

AVALIAÇÃO FUNCIONAL DO JOELHO EM ADEPTOS À PRÁTICA DE ATIVIDADES DE ACADEMIA

Orientadores: ZAWADZKI, Patrick

TÉO, Jucielly Carla

PAGLIARI, Paulo

Pesquisadora: FIGUEIRA, Suani

Curso: Educação Física

Área do conhecimento: Área das Ciências da Vida

O joelho é uma articulação complexa que suporta grande parte do peso corporal. Suas principais funções são promover estabilidade, permitir grande mobilidade articular e sustentar forças verticais de quatro a seis vezes o peso corporal durante o movimento. Essa articulação é vulnerável a lesões porque está sujeita a grandes demandas mecânicas impostas pela estrutura esquelética e pela dependência dos tecidos moles para a geração de alavancas. Entretanto, a atividade física praticada regularmente promove a saúde e o bem-estar do joelho, porque desenvolve a capacidade biológica de suportar tal demanda. Neste trabalho, teve-se como objetivo avaliar o nível funcional do joelho em adeptos à prática de atividades de academia. Participaram da pesquisa 12 indivíduos, com idade média de 35 anos. A Escala de *Lysholw* foi utilizada para a coleta de dados. A análise dos dados seguiu o protocolo do instrumento, no qual a classificação ocorria em razão da somatória dos itens. Concretamente, resultados apresentados entre 100-90 pontos (muito bom), 89-80 (bom), 79-70 (satisfatório), 69-0 (insatisfatório). Os resultados foram apresentados de maneira quantitativa. Para o joelho esquerdo, 46% dos participantes apresentaram nível muito bom, 27% nível insatisfatório, 18% nível bom e 9% nível satisfatório. Para o joelho direito, 41% dos participantes apresentaram nível insatisfatório, 25% nível satisfatório, 17% nível bom e 17% nível muito bom. A média geral de pontuação na escala de *Lysholw* foi de 81 (bom) para o joelho esquerdo e 72 (satisfatório) para o joelho direito. Conclui-se que, da amostra participante, o nível funcional do joelho esquerdo apresentou maior índice em relação ao nível funcional do joelho direito, o que pode indicar uma distribuição desequilibrada na utilização das alavancas dos membros inferiores durante as atividades da vida diária nos participantes. Considera-se que um aparelho locomotor ativo e saudável é dependente da articulação do joelho, que, por sua vez, deve promover mobilidade e estabilidade harmônica entre os membros inferiores. Sugere-se que futuros estudos sejam realizados para maior aprofundamento na prescrição de programas de treinamento que promovam a readaptação do equilíbrio estrutural do corpo humano.

Palavras-chave: Joelho. Avaliação funcional. Atividades de academia.

patrick.zawadzki@unoesc.edu.br

jucielly.teo@unoesc.edu.br

paulo.pagliari@uneosc.edu.br

suanifigueirarpm@gmail.com