

AVALIAÇÃO DO ÍNDICE DE FADIGA MUSCULAR DE FLEXORES E EXTENSORES DE JOELHO EM MULHERES ATIVAS E SEDENTÁRIAS

Autores

Raynara Fonsêca dos Santos* Rogério Olmedija de Araújo**William Monteiro de Freitas Júnior***

Afiliação

*Acadêmica do curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas;
Fisioterapeuta; Professor Assistente do Departamento de Morfologia da Universidade federal do Amazonas; *Fisioterapeuta formado pela Universidade Federal do Amazonas;

INTRODUÇÃO: A fadiga muscular está diretamente associada a lesões no aparelho locomotor e a articulação do joelho é uma das articulações com maior incidência de lesões, sendo a fadiga física um fator de risco. **OBJETIVOS:** Avaliar a fadiga muscular de flexores e extensores de joelho em mulheres ativas e sedentárias. Relacionar o índice de fadiga com o estilo de vida dos avaliados. Classificar os sujeitos quanto ao nível de atividade física. **METODOLOGIA:** O presente trabalho caracteriza-se como um estudo do tipo transversal de cunho quantitativo, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Amazonas (CAAE 58825416.1.0000.5020). A pesquisa foi composta pela aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) para classificação dos indivíduos em grupos de ativos e sedentários; Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q), para verificar se o indivíduo apresenta alguma restrição à prática de atividades físicas; submissão dos indivíduos a um exame clínico funcional, composto de anamnese, inspeção, palpação, testes ortopédicos, prova de função muscular, goniometria e perimetria, a fim de selecionar a amostra e garantir a segurança durante a Dinamometria Isocinética, que foi realizada nas velocidades 120°/s, 180°/s e 240°/s, nos movimentos de flexão e extensão do joelho. **RESULTADOS:** A amostra inicial foi composta por 27 sujeitos do sexo feminino, sendo que destes, 2 foram excluídos por apresentarem testes positivos durante a avaliação clínica. Portanto, foram submetidas à dinamometria isocinética somente 25 mulheres, com idade média de 21,36. Por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), foram encontradas 10 mulheres ativas (40%) e 15 mulheres sedentárias (60%). Os resultados indicaram um maior índice de fadiga nas mulheres sedentárias relacionado a todos os grupos musculares, sendo tal diferença significativa no índice de fadiga dos Isquiotibiais Esquerdos, com $p < 0,05$. **CONCLUSÃO:** Com base nos resultados deste estudo, mulheres sedentárias têm maior índice de fadiga na musculatura flexora e extensora de joelho quando comparadas a mulheres ativas, o que é um fator de risco para o desenvolvimento de lesões nesta articulação, haja visto que a fadiga leva a déficits no sistema sensorio-motor, com diminuição do controle neuromuscular, da estabilidade muscular dinâmica e declínio de propriocepção.