

# PAPEL DA CADEIA PÓSTERO-LATERAL DO QUADRIL SOBRE AS ALTERAÇÕES BIOMECÂNICAS NOS MEMBROS INFERIORES EM JOGADORAS DE VOLEIBOL

Leandro dos Santos; Elvis Wisniewski

## Resumo

As alterações biomecânicas dos membros inferiores podem ocasionar patologias e lesões quando relacionadas ao déficit de força da musculatura abduutora e rotadora externa do quadril podendo promover adução e rotação interna, predispondo um maior risco de lesões nas modalidades esportivas como o voleibol. Neste contexto, o fortalecimento do complexo póstero-lateral do quadril pode evitar estas alterações prevenindo lesões. Este estudo teve como objetivo verificar se um programa de exercícios para o fortalecimento da cadeia póstero-lateral do quadril minimizaria as alterações biomecânicas nos membros inferiores em jogadoras de voleibol. A amostra foi composta por 9 jogadoras, com idade média de  $14,8 \pm 0,97$  anos. Realizou-se avaliação dos possíveis desarranjos biomecânicos através do *Y balance test*, *Hop test*, *Crossover hop*, teste valgo dinâmico e dinamometria. Os dados foram analisados pelo teste Wilcoxon e nível de significância de  $p \leq 0,05$ . Observou-se aumento da força muscular dos extensores, abdutores e rotadores externos do quadril, flexores e extensores do joelho nos membros inferiores esquerdo e direito, adutores do quadril no membro inferior direito, redução do valgo dinâmico do joelho, melhor equilíbrio dinâmico, propriocepção e aumento do desempenho funcional. O programa de fortalecimento proposto promoveu diminuição das alterações biomecânicas, melhorando a execução dos gestos esportivos e do desempenho funcional.

**Palavras-chave:** Biomecânica no voleibol. Cadeia póstero-lateral do quadril. Valgo dinâmico do joelho. Prevenção de lesão.