AVALIAÇÃO FUNCIONAL PRÉ-TEMPORADA EM ATLETAS AMADORES DE FUTEBOL: TIME FUNCIONÁRIOS

Amanda Rodrigues RIBEIRO (Unileste); Pedro Mota Coelho ALVES (Unileste); Camila Theodoro Sales ALMEIDA (Unileste); Nando Gonçalves CREPALDE (Unileste); Luciana Batista de Oliveira CONRADO (Unileste); Taynah Pinheiro FRANCO (Unileste); Ana Luiza Drumond MALTA (Unileste); Cristian de Souza FREITAS (Unileste)

Introdução: Dentre as modalidades esportivas o futebol é uma das mais praticadas no mundo profissionalmente e de forma amadora, apresentando grandes níveis de contato físico, movimentos rápidos de aceleração e desaceleração, mudanças de direções, dentre outros, sendo o esporte com maior índice de lesões desportivas em todo mundo, aproximadamente 50 a 60%. Tais prevalências de injúrias são frequentes e de maior recorrência nos membros inferiores em maior número quando comparadas a membros superiores. A avaliação Funcional permite verificar com antecedência adaptações que causem risco de lesões, visando atender demandas às quais os atletas serão submetidos na temporada.

Objetivo: Avaliar os riscos de lesões em membros inferiores e identificar perfis funcionais individuais dos atletas, de modo a fornecer informações que sejam de relevância para o trabalho de prevenção, proporcionando um preparo direcionado e adequado destinado à temporada para cada atleta. Metodologia: Trata-se de um estudo transversal, com uma amostra composta por 6 atletas amadores de futebol com idade entre 20 e 30 anos, submetidos a um questionário breve com informações pessoais, dados de lesões, dominância de membros, índice de massa corpórea (IMC) e outros. As análises consistiram em avaliação estática da pisada calculada pelo Índice de Staheli, seguidas de um circuito constituído por testes funcionais validados, que mensuram quantitativamente/qualitativamente o de risco de lesões em membros inferiores, amplitude de movimento, equilíbrio e estabilidade, sendo eles: Lunge Test, Hope Test, Y Test, Single Leg Bridge Test (Função de Extensores de Quadril). Resultados: Dos atletas avaliados 90% apresentaram dominância do membro inferior direito (MID), sendo que 31% apresentaram lesões prévias no membro dominante, 47% no membro não dominante e apenas 22% não apresentou nenhum tipo de lesão.

Durante a avaliação pelo Índice de Staheli 30% obtiveram como resultado a classificação de pé cavo, possuindo eixo de apoio lateralizado e desta forma estando sujeito a maiores riscos de entorses de tornozelo durante a temporada.

As avaliações funcionais demonstraram em maior relevância que 20% dos atletas obtiveram com risco elevado de desequilíbrio, instabilidade dinâmica de joelho e tornozelo por meio da execução do Hope Test, 80% dos avaliados apresentaram alto risco de desequilíbrio postural global e estabilidade dinâmica de membros inferiores com base nos resultados do Y Test.

Na avaliação da função de extensores de quadril 80% foram classificados para alto risco em lesões no tendão isquiotibial no momento correspondente a fase de balanço terminal da marcha, onde ocorrem a maior parte das lesões durante a prática esportiva.

Dentre os achados,100% dos atletas avaliados obtiveram uma amplitude de movimento do tornozelo em dorsiflexão normal/satisfatória durante a execução do Lunge Test. Conclusão: Apesar do limitador ser uma pequena amostra, as avaliações realizadas permitiram uma visão global funcional dos atletas, identificação de riscos significativos de lesões em membros inferiores, fornecendo dados capazes de cooperar de modo eficaz para os programas preventivos de treinamento. Entretanto,

ainda são necessários estudos abrangendo maior número de amostras.

Palavras-chave: Risco de lesões. Futebol. Fisioterapia.

Agências de fomento: Unileste