

ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE E PERFORMANCE EM ATLETAS DE REMO APÓS ABORDAGEM FISIOTERÁPICA INDIVIDUALIZADA

GARBELLINI, D.; TANAKA, C.; FONTANA, R.F.

Curso de Fisioterapia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, FMUSP

O princípio básico das provas de remo é a propulsão do barco na água, conseguido através de um conjunto de alavancas que promove interação entre o atleta e o barco, aliado à suas capacidades físicas e habilidades motoras. Atualmente vários estudos têm relacionado a flexibilidade com a performance do atleta, justificando o objetivo deste trabalho em verificar o efeito da abordagem fisioterápica individualizada na performance de atletas de remo, através da análise de velocidade e flexibilidade. Participaram deste estudo 5 atletas do sexo masculino, sendo que 3 fizeram parte do grupo de atendimento e outros 2 do grupo controle. Os atletas foram submetidos à uma avaliação postural, através de fotografias padronizadas, à testes de flexibilidade e testes de velocidade com o barco em movimento e no remoergômetro, e posteriormente realizado tratamento individual durante 10 sessões. Após este período, os atletas foram reavaliados e os resultados comparados individualmente e entre os grupos. Os atletas de ambos os grupos apresentaram redução dos tempos nos testes de velocidade, enquanto somente os atletas do grupo de tratamento adquiriram aumento nos valores dos testes de flexibilidade. A redução dos tempos associada ao aumento da flexibilidade, confere melhores condições biomecânicas para a realização das provas, ou seja, melhora dos gestos esportivos e redução de gastos energéticos, levando a um significativo aumento da performance somente para os atletas do grupo de tratamento.

ANÁLISE DA PERIMETRIA DA COXA E DA ATIVIDADE ELÉTRICA DOS MÚSCULOS VASTO MEDIAL OBLÍQUO E VASTO LATERAL LONGO ANTES E APÓS TREINAMENTO MUSCULAR COM EXERCÍCIO ISOTÔNICO NO APARELHO LEG PRESS

ANDRADE, P.H.¹; HARMITT, M.¹; CABRAL, C.M.N.¹; BÉRZIN, F.²; BEVILAQUA-GROSSO, D.²; Gil, I.A.²; MONTEIRO-PEDRO, V.¹

¹Departamento de Fisioterapia, UFSCar; ²Depto. de Morfologia, FOP, UNICAMP

Objetivo: Avaliar o efeito do exercício de extensão da perna no aparelho *Leg Press* Horizontal (VITALLY) por meio da perimetria da coxa e da eletromiografia (EMG) dos músculos VMO e VLL. *Métodos e Resultados:* Foram estudados 7 indivíduos adultos clinicamente assintomáticos e com sinais de Disfunção Fêmoro-Patelar, de ambos os sexos, com idade entre 23 e 26 anos ($24 \pm 1,87$). A avaliação da perimetria foi feita por meio de uma fita métrica, sendo que pontos de referência foram assinalados com caneta dermatográfica a 4, 10 e 25cm acima da linha suprapatelar para o estudo comparativo da musculatura da coxa, antes e após o programa de treinamento muscular. O registro eletromiográfico obtido por meio de um Conversor Analógico-Digital (CAD 12/36-60k - LYNIX) de 16 canais e eletrodos de superfície do tipo Beckman do exercício isométrico de extensão do joelho a 90° com resistência máxima, foi analisado por meio da Root Mean Square (RMS - μV) e normalizado como porcentagem da contração isométrica voluntária máxima de extensão do joelho a 90 graus no equipamento *Leg Press*. O tratamento estatístico utilizado para análise da perimetria foi o teste de *Wilcoxon* e para a EMG o teste *t student* em nível de 5% de significância. Os resultados mostraram que houve diferença significativa ($p = 0,047$) na perimetria a 10 cm acima da linha suprapatelar, porém não houve diferença a 4 ($p = 0,173$) e a 25 cm ($p = 0,091$). A comparação da atividade elétrica dos músculos VMO e VLL antes e após treinamento também não foi significativa VMO ($p = 0,76$) e VLL ($p = 0,38$). *Conclusão:* Os resultados deste trabalho, nas condições experimentais utilizadas, sugerem que o treinamento promoveu aumento no volume muscular a 10cm e não influenciou no padrão de recrutamento seletivo das unidades motoras dos músculos VMO e VLL.