

PERFIL DE MOBILIDADE, FLEXIBILIDADE E ESTABILIDADE POSTURAL EM ATLETAS FUTSAL FEMININO

Franciely Antunes Dineck, discente de Graduação, Universidade Federal do Pampa,
Campus Uruguaiana

Mylena Silveira Alfaro, discente de Graduação, Universidade Federal do Pampa,
Campus Uruguaiana

Daniela Ebert Wentz, discente de Graduação, Universidade Federal do Pampa,
Campus Uruguaiana

Larissa de Almeida Dias, discente de Graduação, Universidade Federal do Pampa,
Campus Uruguaiana

Lilian Pinto Teixeira, Fisioterapeuta, Universidade Federal do Pampa

Simone Lara, docente, Universidade Federal do Pampa

francielydineck.aluno@unipampa.edu.br

No Brasil, as mulheres iniciaram no futebol de salão em meados dos anos 80 e desde então, o público feminino, nesta modalidade, vem crescendo significativamente. O futsal apresenta contato físico, movimentos curtos, rápidos e contínuos e devido ser praticado em terreno de piso (cimento, madeira e sintético), o que ocorre um maior impacto, causando um número elevado de lesões. Corroborando, dados epidemiológicos apontam que a taxa de lesões no futsal no Brasil em atletas do sexo feminino varia de 42,1% a 54,1%, destacando o tornozelo como a ser a região mais acometida por lesão. Com base nesses dados expressivos, é necessário criar estratégias de avaliação dessas atletas, para que ações preventivas podem ser planejadas nesse contexto. Para que o atleta execute tais gestos motores, é necessário que o mesmo desenvolva uma série de capacidades físicas, a saber, a mobilidade, a flexibilidade, a força muscular e o equilíbrio postural. Porém, autores afirmam que o treinamento intenso e repetitivo do futebol de salão promove a hipertrofia muscular e conseqüentemente a diminuição da flexibilidade provocando um desequilíbrio entre as musculaturas agonistas e antagonistas o que favorece as alterações posturais e lesões por overuse. Nesse contexto, trabalhar as articulações além de seus limites pode causar lesões, o que significa que uma articulação que não é móvel o suficiente pode desencadear uma série de mecanismos compensatórios que põem mais estresse do que o normal nas articulações imediatamente acima e imediatamente após ela. Com isto, o objetivo deste trabalho foi identificar o perfil de mobilidade, flexibilidade e estabilidade corporal de atletas de futsal feminino do município de Uruguaiana/RS. Esse estudo transversal incluiu 14 atletas de futsal feminino adultas na pré-temporada, no qual foram submetidas aos seguintes testes: a) Avaliação de mobilidade do tornozelo (Lunge Test): no qual o atleta deve estar descalço, em pé em frente à uma parede,

sobre uma fita métrica, e com o membro inferior a ser testado a frente, e valores de referência ideais são superiores a 10 cm; b) Avaliação de flexibilidade de cadeia posterior (Ângulo Poplíteo): atleta em decúbito dorsal, em flexão de quadril a 90°, o membro contra lateral em extensão máxima possível, e mede-se, com um inclinômetro a 5 cm da tuberosidade da tibia, o ângulo formado na face posterior do joelho, no qual solicita-se a extensão total do joelho; valores ideais próximos a 0 °; c) Avaliação da mobilidade de Quadril: atleta em decúbito ventral, onde mede-se, por meio de um inclinômetro posicionado a 5 cm da tuberosidade da tibia, o grau de mobilidade rotacional do quadril, valores ideais estão entre 30°-45°; d) Avaliação da estabilidade postural - Modified Star Excursion Balance Test (Y Test): através de três fitas métricas posicionadas conforme medição do teste, são mensurados os alcances nas direções anterior, posteromedial e posterolateral, e após, realizado o cálculo do escore composto, em cada membro inferiores, valores ideais estão acima de 94%. Os resultados evidenciaram que as atletas apresentaram um bom padrão de mobilidade de tornozelo (lado direito: 10,85±2,73cm; lado esquerdo: 11,26±2,67cm), e de quadril (quadril direito: 36,59 ±10,95 °; quadril esquerdo: 33,83 ± 10,36 °), conforme valores de referência da literatura. Quanto a flexibilidade de cadeia posterior, encontramos uma discreta redução dessa variável em ambos os membros inferiores (lado direito: 16,66±9,51°; lado esquerdo: 16,35±11,51°). Ainda, em nossos resultados, encontramos uma boa estabilidade postural bilateral (lado direito: 94,37±7,76%; lado esquerdo: 94,67±8,91%). Concluímos que as atletas avaliadas possuem um bom perfil de mobilidade, flexibilidade e estabilidade postural, o que demonstra um menor risco de desenvolvimento de lesões. Vale ressaltar que essa avaliação é relativa aos dados da pré-temporada, e o ideal é realizar o acompanhamento longitudinal dessas atletas, a fim de investigar se essas variáveis se manterão ao longo da temporada.

Agradecimentos: à PROPPi – UNIPAMPA (PROIC/modalidade de iniciação científica) e A.F.F Celemaster.

Palavras chaves: Futsal; Atletas; Mobilidade; Flexibilidade; Estabilidade.