

AValiação DE AMPLITUDE DE MOVIMENTO, FORÇA E PROPRIOCePÇÃO DE TORNOZELO EM JOGADORES DE FUTSAL NA PRÉ E INTERTEMPORADA.

PACHECO, Nathália Joana de Vargas Pacheco.
HENTSCHKE, Vitor Scotta.
ULBRA - CACHOEIRA DO SUL.

Introdução

O futsal é um dos esportes mais praticados em todo mundo, esse fato é resultado de uma crescente popularização da modalidade e pela facilidade de ser praticado por pessoas de diferentes idades e sexos. A realização da prática do futsal requer do atleta esforço físico em alta intensidade em curta duração de tempo, com a técnica e a tática bastante dinâmica, pois em uma partida as ações e reações exigem um nível de agilidade, precisão, intensidade e rapidez dos movimentos.¹ Embora o futsal seja uma modalidade muito praticada, os treinamentos com alto grau de intensidade e várias repetições de movimentos, resultam em micro traumas causados por impactos entre duas ou mais estruturas articulares e os constantes contatos físicos entre os atletas elevam os índices de lesões esportivas.² No futsal, as articulações dos membros inferiores estão mais suscetíveis a lesões, sendo as de tornozelo as mais frequentes, seja por falta de força, propriocepção e também falta de amplitude de movimento. Dentre elas, estão as lesões tendíneas, fraturas, síndromes de impacto, compressões nervosas e, principalmente, as entorses. Após entorses de tornozelo, a limitação da dorsiflexão é uma alteração frequente, sendo essa uma das principais lesões neste esporte.³ Surgiu então o interesse de avaliar se durante a pré e intertemporada há alterações de amplitude de movimento, força e propriocepção de jogadores de futsal profissional.

Objetivo

Este trabalho tem como objetivo avaliar amplitude de movimento de dorsiflexão, estabilidade e força muscular de tornozelo em atletas de futsal durante a pré e intertemporada através do *Lunge Test*, *Star Excursion Balance Test* e Teste do Esfigmomanômetro Modificado.

Material e Método

Trata-se de um estudo transversal observacional. Serão analisados indivíduos jogadores de futsal profissional, em um time de Cachoeira do Sul/RS. Como instrumentos para coleta de dados serão utilizados a ficha para coleta de dados, materiais referentes aos testes funcionais e o termo de consentimento livre e esclarecido. Os participantes serão avaliados no que diz respeito a sua condição funcional primeiramente na pré temporada através do *Sebt Test*, *Lunge Test* e Teste do Esfigmomanômetro Modificado e passarão novamente por esta avaliação durante a intertemporada. Os dados serão analisados no programa Microsoft Excel versão 2016 com a ferramenta de análise de dados em estatística descritiva. Os resultados serão apresentados como médias e desvios-padrão.

Resultados

Entende-se que os atletas precisam passar por avaliações constantes a fim de diagnosticar o histórico de futuros traumas, estabilidade articular, inserindo na periodização de treinamento sessões voltadas para o fortalecimento, equilíbrio, propriocepção e estabilidade. Até o presente momento no qual o trabalho ainda está sendo realizado e os dados ainda estão sendo tabulados há o resultado apenas de um dos testes. Pôde-se observar que entre a pré temporada e a intertemporada houve alterações nos dados coletados. Quando trata-se de amplitude de movimento, onde foi utilizado o *Lunge Test* como método de avaliação, de nove atletas, seis atletas obtiveram um aumento de amplitude de movimento e os outros três mantiveram a mesma amplitude. Não houve diminuição de amplitude de movimento. O *Lunge test* é uma avaliação da dorsiflexão em cadeia cinética fechada, tem associação com dor anterior do joelho e uma restrição na mobilidade pode apresentar-se como um fator para entorses de tornozelo. É um teste clínico que mede a amplitude de movimento de dorsiflexão da articulação do tornozelo. O *Lunge* tem sido usado para detectar déficits na amplitude de movimento em pessoas com instabilidade crônica do tornozelo e monitorar o progresso na melhoria da amplitude de movimento durante os protocolos de reabilitação.

Conclusão

Considerando que no futsal o contato físico é intenso e há variação de velocidade nas ações dos jogadores, a avaliação amplitude de movimento, força e propriocepção dos membros inferiores como foco maior em tornozelo é um fator a ser considerado para prevenção nesses atletas. Há a necessidade de realizar a avaliação dos três testes pois estudos prévios destacam a relação da amplitude de movimento com o desempenho nos testes de propriocepção e força. Até o momento os resultados são inconclusivos uma vez que o trabalho não está finalizado. É necessário realizar o restante das tabulações de resultados para que haja melhores conclusões.

Referências

- 1- COHEN, M. *et al.* Lesões ortopédicas no futebol. *Rev Bras Ortop*, v. 32, n. 12, 1997.
- 2- RIBEIRO, C. Z. P. *et al.* Relação entre alterações posturais e lesões do aparelho locomotor em atletas de futebol de salão. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 9, n. 2, p. 91-97, 2003.
- 3- COLLINS, N.; TEYS, P.; VICENZINO, B. The initial effects of a Mulligan's mobilization with movement technique on dorsiflexion and pain in subacute ankle sprains. *Man Ther*, v. 9, p. 77-82, 2004.
- 4- MILANEZI, F. C. *et al.* Comparação dos parâmetros de força e propriocepção entre indivíduos com e sem instabilidade funcional de tornozelo. *Fisioterapia e Pesquisa*, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 23-28, 2015.