

EFEITOS DE UM PROGRAMA FISIOTERAPÊUTICO NA ESTABILIDADE ESCAPULOUMERAL EM JOGADORAS DE VOLEIBOL

Jéssica Chmiel, Janesca Mansur Guedes

RESUMO

O treinamento específico do atleta interfere diretamente no seu desempenho muscular, concomitante os movimentos repetidos aumentam a probabilidade de lesões. Neste contexto, um programa de exercícios que tem como objetivo a simetria da força muscular e dos movimentos no ritmo escapuloumeral pode ser benéfico na prevenção de lesões. Este estudo teve como objetivo verificar o efeito de um programa fisioterapêutico na estabilidade escapuloumeral em jogadoras de voleibol. A amostra foi de cinco jogadoras, com média de idade de $22,4 \pm 6$ anos, e tempo de prática esportiva de $12,6 \pm 8$ anos. Realizou-se a avaliação da força de preensão palmar, posição da cintura escapular, a força muscular, a amplitude de movimento e percepção da dor na articulação glenoumeral. Os dados foram analisados pelo teste Wilcoxon e considerando um nível de significância de $p \leq 0,05$. Observou-se um aumento na força muscular nos movimentos de extensão, abdução, rotação interna e externa em membro superior direito, e em membro superior esquerdo, extensão e rotação externa. Em relação a força de preensão palmar notou-se um aumento na força do membro superior esquerdo. Na amplitude de movimento, um aumento na adução e rotadores internos do membro superior direito e rotadores internos e externos em membro superior esquerdo. A média da percepção da dor reduziu de 2 para a 0,8 pontos numa escala de 0 a 10 pontos. O programa de exercício realizado promove a estabilização articular do membro superior em atletas de voleibol e, dessa forma, pode prevenir lesões e aumentar a longevidade das jogadoras no esporte.

Palavras-chave: Voleibol; Prevenção de lesão; Fisioterapia; Estabilidade escapuloumeral.