ISSN: 2358-8829

A IMPORTÂNCIA DO CONHECIMENTO SOBRE A INIBIÇÃO MUSCULAR ARTROGÊNICA NA FORMAÇÃO INICIAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA: IMPLICAÇÕES PARA A PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS

Luma Melissa Macedo Cunha [1]

RESUMO

No contexto da formação inicial em Educação Física, a compreensão de fenômenos como a inibição muscular artrogênica torna-se essencial para o desenvolvimento de competências relacionadas à prescrição de exercícios. Durante o estágio supervisionado, é comum que acadêmicos se deparem com indivíduos que retornam à musculação após quadros de dor articular, especialmente no joelho, exigindo tomada de decisão fundamentada. Nesse sentido, o domínio desse conhecimento contribui para uma atuação mais segura e baseada em evidências.
A inibição muscular artrogênica caracteriza-se pela redução da ativação muscular decorrente de alterações sensoriais articulares, frequentemente observada no quadríceps em casos de dor no joelho, comprometendo a produção de força e a estabilidade articular.
Este estudo tem como objetivo discutir a importância da inserção desse conteúdo na formação inicial em Educação Física. Trata-se de uma revisão de literatura nas áreas de fisiologia do exercício, biomecânica e reabilitação musculoesquelética. Os achados indicam que a dor pode comprometer o recrutamento muscular, exigindo do futuro profissional a aplicação de estratégias como progressão gradual de carga, controle da amplitude de movimento e exercícios de ativação muscular. Conclui-se que a abordagem desse conteúdo no processo formativo contribui para o desenvolvimento de competências profissionais, favorecendo uma atuação mais segura, crítica e baseada em evidências no contexto da musculação.

Palavras-chave: Formação inicial em Educação Física; Inibição muscular artrogênica; Prescrição de exercícios; Prática profissional.

[1] Graduando do Curso de educação física da Universidade Federal - UFPA, lumamelis0@gmail.com;