

TESTES DE MOBILIDADE ARTICULAR EM PRATICANTES DE ZUMBA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Amanda Ingrid Pinheiro Silva

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: 2022010516@unicatolicaquixada.edu.br

Ananda Sampaio Araújo

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: anandaaraujo1580@gmail.com

Antônio Alex Maia Lopes

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: 2022020039@unicatolicaquixada.edu.br

Lígia Beatriz Oliveira Tomaz

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: ligia.bia.2013@gmail.com

Francisco Italo Lira Pinho

Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: Italoliraa12@gmail.com

Alain Oliveira dos Santos

Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).
E-mail: alainoliveira@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

A mobilidade articular é a habilidade de executar movimentos em grandes amplitudes de maneira eficaz. Assim, o teste de mobilidade é realizado para avaliar a capacidade de uma pessoa ao se mover de forma eficaz e sem dor, sendo crucial essa técnica para praticantes de zumba. Assim, promovendo uma melhor saúde física e ajuda para uma prática mais segura e eficaz. Portanto, o objetivo desse estudo foi realizar uma ação voltada para inquirir o que afetavam os praticantes de zumba para a prática do exercício e dança na execução dos movimentos. Trata-se de um relato de experiência de uma ação realizada no dia 24 de abril na Praça José de Barros com os praticantes de zumba, nesse estudo foi realizado um questionário, contendo as seguintes questões de acordo com os testes de mobilidade, por conseguinte foram, mobilidade de coluna, teste Finger Tiper, teste de Schoeber, agachamento com flexão de ombro e, por fim, teste de Apley do Ombro e cintura escapular. Nessa ação foram captadas 4 mulheres que praticam zumba na praça para a realização da entrevista iniciando com anamnese e posteriormente realizando os testes. Foi observado a partir da realização dos testes de mobilidade que há algumas diferenças entre as praticantes de acordo com a sua dificuldade de movimento articular, causando incômodo. Uma paciente apresentou dor no ombro ao realizar o teste de Apley. Posteriormente, outra praticante apresentou pouca mobilidade, ao não encostar os dedos no teste de cintura escapular e dificuldade em realizar flexão na mobilidade da coluna. As demais, não apresentaram desconfortos ou queixas na realização do questionário. Conclui-se, que as praticantes de zumba tem como queixa principal e apresentam dificuldades para mobilidade de ombro e coluna, portanto, é uma questão a ser trabalhada por meio de exercícios voltados para a sua necessidade. Sendo a execução uma ferramenta

fundamental para detectar as dificuldades das pessoas e promover um melhor condicionamento físico.

Palavras-chave: Mobilidade articular. Zumba. Teste de mobilidade.