

O CONHECIMENTO DA BOMBA MUSCULAR DA PANTURRILHA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Valdineide Maria Da Silva De Jesus¹; Luiz Henrique Peruchi²; Glaucaia Pereira de Souza³

1. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: neide_gigi2011@hotmail.com
2. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: peruchi@umc.br
3. Co-orientador; e-mail: glaucaia-pereira@bol.com.br

Área de conhecimento: **Educação Física**

Palavras-chave: Circulação; bomba muscular; panturrilha.

INTRODUÇÃO

O conjunto dos músculos gastrocnêmio (GNs) e sóleo (SOL) formam o tríceps sural (TS) que contribui na manutenção da postura ereta, nas várias fases da marcha e na propulsão em movimentos explosivos como o salto e a corrida. O tríceps sural tem grande importância funcional nas atividades de vida diária e nos desempenhos esportivos. O tríceps sural é denominado como coração periférico, pois tem importante papel no retorno venoso, qualquer prejuízo de suas funções musculares, pode desencadear uma dificuldade na circulação venosa (BAPTISTA et al., 2014). Esse sistema venoso das extremidades inferiores tem a função de conduzir o sangue desoxigenado dos músculos e tecidos cutâneos das extremidades para o coração, ativamente atuante na drenagem do sangue venoso durante o exercício. A bomba muscular (coração periférico) no indivíduo sadio ejeta o sangue de modo tão eficaz que reduz a pressão intravascular venosa a valores próximos de zero e é capaz de gerar pressões superiores a 200 mmHg (ENGELHORN et al., 2003). Gibbs et al. (sem ano) apud Engelhorn et al. (2003) acrescentam que as veias soleares tornam-se dilatadas e tortuosas com a idade, e que evidentes mudanças na parede venosa e na função da bomba muscular, são fatores vitais na fisiopatologia da doença venosa. Acredita-se que o envelhecimento do organismo possa estar acompanhado de deterioração progressiva da função da bomba muscular, bem como o condicionamento físico pobre e atrofia muscular (ENGELHORN et al., 2003). Segundo Lima et al. (2002) qualquer processo que atrapalhe o bom funcionamento da musculatura da panturrilha e do aparato valvular dificulta a circulação venosa. A melhora da função muscular da panturrilha auxilia na recuperação dos problemas venosos. Uma bomba muscular adequada da panturrilha poderia prevenir complicações tardias, como a úlcera, minimizar os sinais e sintomas da Insuficiência vascular crônica (IVC), entre muitos outros problemas circulatórios. Ressaltando ainda que o fortalecimento da panturrilha apresentou em diversos estudos bons resultados em correlação com as doenças citadas.

OBJETIVOS

Verificar se os praticantes de musculação têm conhecimento sobre a bomba muscular da panturrilha.

METODOLOGIA

Participaram da pesquisa 206 indivíduos de ambos os sexos, com idade superior a 18 anos de diversas academias da região do Alto Tiete. Tendo como critério de exclusão os

indivíduos que apresentassem lesões, dores e ou cirurgia prévia dos membros inferiores que impossibilitassem de realizar o treino para tríceps sural (panturrilha) e/ou com idade inferior a 18 anos. Já como critério de inclusão os indivíduos deveriam estar praticando musculação há no mínimo dois meses. Após a seleção dos locais da pesquisa e aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa, foi realizado a seleção dos voluntários. A partir da sua aceitação, o mesmo deveria assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e então foi aplicado o questionário. Ressaltando que os voluntários foram escolhidos aleatoriamente e a aplicação ocorreu de forma individual, estando a pesquisadora a disposição para auxilia-los. Trata-se de uma pesquisa de campo, de caráter quantitativo, onde foi realizado levantamento de dados proporcionando reflexões do tema pesquisado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com os resultados sobre o conhecimento da importância da musculatura da panturrilha 79 voluntários relataram ter ciência, ou seja, 38,35% da amostra e 127 negaram, representando 61,65%. Referentes aos 79 voluntários que afirmaram ter conhecimento 47 responderam de maneira correta, correspondendo a 59,5%, e 32 responderam incorretamente, totalizando 40,5%. Quanto ao conhecimento dos benefícios que o exercício proporciona 74 voluntários (35,92%) assinalaram “sim” na questão e 132 voluntários responderam “não” (64,08%). Ao analisar tais respostas 17 responderam corretamente, representando 22,98% e 57 não tinham conhecimentos satisfatórios caracterizando 77,02%. Na Tabela 1 apresenta os dados referentes a questão 7 que perguntava aos participantes como ficaram sabendo da bomba muscular da panturrilha, sendo que 51% *Não tinham conhecimento*, 21,3% relataram terem sido informados pelo *Professor da academia*, 10,1% *Por meio da mídia ou outras fontes de informação*, 8,4% *Devido a minha profissão*, 6,4% *por Busca pessoal para aprimorar os meus conhecimentos*, e 2,8% *por outros motivos*.

Tabela 1: Fonte do conhecimento sobre a bomba muscular da panturrilha

Variáveis	F	%
Professor da Academia	53	21,3
Por meio da mídia ou outras fontes de informação	25	10,1
Busca pessoal para aprimorar meus conhecimentos	16	6,4
Devido a minha profissão	21	8,4
Outros. Quais?	7	2,8
Não tinham conhecimento	127	51
Totais	249*	100

* A frequência total foi maior que o número de participantes em virtude de alguns participantes terem dado mais de uma resposta.

Os resultados obtidos que demonstram a falta de conhecimento dos participantes coincidem com os resultados encontrados por Tortora (2003) em seu estudo. No presente estudo, em que se abordou o conhecimento sobre o músculo tríceps sural, verificou-se que apesar da defasagem na falta de conhecimento pelos praticantes em relação a prática de exercícios para a panturrilha, aqueles que relataram ter informação sobre o assunto, em sua maioria receberam através do professor da academia. Confirmando a influência do profissional de educação física na transmissão de seus conhecimentos, deixando em evidencia a responsabilidade, credibilidade e valorização a na presença da sociedade. Esses resultados ficaram evidenciados também no trabalho de Assis (2015) que enfatizou a

importância do acompanhamento e orientações de professores de Educação Física para garantir resultados eficazes e eficientes.

CONCLUSÃO

Conclui-se que ao se tratar de praticantes de musculação grande parte dos voluntários esta pesquisa não possuía conhecimento sobre a bomba muscular da panturrilha, bem como não tinham a informação sobre os benefícios do exercício para a mesma. Constatou-se que apesar da predominância ao assinalar que as informações foram provenientes dos professores de Educação Física de academia, ainda assim pode-se afirmar que estes profissionais não ensinam a maior parte de seus alunos visto que a maioria dos voluntários não souberam responder corretamente aos questionários.

REFERÊNCIAS

ARCELINO, M. dos S. **Entendendo as reais causas pelo descaso sobre o treinamento para as panturrilhas na sala de musculação**. 2014. 25f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2014.

ASSIS, A. S. de. **Relacionamento no cotidiano de uma academia de musculação**. 2015. 19f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2015.

BAPTISTA, Marco Túlio; NASCIMENTO, Francisco Xavier Monteiro; NARDES, Leandro Kegler; MATTA, Thiago Torres; OLIVEIRA, Liliam Fernandes. Influência de posições do joelho no torque e a atividade mioelétrica no tríceps sural na flexão plantar isométrica máxima. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, 2014.

ENGELHORN, Carlos Alberto; BEFFA, Cristina Veronese; BOCHI, Galvane; PULLIG, Renata Corrêa; PICHETH, Fernando Silveira; CUNHA, Sergio Salles. Avaliação por pletismografia a ar da função da bomba muscular da panturrilha conforme a idade. **Jornal Vascular Brasileiro**, v.2, n.1, p. 13-16, 2003.

LIMA, Renata C. M; SANTIAGO, Luciana; MOURA, Regina M. F; FILARETTI, Francisca A. S; SOUZA, Carmem S. A; EVANGELISTA, Solange S. M; BRITTO, Raquel, R. Efeitos do fortalecimento muscular da panturrilha na hemodinâmica venosa e na qualidade de vida em um portador de insuficiência venosa crônica. Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular - **Jornal Vascular Brasileiro**, v. 1, n.3, 2002.

VAN UDEN, C. J. et al. Gait and calf muscle endurance in patients with chronic venous insufficiency. **Clinical Rehabilitation**, v. 19, n. 3, p. 339-344, 2005.