

## **PROPOSTA DE ROTEIRO DE TREINAMENTO PROPRIOCEPTIVO PARA MEMBROS INFERIORES**

Kharla Wanessa Maciel BARBIM\*

Orlando Mendes Neto CAMILO\*\*

Wagner Luiz RAMOS\*\*\*

### **RESUMO**

A propriocepção pode ser definida como a capacidade do indivíduo de integrar os sinais sensoriais dos mecanorreceptores e assim determinar as posições dos segmentos corporais e movimentos no espaço tridimensional, sendo essencial na percepção dos movimentos, controle muscular e estabilidade articular. A avaliação e os programas de treinamento proprioceptivos visam melhorar a consciência dos aspectos corporais, postura e mudanças no equilíbrio, sendo uma ferramenta útil na prática clínica na prevenção de lesões ou sua reincidência. O presente trabalho teve como objetivo investigar na literatura protocolos de treino proprioceptivo para membros inferiores (MMII) e propor um roteiro de exercícios proprioceptivos, cujos critérios serão embasados a partir dessa revisão bibliográfica, visando o desenvolvimento de uma ficha em formato de check-list, para acompanhamento do treino proprioceptivo e evolução do mesmo, aplicável para os MMII. A composição deste estudo resultou de uma revisão da literatura do tipo integrativa, na qual fora realizada uma pesquisa bibliográfica, a partir de periódicos indexados nas bases de dados SciELO, Lilacs, Pubmed, Medline livros da biblioteca da UENP. Foram encontrados um total de 79 artigos, destes foram descartados 72 artigos por não contemplarem os critérios de inclusão, sendo a amostra final constituída por 8 artigos científicos. Após revisão das referências, pode-se perceber a carência de artigos científicos publicados a partir de 2014 sobre treinamento proprioceptivo. Conclui-se que os autores investigados não apresentam roteiros, também não esclarecem a forma de execução e evolução de um treino proprioceptivo. Entretanto, os mesmos proporcionaram subsídios teóricos suficientes para embasar o desenvolvimento de um roteiro de treinamento proprioceptivo.

**Palavras-chave:** Propriocepção. Treinamento. Membros inferiores.

---

\* kiharlabarbim@gmail.com

\*\* orlandomendescamiloneto@gmail.com

\*\*\* wlramos@uenp.edu.br