

## VISÃO DA MUSCULAÇÃO COMO FORMA DE REABILITAÇÃO ARTICULAR APÓS PROCEDIMENTO CIRÚRGICO

Renata Ferreira Rodrigues<sup>1</sup>; Taísa Cardoso Lemos<sup>2</sup>; Aira Martins Alves<sup>3</sup>.

DOI: 10.47094/IIICONRES.2023/RS.21

### RESUMO

**Introdução:** A prática da musculação vem aumentando ao longo do tempo, para diversos fins, principalmente estéticos, mas também para prevenção de doenças metabólicas e reabilitação de lesões. Esse esporte ao realizado promove contrações musculares contra algum tipo de resistência, normalmente pesos, desenvolvendo os músculos do corpo, melhorando assim condicionamento, força, resistência, composição óssea e outras aptidões físicas. Vários médicos indicam a musculação para a recuperação do joelho após 90 a 180 dias de cirurgia de ligamento, visando fortalecer músculos ao redor da articulação lesionada. **Objetivo:** Tendo em vista os benefícios da musculação, esse estudo tem como objetivo expor os resultados no âmbito da reabilitação do joelho após cirurgia de ligamento. **Metodologia:** Consiste em uma revisão narrativa de literatura, com busca em plataformas dos artigos publicados nos cinco anos, utilizando para tal perguntas clínicas, excluindo aqueles com abordagem de outros métodos terapêuticos isolados. **Resultados:** Estudos demonstram que após 8 semanas de treinos de resistência 2 vezes por semana, houve melhora na hipertrofia ( $5,8 \pm 0,2\%$  e  $6,7 \pm 0,3\%$ ), força muscular ( $104 \pm 30\%$  e  $106 \pm 43\%$ ), diminuição do nível de dor (0,43 vs 0,3) e aumento da funcionalidade do joelho em recuperação (funcionalidade:  $50-218 \pm 48\%$  vs.  $35-152 \pm 56\%$ , desempenho do equilíbrio:  $18-59 \pm 22\%$  vs.  $18-33 \pm 19\%$ , amplitude de movimento:  $78 \pm 22\%$  vs.  $48 \pm 13\%$ ). Outras pesquisas indicaram melhora na propriocepção e diminuição do edema. Os exercícios descritos como mais eficientes a literatura são o agachamento, leg press, step e levantamento terra. Ademais, sabe-se que a musculação após cirurgia de ligamento pode ser indicada tanto em atletas como em indivíduos não treinados, sendo eficiente nas duas situações. **Conclusões:** Dessa forma, afirma-se que musculação oferece bons resultados para a reabilitação do joelho após cirurgia e ligamento e deve ser indicada pelos médicos tanto em atletas como em pessoas não treinadas. São úteis estudos complementares no que tange a resultados a longo prazo e reincidência de lesões, assim como comparativos entre musculação e outros métodos de reabilitação.

**PALAVRAS-CHAVE:** Joelho. Ligamento. Treinos.