

INCIDÊNCIA DE DORES ARTICULARES ENTRE PARTICIPANTES DO PROGRAMA MEXA-SE UNICAMP: CONTRIBUIÇÕES DOS EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO

Alessandra S. Souza, Carlos Aparecido Zamai, Marcos Bergantin
UNICAMP/FEF - Programa Mexa-se
bergantin@cecom.unicamp.br

RESUMO: Vários estudos têm abordado sobre a eficácia do alongamento depois de um treino cardiovascular, no final ou em intervalos durante a aula. Nestes momentos, os músculos estão aquecidos e assim podem ser alongados. Pode-se dessa forma diminuir o período de descanso de um músculo e ter grandes ganhos de flexibilidade. Esses ganhos podem melhorar e manter a variedade de movimentos, aumentar a recuperação e reduzir as dores musculares. O objetivo deste estudo foi analisar a incidência de dores, desconforto físico e as contribuições da prática de alongamentos na diminuição destes problemas. A metodologia empregada foi de revisão bibliográfica e também foi realizada pesquisa de campo com coleta de dados através de protocolo de anamnese, o qual foi aplicado quando da inscrição dos participantes do Programa Mexa-se Unicamp. Os resultados obtidos foram: dor no joelho 8,69%; dor na lombar 10,86%; dor na coluna inteira 6,52%; dor no ombro 4,34%; dor nas pernas 4,34%; dois tipos de dores 21,73%; três tipos de dores 15,2%; com mais de quatro tipos de dores 19,63%; pessoas sem dores 8,69%. Verificou-se neste estudo que mais de 90% da população estudada apresentaram uma ou mais dores localizadas o que indica a necessidade crescente de rever esse quadro e oferecer programas de atividades físicas e ou laborais específicos com o objetivo de diminuir as dores e os desconfortos físicos no ambiente de trabalho para melhorar a qualidade de vida da população.

PALAVRAS-CHAVE: Dores articulares, Alongamento, Flexibilidade, Programa Mexa-se