



ASSOCIAÇÃO ENTRE A RESISTÊNCIA LOMBOPÉLVICA E POTÊNCIA, AGILIDADE E EQUILÍBRIO EM ATLETAS DE FUTSAL SUB-20

Rodrigo Nogueira, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus
Uruguaiana

Joana Renner Bandeira, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa,
Campus Uruguaiana

Guilherme Nicorena, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa,
Campus Uruguaiana

Simone Lara, docente, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana

Lilian Pinto Teixeira, docente, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana

Renato Ribeiro Azevedo, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana

rodrigonogueira.aluno@unipampa.edu.br

Atualmente é visto no âmbito científico que a resistência lombopélvica está intimamente ligada com a prevenção de lesões, assim como à reabilitação de atletas. Os músculos desta região, também conhecida como “core”, são responsáveis por transmitir a força exercida do centro para as extremidades do corpo. A estabilidade desses músculos é definida como a capacidade de controlar a posição e o movimento do tronco sobre a pélvis para permitir a transferência e o controle da força e do movimento. Uma vez que a força e a potência são relevantes no que tange ao rendimento dos atletas, sugere-se que a produção de força no core auxilie essa transmissão de energia, pois, na ausência dessa estabilização, a potência gerada nos membros inferiores não seria transferida, comprometendo o desempenho do atleta. Porém, ainda não temos tantos estudos quanto à proporção da relação da resistência lombopélvica com atributos funcionais utilizados em esportes de alto rendimento e, principalmente, no futsal. Diante disso, o objetivo do presente estudo foi identificar se existe associação entre a resistência lombopélvica, potência, agilidade e equilíbrio em atletas de futsal sub-20. Nesse estudo transversal descritivo e quantitativo, foram incluídos 13 atletas de futsal masculino Sub-20 ($17,46 \pm 1,85$ anos, massa = $69,81 \pm 7,95$ Kg, estatura = $1,73 \pm 0,04$ m). Os atletas foram submetidos as seguintes avaliações: a) Avaliação da resistência lombopélvica – através do Prone bridge test – o atleta assumiu uma posição de prancha frontal, mantendo o máximo tempo possível sem abaixar o quadril, sendo que este era monitorado pelo avaliador por meio de uma régua do seu ponto mais baixo até o solo, e contabilizado em segundos. b) Avaliação da potência de membros inferiores – através do Single hop test – no qual o atleta foi orientado a saltar a maior distância possível de um ponto zero previamente demarcado, e a distância do salto foi obtida por meio de medição com fita milimétrica considerando o ponto mais posterior do calcanhar; Side hop test - o atleta foi orientado a realizar 10 repetições consecutivas de saltos laterais em apoio unipodal o mais rápido possível, a uma distância de 30 cm demarcados por fitas coladas no solo. Tanto para o Single quanto para o Side hop test, foram realizados três saltos em cada MI, sendo a primeira tentativa apenas de familiarização e as duas seguintes de mensuração. c) Avaliação da agilidade – através do Teste T - no qual o atleta partiu do cone A até o cone B localizado 9,14 m à frente, em seguida deslocou-se lateralmente à esquerda por 4,57 m até o cone C e deste para a direita por 9,14 m até o cone D, de onde retornou ao B e dali correndo para trás até a linha do cone A. O trajeto foi cronometrado e realizado duas vezes, sendo reportado a média dos tempos. d) Avaliação do equilíbrio postural – através do Star Excursion Balance Test (SEBT) modificado - o atleta posicionou o pé do membro a ser avaliado sobre a convergência das três fitas métricas dispostas no solo e, sem retirar o calcanhar do chão e com as mãos na cintura, foi medido o alcance da perna livre nas direções anterior, posteromedial e posterolateral, e, após, calculado a equação do teste. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e

Pesquisa da UNIPAMPA, sob o número 2.351.616. A análise dos dados foi realizada através do programa Statistical Package for the Social Science (SPSS), por meio de estatística descritiva com medidas de média, desvio padrão e frequência. Para analisar a correlação entre as variáveis, foi utilizado o teste de correlação de Pearson. Para todas as análises foi utilizado o nível de significância de 5% ($p < 0,05$). Houve associação positiva entre a resistência

lombopélvica e o Single hop do membro inferior direito (MID) ($R=0,62$, $P=0,02$) e membro inferior esquerdo (MIE) ($R=0,66$, $P=0,01$), bem como associação negativa entre a estabilidade lombopélvica e o Side hop do MID ($R= - 0,55$, $P= 0,04$) e do MIE ($R= - 0,71$, $P=0,006$), evidenciando que os atletas que apresentaram maior estabilidade lombopélvica apresentaram melhor potência de membros inferiores (MMII). Ainda, os atletas com uma melhor estabilidade lombopélvica também apresentaram maior agilidade ($R= -0,59$, $P=0,03$). Ademais, os atletas com melhor estabilidade lombopélvica apresentaram melhor equilíbrio, tanto no MID ($R=0,58$, $P=0,03$), quanto no MIE ($R=0,63$, $P=0,02$). Os atletas que apresentaram maior resistência lombopélvica possuíam melhor potência muscular de MMII, bem como maior agilidade e equilíbrio. Com base nesses achados, apoia-se a inserção de exercícios de estabilidade do *core* nos programas de treinamento e prevenção dos atletas de futsal.

Agradecimentos: Associação Esportiva Uruguaianense

Palavras-chave: estabilidade lombopélvica, fatores de risco, lesão esportiva

