

ASSOCIAÇÃO ENTRE A FUNÇÃO MUSCULAR DE EXTENSORES DE QUADRIL E FLEXIBILIDADE DE CADEIA POSTERIOR EM ATLETAS DE FUTSAL FEMININO

Giovana Santos Alves, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiiana

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

Letícia de Oliveira Martins, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiiana

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

Lilian Pinto Teixeira, fisioterapeuta, Universidade Federal do Pampa

Simone Lara, docente, Universidade Federal do Pampa

giovanaalves.aluno@unipampa.edu.br

O futsal vem cada vez mais se difundindo pelo mundo e entre as mulheres, atraindo cada vez mais adeptos ao esporte. Com o aumento das exigências físicas dessa modalidade, acabou se tornando um esporte de alto impacto, promovendo sobrecargas musculoesqueléticas, a curto, médio e longo prazo, predispondo a lesão de diferentes graus do aparelho locomotor, especialmente quando não há estratégias de prevenção de lesão e acompanhamento dessas atletas. As lesões por estiramento dos músculos isquiossurais é uma das mais recorrentes em esportes de chute, como no futsal. A redução da força muscular e da flexibilidade desses músculos é comumente percebida como um fator de risco para lesão, sendo assim, avaliar essas estruturas a fim de fomentar estratégias preventivas, são relevantes nesse contexto. Nesse sentido, a avaliação funcional em atletas se torna importante, não só no âmbito preventivo, mas também para a performance esportiva, e, dentre eles, destaca-se o teste de função muscular dos extensores do quadril, muito utilizado para avaliar a função desse grupo muscular, e também os testes de flexibilidade dessa região, uma vez que seus resultados podem estar relacionados com risco de lesão muscular dos isquiossurais, que é uma das lesões mais comuns nesse esporte. Com base no exposto, o objetivo deste estudo foi analisar se existe associação entre a função muscular de extensores de quadril e flexibilidade de cadeia posterior em atletas de futsal feminino. Esse estudo transversal incluiu 14 atletas de futsal feminino adultos, no qual foram submetidas a uma avaliação de função muscular e de flexibilidade na pré-temporada. A função dos músculos extensores de quadril foi avaliada pelo *Single leg bridge test*, no qual a atleta posicionou-se em decúbito dorsal sobre um colchonete, com braços cruzados sobre o tórax, um membro inferior estava em flexão de quadril e joelho, enquanto o contralateral (membro a ser testado) estava com o calcanhar sobre um caixote de 60 cm de altura e com joelho em 20° de flexão; a atleta foi orientada a realizar a elevação da pelve e retornar ao solo de forma sucessiva, sem compensações o máximo de repetições possíveis, sendo que resultados iguais ou superiores a 26

repetições estão associados a menor risco de lesão. A flexibilidade dos músculos isquiossurais foi avaliada pelo ângulo poplíteo utilizando inclinômetro; nesse teste a atleta estava em decúbito dorsal sobre a maca, com o quadril e joelho do membro inferior a ser avaliado em 90° de flexão; com o inclinômetro posicionado 5 cm abaixo da tuberosidade anterior da tíbia, a atleta deveria realizar a extensão máxima de joelho, sem gerar compensações, realizando então a mensuração em graus; obteve-se a média de três mensurações, considerando que valores mais próximos de zero indicam melhor flexibilidade. Os resultados demonstraram que as atletas apresentaram boa força muscular dos extensores do quadril, estando acima dos valores normativos bilateralmente, sendo a média obtida no membro inferior direito (MID) foi de 29,93±9,64 repetições e do membro inferior esquerdo (MIE) foi de 30,36± 9,54 repetições. Quanto à flexibilidade de cadeia posterior, o valor médio obtido para o MID foi de 16,66 ±9,51° e MIE 16,35±11,51°, caracterizando um leve déficit de flexibilidade bilateralmente. Houve uma associação significativa entre a função dos músculos extensores do quadril do MID e a flexibilidade de cadeia posterior do MID ($R = -0,63$, $P = 0,01$), demonstrando que quanto melhor a flexibilidade, maior a força muscular apresentada pelas atletas. Entretanto, no MIE não houve associação ($R = -0,43$, $P = 1,12$). Concluímos que as atletas avaliadas apresentaram uma discreta redução da flexibilidade de cadeia posterior, porém os valores de força muscular estavam dentro dos valores adequados. Ainda, encontramos uma associação entre as variáveis, em que as atletas mais flexíveis também foram as mais fortes, evidenciando a importância de um treinamento que envolve um equilíbrio entre as variáveis de flexibilidade e força muscular, a fim de reduzir o risco de lesão.

Agradecimentos: à PROPPI-UNIPAMPA, e A.F.F. Celemaster.

Palavras-chave: Futsal; Lesões; Flexibilidade; Força muscular; Função muscular.