Intervenção fisioterapêutica de prevenção no ginásio de trampolim: Atletas mirins

Autor(res)

Thiago Vinicius Ferreira
Melissa Cecilia Dos Santos
Douglas Rodrigues De Oliveira
Juliane Ferreira Dos Santos
Michele Cristiane Silva Caetano
Andreza Morena Cardoso Fernandes
Luisa Karine Inácio Soares
Breno Adriel Gati Dos Santos

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BELO HORIZONTE - UNIDADE BARREIRO

Introdução

A Ginástica de trampolim é um esporte com elevado índice de lesões. Essas lesões em sua maioria são causadas devido baixa capacidade do sistema musculoesquelético , principalmente em relação a capacidade de manter equilibrio e controle do movimento.
Entre as ações da fisioterapia esportiva, realizar a avaliação pré-temporada é uma das possibilidades de tentar minimizar o risco de ocorrência dessas lesões esportivas. Por meio de uma avaliação organizada com testes padronizados é possível elaborar ações preventivas efetivas.
Deste modo, realizar atividades com o objetivo de melhorar as capacidades musculoesqueléticas de equilibrio e controle motor de atletas de trampolim pode contribuir na prevenção de lesões.

Objetivo

Aplicar intervenção fisioterapêutica preventiva em atletas na categoria infantil para a ginástica de trampolim, realizado no Projeto em Contagem.

Material e Métodos

De acordo com avaliação aplicada, segundo testes, os atletas apresentam, déficit de equilíbrio estático e dinâmico, propriocepção, redução de força em MMSS e MMII, valgo dinâmico. As intervenções foram realizadas em três estações subdivididas entre dois e-ou três exercícios com realização média de tempo em 40 minutos no total. Essas intervenções foram realizadas uma vez na semana após o treino cotidiano dos atletas

Resultados e Discussão

Na intervenção foram divididas três estações no qual cada uma permaneceu com sua conduta. Estação 1; treino de salto em apoio bipodal com superfície instável, 2 séries de 30 s' com descanso de quinze 's. O objetivo do

exercício é ganho de confiança e controle neuromuscular nos MMII, fortalecimento e potência. Exercício de prancha, 2 séries de 30 s' com descanso de quinze s', para ganho de força de abdominais e paravertebrais. Estação 2; treino de agachamento bipodal e unilateral em base instável, 2 séries de 10 repetições com descanso de dez s'. Com foco de ganho para força muscular de MMII, equilíbrio estático e concentração. Estação 3; treino de equilíbrio unipodal, 30 s' de olhos abertos e 30 s' com os olhos fechados. Exercício em Y de propriocepção 30 s' em cada MI. Salto unipodal em superfície estável, 6 saltos em cada MI. Com o objetivo de ganho em equilíbrio, propiocepção e força dos MMII.

Conclusão

As intervenções preventivas foram aplicadas durante seis semanas nas quais não ocorreram quadro de lesões ou intercorrências durante todo o perdido avaliado. Além disso foi observado a melhora do gesto esportivo diante da ação proposta.

Referências

1. OLIVEIRA, Valéria Ma de. et al. Confiabilidade teste-reteste do teste de estabilidade de extremidade superior de cadeia cinética fechada (CKCUEST) em adolescentes: confiabilidade do CKCUEST em adolescentes. Int J Sports Phys Ther. Petrolina, PE - Brasil, fevereiro 2017.

2. LOGERSTEDT, David. et al. Testes de salto unipodal como preditores da função autorrelatada do joelho após a reconstrução do ligamento cruzado anterior: o estudo de coorte Delaware-Oslo ACL. Am J Sports Med, EUA, outubro de 2012.

3. NOYES, Frank R. et.al. Simetria anormal dos membros inferiores determinada pelo teste funcional Hop test após ruptura do ligamento cruzado anterior. Sociedade Ortopédica Americana de Medicina Desportiva. The American Journal of Sports Medicine. September, 1999,Ohio.