

### **INCIDÊNCIA DE LESÕES EM ATLETAS DE COMPETIÇÃO DE GINÁSTICA AERÓBICA**

Wolffenbuttel, V., Tanaka, C.

Curso de Fisioterapia - FMUSP

Considerando a grande popularidade da ginástica aeróbica e a alta incidência de lesões em seus praticantes, principalmente em seus atletas de competição, bem como a ausência de cuidados adequados para sua prática, torna-se legítimo o intuito deste estudo, que objetiva delinear a incidência de lesões em atletas de competição nesta modalidade esportiva. Este estudo compreendeu uma amostra de 20 atletas de aeróbica de competição, sendo 17 do sexo feminino e 3 do sexo masculino. Estes indivíduos apresentavam idade entre 12 e 24 anos, com média de 16 anos. O período de prática destes atletas variou entre: menos de 1 ano até 5 anos, com uma frequência média de 5 dias por semana e 4 horas/dia. Os atletas participantes deste estudo treinam no Esporte Clube São Paulo situado em São Paulo, capital onde foi realizada a coleta de dados. Desta amostra, 19 (95%) atletas apresentaram algum tipo de lesão e 15 (75%) referiram lesão e dor crônica atual ou passada. Observou-se uma média de 3 lesões por atleta. As lesões mais frequentemente encontradas foram as tendinites e torções, com acometimento maior em punho (25%), seguido do joelho (20%) e segmento pélvico (9%). A reincidência de lesão foi relatada por 11 (58%) dos 19 atletas que apresentaram lesão. A existência de dor crônica foi confirmada por 15 (75%) dos 20 atletas, sendo o punho (33%), a coxa (21%) e a coluna (17%) os locais de maior incidência. Destes 15 atletas, 12 apresentaram pelo menos uma lesão de mesma localização da dor crônica.

### **CARACTERIZAÇÃO POSTURAL DOS ATLETAS DE AERÓBICA DE COMPETIÇÃO**

Vallilo, C. C., Tanaka, C.

Curso de Fisioterapia - FMUSP

A aeróbica de competição teve início no Brasil em 1987, quando foi realizado o primeiro campeonato brasileiro, em decorrência do grande sucesso das aulas de aeróbica ministradas nas academias. A partir dessa data, o esporte tomou grandes proporções, se tornando uma modalidade competitiva com alto grau de exigências físicas e cada vez mais especializada em relação ao treinamento esportivo de seus atletas. Durante o treinamento esportivo, vão ocorrendo adaptações do organismo que aparecem em decorrência da atividade física. A partir desta adaptabilidade, ocorre a evolução das habilidades do atleta, com o aumento da força, flexibilidade, velocidade e resistência. Muitas das lesões podem ser devidas ao *over use*, relacionadas aos erros de treinamento, tipo de calçado e solos inapropriados e por fatores biomecânicos inerentes a cada indivíduo, e ocorrem quando a estrutura é exposta a forças repetitivas além de sua capacidade de resistir a elas. Com o objetivo de caracterizar o atleta de aeróbica de competição do ponto de vista funcional, com ênfase nas alterações posturais e no padrão de mobilidade de tronco, foram realizadas avaliações posturais, testes de mobilidade de coluna vertebral e expansibilidade torácica de vinte competidores, documentados em avaliações *in loco* e na fotografia padronizada. Os resultados deste estudo indicaram alterações posturais em todos os três planos de construção anatômica, presentes em todas as articulações, índices de Schober e Stibor acima do valor padrão, embora os atletas apresentem grandes compensações ao realizarem a flexão de tronco, e índices de expansibilidade torácica abaixo do valor padrão.