



EXERCÍCIOS DE FORÇA E A PREVENÇÃO DE LESÕES NA ARTICULAÇÃO DO JOELHO DE MULHERES

Aline Schmitz Fagundes¹
Beatriz Domingues Duarte¹
Felipe Pereira de Jezus¹
Josiane dos Santos Souza¹
Murillo Boneberger Flores¹
Thassiani Silveira dos Santos¹
Luciano Leal Loureiro²

RESUMO

Problemas articulares em joelhos de mulheres são constantemente observados e merecem atenção aos desgastes que sofrem. Esta pesquisa tem por objetivo analisar fatores que levam as mulheres a serem propensas a essas lesões, identificando os principais problemas e os exercícios de força e seus benefícios, que promovam a prevenção de lesões na articulação dos joelhos das mulheres. Fatores como gravidez, uso do salto alto, prática de esportes erroneamente e obesidade aumentam o risco de lesões. Existem diversas patologias que surgem nos joelhos, em diferentes ocasiões como traumas, posturas incorretas e a prática de esportes, feitas incorretamente sem o acompanhamento de um profissional, sobrecarregando o joelho gerando efeitos prejudiciais e graves. A lesão no joelho é complicada e sua recuperação é lenta, o fortalecimento não deve ser tratado como brincadeira e as atividades localizadas visando fortalecimento do joelho, são fatores primordiais para prevenir lesões. Alguns exercícios de fortalecimento, prevenções de lesões e recuperação de joelhos lesionado são a extensão de joelhos, flexão de joelho, flexão de quadril, adução de quadril, abdução de quadril além de dicas para prevenir lesões. A metodologia utilizada foi feita uma pesquisa detalhada em periódicos especializados e uma revisão bibliográfica sobre os exercícios preventivos de lesões na articulação do joelho. Com isto percebe-se que antes de fazer qualquer esporte ou exercícios deve-se procurar a orientação de um profissional, para que ele possa preparar o corpo especificamente para o exercício, não sobrecarregando a articulação do joelho.

Palavras-chave: Articulações, Joelho, Lesões e Mulheres.

¹ Acadêmico da disciplina Atividade Física e Saúde do curso de Educação Física da Instituição Ulbra Guaíba. E-mail: alineschmitz.1912@gmail.com, bia_x3colina@hotmail.com, felipesurftrip@hotmail.com.br, josianemagagna@hotmail.com, murilloboneberg@hotmail.com e thassianisantos12@gmail.com.

² Docente do curso de Educação Física da Instituição Ulbra Guaíba. Mail: Luciano_loureiro@hotmail.com

