

Métodos utilizados pelo profissional de educação física nas academias de musculação para prescrição de exercícios na recuperação funcional de indivíduos com artrose do joelho

Daniel Teixeira Gomes¹, Luíza Teixeira Pacheco¹, Anderson Pontes Morales², Arthur Fernandes Gimenes³

(1) Aluno de Iniciação Científica do PROVIC/ISECENSA – Curso de Educação Física; (2) Pesquisador Colaborador - Laboratório de Fisiologia Aplicada à Saúde, Performance e Educação Física LAPESPEF/ISECENSA; (3) Pesquisador Orientador - Laboratório de Fisiologia Aplicada à Saúde, Performance e Educação Física LAPESPEF/ISECENSA – Curso de Educação Física- Institutos Superiores de Ensino do CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil.

A osteoartrose é considerada uma doença crônica e degenerativa que atinge a cartilagem articular. Tem causa multifatorial e está associada a fraqueza muscular, obesidade e, principalmente, ao envelhecimento, sendo sua incidência maior entre as mulheres. Dor, rigidez, limitação funcional e a perda da qualidade de vida são algumas das consequências que os indivíduos normalmente confrontam para conviver com a doença. Torna-se muito importante a prática de exercício físico, para que a progressão da artrose seja freada, através do fortalecimento dos grupamentos musculares, com o objetivo de diminuir as dores e melhorar a função física do indivíduo. Identificar os métodos de treinamentos utilizados pelo profissional de educação física em academias de musculação para a prescrição de exercícios na recuperação funcional de indivíduos com artrose do joelho. O estudo será realizado buscando uma amostra de conveniência de profissionais de educação física, cuja média de idade buscada deverá variar entre os 25 e 45 anos. A pesquisa será realizada por meio de um questionário que irá conter 10 perguntas, onde 6 questões serão objetivas, abordando o tema exato daquilo que trata este estudo, e as outras 4 questões estarão relacionadas a perguntas pessoais e complementares. O questionário será aplicado entre os ainda no ano de 2024, quando também será realizada uma análise estatística dos questionários por meio da distribuição da porcentagem das respostas. Espera-se que o treinamento tradicional seja o mais utilizado.

Palavras-chave: Treinamento de força. Periodização. Performance. Artrose.

Instituição de Fomento: ISECENSA.

Methods used by fitness professionals in weight training gyms for prescribing exercises in the functional recovery of individuals with knee osteoarthritis

Daniel Teixeira Gomes¹, Luíza Teixeira Pacheco¹, Anderson Pontes Morales², Arthur Fernandes Gimenes³

(1) Undergraduate Research Student of the PROVIC/ISECENSA – Physical Education Program; (2) Collaborating Researcher - Laboratory of Applied Physiology for Health, Performance, and Physical Education (LAPESPEF/ISECENSA); (3) Supervising Researcher - Laboratory of Applied Physiology for Health, Performance, and Physical Education (LAPESPEF/ISECENSA) – Physical Education Program - CENSA Higher Education Institutes – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brazil.

Osteoarthritis is considered a chronic and degenerative disease that affects the articular cartilage. It has a multifactorial cause and is associated with muscle weakness, obesity, and especially aging, with its incidence being higher among women. Pain, stiffness, functional limitation, and loss of quality of life are some of the consequences that individuals usually face while living with the disease. The practice of physical exercise becomes very important to slow the progression of osteoarthritis, through the strengthening of muscle groups, with the aim of reducing pain and improving the individual's physical function. The goal is to identify the training methods used by fitness professionals in weight training gyms for prescribing exercises in the functional recovery of individuals with knee osteoarthritis. The study will be conducted by selecting a convenience sample of fitness professionals, whose average age should range between 25 and 45 years. The research will be carried out through a questionnaire containing 10 questions, of which 6 will be objective, addressing the exact topic of this study, and the remaining 4 questions will be related to personal and complementary inquiries. The questionnaire will be administered within the year 2024, and a statistical analysis of the questionnaires will also be conducted using the percentage distribution of the responses. It is expected that traditional training will be the most commonly used method.

Keywords: Strength training. Periodization. Performance. Osteoarthritis.

Support: ISECENSA.