



PERFIL DE MOBILIDADE DE TORNOZELO, ESTABILIDADE POSTURAL E POTÊNCIA DE MEMBROS INFERIORES EM ATLETAS DE BASQUETEBOL

(Mylena Silveira Alfaro, Natally Bairros Pereira, Daniella Ebert Wentz, Vaneska Rios dos Santos, Lilian Pinto Teixeira, Simone Lara)

Autora, Mylena Alfaro, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguai

Coautora, Natally Pereira, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguai

Coautora, Daniella Ebert Wentz, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguai

Coautora, Vaneska Rios, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguai

Coorientadora, Lilian Pinto Teixeira, docente, Universidade Federal do Pampa

Orientadora, Simone Lara, docente, Universidade Federal do Pampa

mylenaalfaro.aluno@unipampa.edu.br

O basquetebol é um esporte que possui uma alta demanda física, onde o atleta realiza saltos repetitivos, mudanças bruscas de direção, deslocamentos laterais, corrida e desaceleração, saltos e aterrissagens. Associada a essas características, a alta exigência física nos jogos e nos treinamentos intensos e extenuantes demanda um alto esforço do atleta, predispondo ao desenvolvimento de lesões. Estudos apontam o tornozelo como a região mais comum de ocorrência de lesões no basquete, o que pode estar relacionado com pouca mobilidade, assim como o joelho, que também sofre com a sobrecarga articular. Considerando esses achados, faz-se de suma importância a avaliação periódica desses atletas, especialmente relacionados à mobilidade do tornozelo, o equilíbrio postural e a potência de membros inferiores (MMII), visando identificar possíveis fatores de risco que podem levar ao desenvolvimento de lesões. Através da avaliação, podemos identificar os déficits biomecânicos do atleta e desenvolver uma intervenção capaz de diminuir a incidência e prevenir lesões em MMII. Com base nesses aspectos, o objetivo do estudo foi identificar potenciais fatores de risco associados à mobilidade do tornozelo, estabilidade postural e potência de MMII em atletas de basquetebol. Nesse estudo transversal e descritivo, foram incluídos 15 atletas de basquetebol masculino. Os atletas foram submetidos às seguintes avaliações: a) Avaliação da amplitude de movimento de dorsiflexão de tornozelo em cadeia cinética fechada – através do teste de Lunge – esse teste foi realizado com o atleta posicionado em pé, em frente a uma parede com uma fita métrica no chão, orientado a posicionar o segundo dedo do pé avaliado inicialmente a 10 cm da parede, e então foi solicitado uma flexão do joelho homolateral visando encostá-lo na parede,

mantendo o calcanhar no solo. Foi considerada amplitude de movimento limitada um valor igual ou menor que 10cm. b) Avaliação da potência muscular de MMII – através do Side Hop test – esse teste envolve velocidade para saltar em apoio unipodal dez vezes, o mais rápido possível, respeitando a distância de 30cm, demarcadas por fitas coladas no chão. Foram realizados 3 saltos em cada membro inferior, sendo o primeiro de familiarização e os outros dois de mensuração, e assimetrias entre MMII são consideradas quando há diferenças superiores a 10%. c) Avaliação do equilíbrio postural dinâmico - através do Sebt Test Modificado – esse teste foi realizado com três fitas métricas posicionadas no solo, nas direções anterior, posterolateral e posteromedial, foi solicitado ao atleta posicionar as mãos na cintura, com o pé avaliado no ponto zero e deslocar o outro nas três direções, realizando apenas um toque com a ponta do pé para mensuração, repetindo o movimento três vezes em cada membro inferior. Esse teste serve para identificar atletas com maior risco de lesão devido aos déficits de equilíbrio e instabilidade no tornozelo. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da UNIPAMPA, sob o número 2.351.616. Percebemos que 20% dos atletas apresentaram assimetria em relação à potência de MMII, demonstrado no Side Hop test. Por conseguinte, no teste Lunge, observou-se também que 20% dos atletas apresentaram diminuição de amplitude de movimento de dorsiflexão de tornozelo. Já no Sebt Teste modificado cerca de 26,7% dos atletas apresentaram instabilidade postural. Ademais, verificou-se também que 40% dos atletas obtiveram assimetria de equilíbrio entre MMII. Os resultados evidenciaram que existe um percentual expressivo de atletas de basquetebol com fatores de risco para o desenvolvimento de lesões, seja por questões relativas à pouca mobilidade de tornozelo, seja por déficits de equilíbrio postural, bem como assimetrias em relação à potência muscular de MMII. Esses dados demonstram que há necessidade do planejamento de uma intervenção multiprofissional, envolvendo preparadores físicos e fisioterapeutas, com o objetivo de prevenir que esses fatores de riscos se tornem lesões, comprometendo a saúde dos atletas durante a temporada.

Agradecimentos: À Pró-Reitoria de Extensão e Cultura –PROEXT, através do Programa de Fomento à extensão PROFEXT /UNIPAMPA.

Palavras-chave: Mobilidade; potência muscular; equilíbrio; basquetebol