

**EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA FUNCIONALIDADE DO
JOELHO PÓS-LESÃO MENISCAL EM “ALÇA DE BALDE” EM UM
INDIVÍDUO PRATICANTE DE KARATÊ: um estudo de caso**

Juliany Gonçalves Luciano¹
Michely Oliveira Carneiro²
Antonia Graziela Mendonça Alves³
Everton de Lima Silva⁴
Wesley Barreto⁵
Cleene Tavares de Souza⁶
Joyce Maria Leite e Silva⁷
Ligia Raianne da Silva Moura⁸

INTRODUÇÃO: Lesões Esportivas são resultantes de traumas diretos associados ao esforço repetitivo em atividades atléticas, e sendo as artes marciais caracterizadas por movimentos inesperados e rápidos, o indivíduo praticante está exposto a incidentes. No Karatê os membros inferiores são locais bastante acometidos por esses danos músculo-articulares, e um exemplo disso é a lesão meniscal em alça de balde, porém, a própria prática de exercícios físicos de forma especializada pode ser utilizada no processo de reabilitação destas lesões. **OBJETIVO:** verificar quais os efeitos do treinamento de força para MMII na lesão meniscal em alça de balde em um praticante de karatê. **MÉTODO:** um estudo de caso, longitudinal e quantitativo, realizado com um atleta de 48 anos, praticante de karatê a 36 anos, acometido por lesão meniscal em alça de balde. Como critério de inclusão, o indivíduo deveria apresentar quadro de lesão meniscal em alça de balde. Não houveram critérios de exclusão. Foi aplicado o Teste Submáximo de 1 RM Estimado, com objetivo de calcular a força do indivíduo, além da perimetria e protocolo de 7 dobras cutâneas, para avaliar o nível de hipertrofia e percentual de gordura corporal, respectivamente. O questionário Lysholm foi aplicado com objetivo de verificar o nível de dor de forma geral, e a escala EVA para o nível de dor durante o exercício. A intervenção foi organizada através de um sistema de treinamento periodizado, com duração de três meses. Os dados foram organizados e tabulados no Excel 2010 e posteriormente transportados para o Software Estatístico JASP versão 0.16.4.0. As análises descritivas das variáveis contínuas e nominais foram apresentadas em tabelas com os valores reais das medidas em pré e pós intervenção. A pesquisa foi aprovada no CEP/UNIFSM com o número de parecer: 5.739.552. **RESULTADOS:** Os resultados obtidos demonstraram diminuição do percentual de gordura corporal, que foi de 24,8% a

¹ Graduanda em Educação Física, Universidade Regional do Cariri, email: juliany.luciano@urca.br

² Graduada em Educação Física, Faculdade Católica da Paraíba, email: michely.oliv1997@gmail.com

³ Graduanda em Educação Física, Universidade Regional do Cariri, email: graziela.mendonca@urca.br

⁴ Graduando em Educação Física, Universidade Regional do Cariri, email: everton.lima@urca.br

⁵ Graduando em Educação Física, Universidade Regional do Cariri, email: wesley.barreto@urca.br

⁶ Docente do curso de Educação Física, Mestra em Educação Física, Universidade Regional do Cariri-URCA, email: cleene.tavares@urca.br

⁷ Docente do curso de Educação Física, Doutora em Ciências da Reabilitação, Universidade Regional do Cariri-URCA, email: joyce.leite@urca.br

⁸ Docente do curso de Educação Física, Mestra em Ciências da Reabilitação, Universidade Regional do Cariri-URCA, email: ligia.moura@urca.br

19,7%. Aumento da secção transversa do músculo quadríceps, sendo os valores iniciais de 50,0 cm (coxa direita) e 47,0 cm (coxa esquerda), e finais de 54,0 cm (coxa direita) e 50,0 cm (coxa esquerda). E diminuição de dor na região do joelho, onde o resultado no estágio pré-intervenção saiu de 71 pontos (regular) para 90 pontos (bom) no pós-intervenção. Assim, o treinamento de força parece ter efeitos positivos para a reabilitação de indivíduo com lesão meniscal em alça de balde. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** sugere-se novas pesquisas sobre reabilitação de joelho focando em lesões incomuns, tais como a meniscal em alça de balde, e os efeitos do treinamento de força como aprofundamento dos objetivos aqui tratados, bem como, um programa de intervenção com um número maior de sessões e de amostra, para possibilitar às pessoas acometidas pelo problema a não obrigatoriedade de intervenção cirúrgica.

Descritores: Reabilitação. Dor. Força Muscular. Lesão de Menisco. Exercício Físico.

Referências

DA ROCHA, D. G. V.B.; MARCELINO, L. G. Trauma de joelho abordagem e tratamento: uma revisão sistemática. In: **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 5, p. 33902-33912, 2022.

FALEIRO, A. C. et al. PREVALÊNCIA DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM ATLETAS DE KARATÊ DO ESTADO DO PARÁ. In: **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida-CPAQV Journal**, v. 11, n. 1, 2019.

FURQUIM, R. Comparação entre periodização linear e ondulatória para ganhos de força: uma revisão de literatura. Universidade Estadual Paulista (Unesp), 2022. GOES, R. A.; MCCORMACK, R. G. O Menisco: Da Avaliação e Lesão ao Transplante. In: **Thieme Revinter Publicações LTDA**. 2019.

WEN, L. et al. Functional exercise on patients after sports meniscus injury. In: **Revista brasileira de medicina do esporte**. v. 28, n. 6, p. 698–701, 2022.