

V Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar
III Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar
e II Feira de Empreendedorismo
da Unifimes

17, 18 e 19 de maio de 2021



EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO COMO FERRAMENTA DE
TRATAMENTO LESÃO DO LCA EM ESPORTISTAS



João Marcelo Alves Paiva¹

Lorena Cristina Curado Lopes²

Na articulação do joelho, uma das principais lesões que ocorre é a lesão no Ligamento cruzado anterior (LCA), que acomete principalmente em adultos e jovens esportistas. A lesão do LCA ocorre quando há uma torção no joelho, na maioria dos casos ocorre em movimentos onde o pé fica fixo no chão e ocorre uma mudança brusca de direção, que pode levar a uma ruptura parcial ou até mesmo total do ligamento. Essa revisão tem como objetivo descrever o efeito do treinamento resistido em indivíduos com lesão no LCA. Foi realizada uma revisão sistemática nas bases de dados do GOOGLE ACADEMICO, PUBMED como termo de procura das palavras Musculação, LCA e Reabilitação. É comum que os pacientes percam força no membro inferior devido a atrofia muscular. A fraqueza nos músculos extensores do joelho e flexores do joelho se dá nas primeiras 12 semanas após a cirurgia, gerando um declínio na função dos membros inferiores. Por isso, o programa de exercícios físicos pós cirúrgicos tem como foco aumento da força e funcionalidade do membro inferior, a fim de reverter o catabolismo induzido pela imobilização. No estudo realizado por Hughes et al (2019) s autores compararam a eficácia do treinamento resistido tradicional (TRT) *versus* o treinamento resistido com oclusão de fluxo sanguíneo (TR-OFS) em 28 pacientes que realizaram cirurgia de LCA. Os pacientes treinaram durante 8 semanas, 2x por semana, totalizando 16 sessões de exercício, com um descanso de 78 horas entre os treinos. Os pacientes que realizaram o TRT seguiram um protocolo de reabilitação a 10 repetições 70% de repetição máxima (1RM) e os pacientes do grupo TR-OFS realizaram 10 repetições a 30% de (1RM), de exercícios unilaterais para membros inferiores. Ao final de 8 semanas de treinamentos foi observado um aumento na espessura muscular (hipertrofia) e na força muscular semelhante entre os grupos, indicando que os dois protocolos de exercício são eficazes em aumentar a força e a hipertrofia. Em relação a funcionalidade. Contudo, quando avaliada a função físicas, o TR-OFS obteve um resultado significativamente maior quando comparado ao TRT. A dor diminuiu sem grandes diferenças entre os grupos, a dor pré-cirurgia era 0,43 e pós-cirurgia 0,3. Em conclusão, o TR-OFS melhora a hipertrofia e a força muscular e os níveis de dor de forma igual ao TRT, contudo, considerando os maiores aumentos de funcionalidade no TR-OF este tipo de treinamento parece ser mais apropriado à pacientes após cirurgia de LCA.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física. E-mail: jmalvespaiva@gmail.com

² Doutora em Ciências da Saúde e docente do curso de educação física da Unifimes.

V Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar
III Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar
e II Feira de Empreendedorismo
da Unifimes

17, 18 e 19 de maio de 2021



Referências Bibliográficas

SOARES FCS et al. A influência das lesões do LCA e menisco medial sobre a capacidade funcional do joelho. Revista Digital, Buenos Aires, 162, novembro de 2011.

HUGHES L et al. Comparing the Effectiveness of Blood Flow Restriction and Traditional Heavy Load Resistance Training in the Post-Surgery Rehabilitation of Anterior Cruciate

Ligament Reconstruction Patients: vA UK National Health Service Randomised Controlled Trial. Springer nature switzerland, London, Julho 2019.