatizar a musculatura com mais de um exercício específico para os músculos Deltoide, Trapézio, Manguito Rotador e Bíceps braquial. **Resultados:** Os resultados obtidos nos domínios de incapacidade na pré intervenção e pós intervenção respectivamente foi de 56% para 27,5%. Já no domínio de dor na pré intervenção e pós intervenção respectivamente foi de 64% para 35%, interferindo diretamente na qualidade de vida da participante. **Conclusão:** Concluiu-se que após a intervenção, foram apresentadas melhoras significativas em relação aos domínios, conseqüentemente na melhora da qualidade de vida, mesmo a participante já sendo praticante de treinamento resistido anteriormente. Ainda, o uso de fármacos anti-inflamatórios e antibióticos pelo período de uma semana durante a intervenção, podem ter influenciado no resultado pós. Pesquisas futuras podem abordar essas limitações, por meio de uma amostra mais diversificada.

Palavras-chave: Lesões do ombro; Treinamento Resistido; Saúde; Dor crônica; Funcionalidade.