

AValiação ISOCINÉTICA DO EQUILÍBRIO MUSCULAR DA ARTICULAÇÃO DO JOELHO EM BAILARINOS PROFISSIONAIS

Tacani, P. M., Gonçalves, J. A. F.

Universidade da Cidade de São Paulo - UNICID

O objetivo desse estudo foi verificar a presença de desequilíbrio muscular dos extensores e flexores do joelho, articulação comumente acometida em bailarinos, visto que no ballet as performances coreográficas solicitam diferentemente tais grupos musculares. Foram selecionados 11 bailarinos profissionais com média de idade de aproximadamente 21 anos, prática mínima de 5 anos de ballet clássico, cerca de 25 horas de treinamento semanal e em 55% desses indivíduos foi verificada a presença de dor no joelho. Para avaliar a força muscular, utilizou-se um dinamômetro isocinético - CYBEX 350 - e os testes foram realizados segundo um protocolo de 5 repetições máximas à 60°/s. Os resultados foram obtidos pelo pico de torque máximo, através do qual foram analisados os déficits da flexão, extensão e relação flexão/extensão bilateralmente. Verificou-se que 45% dos bailarinos apresentaram déficits entre os extensores, 81% entre os flexores e em 63% dos indivíduos a relação flexão/extensão estava abaixo dos valores normativos encontrados na literatura. A relação desequilíbrio muscular/dor, foi positiva em 64% dos bailarinos, sendo que a bailarina 7 não apresentava queixa de dor e seus grupos musculares estavam equilibrados. Concluiu-se que a avaliação isocinética fornece dados fidedignos e objetivos referentes aos desequilíbrios musculares, constatando-se verdadeira a relação desequilíbrio muscular/dor. Dessa forma, a dinamometria isocinética complementa a análise biomecânica/cinesiológica de atividades físicas, como o ballet, cujo treinamento físico enfatiza a técnica das performances artísticas, sem a realização de um trabalho compensatório de força muscular, o qual atuaria na prevenção de lesões.

ESTUDO DA POSTURA E FLEXIBILIDADE EM ATLETAS CANOÍSTAS DE ELITE

Tanaka, C., Silva, R., L. M., Pompeu, J. E., Klausener, C.

Curso de Fisioterapia da FMUSP/ CEPEUSP

A canoagem é um esporte na qual a ação de puxar o remo é executada pelos membros superiores, alternadamente, em associação com rotação de tronco e movimentos dos membros inferiores em um barco estreito, requerendo reajustes adequados do equilíbrio e postura. Nosso objetivo foi analisar a postura e flexibilidade em atletas canoístas de elite. Foram avaliados 9 atletas do sexo masculino com 2 anos de tempo mínimo de treinamento na atual seleção brasileira da modalidade. Os atletas foram submetidos a fotografia padronizada nas posições: bipedestação; flexão de tronco; decúbito dorsal com flexão de quadril, extensão de joelho e flexão de tornozelo ativos. Marcadores auto-adesivos foram utilizados para demarcar os reparos anatômicos: maléolo lateral; cabeça da fíbula; epicôndilo lateral e trôcanter maior do fêmur; EIAs; EIPS; C7 e L1. Para avaliação da postura foi utilizada observação clínica, enquanto a flexibilidade (GAJDOSIK, 1994) foi avaliada no *Software Sigma Scan*, no qual foram traçados ângulos a partir dos reparos anatômicos. As principais alterações posturais encontradas foram: encurtamento da cadeia muscular respiratória (88,8%); inclinação de tronco à direita (77,7%) e joelhos varos. A flexibilidade muscular mostrou diminuição importante nos isquiotibiais (58,92% do valor ideal) e coluna lombar (42,55% do valor ideal), enquanto a coluna torácica apresentou flexibilidade aumentada (106,02% do valor ideal). Sugere-se que as queixas principais dos atletas, dor lombar (55,5%), dor em joelhos (33,3%), dor e tensão em cintura escapular e cervical (33,3%) e dormência nas pernas (22,2%) apresentam relação com as alterações de postura e flexibilidade encontradas.