

INCIDÊNCIA DE LESÕES EM ATLETAS DE COMPETIÇÃO DE GINÁSTICA AERÓBICA

Wolffenbuttel, V., Tanaka, C.

Curso de Fisioterapia - FMUSP

Considerando a grande popularidade da ginástica aeróbica e a alta incidência de lesões em seus praticantes, principalmente em seus atletas de competição, bem como a ausência de cuidados adequados para sua prática, torna-se legítimo o intuito deste estudo, que objetiva delinear a incidência de lesões em atletas de competição nesta modalidade esportiva. Este estudo compreendeu uma amostra de 20 atletas de aeróbica de competição, sendo 17 do sexo feminino e 3 do sexo masculino. Estes indivíduos apresentavam idade entre 12 e 24 anos, com média de 16 anos. O período de prática destes atletas variou entre: menos de 1 ano até 5 anos, com uma frequência média de 5 dias por semana e 4 horas/dia. Os atletas participantes deste estudo treinam no Esporte Clube São Paulo situado em São Paulo, capital onde foi realizada a coleta de dados. Desta amostra, 19 (95%) atletas apresentaram algum tipo de lesão e 15 (75%) referiram lesão e dor crônica atual ou passada. Observou-se uma média de 3 lesões por atleta. As lesões mais frequentemente encontradas foram as tendinites e torções, com acometimento maior em punho (25%), seguido do joelho (20%) e segmento pélvico (9%). A reincidência de lesão foi relatada por 11 (58%) dos 19 atletas que apresentaram lesão. A existência de dor crônica foi confirmada por 15 (75%) dos 20 atletas, sendo o punho (33%), a coxa (21%) e a coluna (17%) os locais de maior incidência. Destes 15 atletas, 12 apresentaram pelo menos uma lesão de mesma localização da dor crônica.

CARACTERIZAÇÃO POSTURAL DOS ATLETAS DE AERÓBICA DE COMPETIÇÃO

Vallilo, C. C., Tanaka, C.

Curso de Fisioterapia - FMUSP

A aeróbica de competição teve início no Brasil em 1987, quando foi realizado o primeiro campeonato brasileiro, em decorrência do grande sucesso das aulas de aeróbica ministradas nas academias. A partir dessa data, o esporte tomou grandes proporções, se tornando uma modalidade competitiva com alto grau de exigências físicas e cada vez mais especializada em relação ao treinamento esportivo de seus atletas. Durante o treinamento esportivo, vão ocorrendo adaptações do organismo que aparecem em decorrência da atividade física. A partir desta adaptabilidade, ocorre a evolução das habilidades do atleta, com o aumento da força, flexibilidade, velocidade e resistência. Muitas das lesões podem ser devidas ao *over use*, relacionadas aos erros de treinamento, tipo de calçado e solos inapropriados e por fatores biomecânicos inerentes a cada indivíduo, e ocorrem quando a estrutura é exposta a forças repetitivas além de sua capacidade de resistir a elas. Com o objetivo de caracterizar o atleta de aeróbica de competição do ponto de vista funcional, com ênfase nas alterações posturais e no padrão de mobilidade de tronco, foram realizadas avaliações posturais, testes de mobilidade de coluna vertebral e expansibilidade torácica de vinte competidores, documentados em avaliações *in loco* e na fotografia padronizada. Os resultados deste estudo indicaram alterações posturais em todos os três planos de construção anatômica, presentes em todas as articulações, índices de Schober e Stibor acima do valor padrão, embora os atletas apresentem grandes compensações ao realizarem a flexão de tronco, e índices de expansibilidade torácica abaixo do valor padrão.