

ACOMPANHAMENTO DE ATLETAS JUVENIS DE BASQUETEBOL - UMA PERSPECTIVA PARA O FUTURO

GABRIELA FLORES MANKE¹; BRUNA RODRIGUES PEREIRA²; GUSTAVO DIAS FERREIRA³ LISIANE PIAZZA LUZA⁴

¹ Universidade Federal de Pelotas – gabimanke2021@gmail.com

² Universidade Federal de Pelotas – brunarp2014.bp@gmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas – gusdiasferreira@gmail.com

⁴ Universidade Federal de Pelotas – lisiane.luza@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

O basquetebol é um esporte de contato, com saltos e mudanças de direção durante o jogo, sendo que equilíbrio estático e dinâmico são fundamentais para um bom desempenho na prática esportiva (HOFFMAN, 2000). Com isso, caracterizar o perfil funcional em atletas jovens de basquetebol é essencial, visto que determinadas posturas compensatórias, possíveis disfunções musculares e vícios de movimentação podem causar lesões de diversos tipos (ASSUNÇÃO, 2018). As demandas físicas e os riscos de lesões associados ao esporte são desafios que as atletas enfrentam diariamente.

A criação do projeto Vem Ser Basquete, trouxe uma gama de oportunidades para as meninas da periferia de Pelotas, as quais tinham em sua maioria, pouco conhecimento acerca do esporte. A Liga Acadêmica de Fisioterapia Esportiva (Physiosport) do curso de Fisioterapia da UFPel participa do projeto por meio de avaliações e acompanhamento das atletas com objetivo de conhecer melhor o time para desenvolver intervenções e estratégias que possam melhorar o desempenho atlético e reduzir o risco de lesões nesse contexto específico. Desse modo, a intenção desse trabalho é relatar como vem sendo o acompanhamento das atletas ao longo da temporada e os resultados da avaliação funcional realizada com estas, a fim de planejar futuras intervenções, uma vez que o fisioterapeuta dentro de uma equipe de basquetebol, diariamente, auxilia e colabora com os treinamentos, otimizando os resultados e prevenindo lesões dos atletas (FERREIRA, VENEZIANO, 2022).

2. METODOLOGIA

Inicialmente, foi realizada uma conversa entre os integrantes da organização do projeto Vem ser Basquete, a fim de estruturar como seria a rotina de treino das atletas. Os treinos ficaram definidos 2 vezes por semana com 4 horas semanais. Após isso, no primeiro treino os pais foram comunicados como iria funcionar o andamento dos treinos e quem seriam as pessoas responsáveis durante a participação das atletas, sendo assim, 3 treinadores e 1 estudante de fisioterapia. Junto a isso, os responsáveis assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido para que fosse possível realizar uma série de avaliações funcionais nas atletas e utilizar estes dados também para fins científicos. Na segunda semana após início do projeto, foi realizada uma avaliação funcional das atletas, onde se fizeram presentes 20 atletas, de 10 a 14 anos, por meio de aplicação de

uma série de testes funcionais destinados à avaliação dos membros inferiores, superiores e tronco.

Os testes foram conduzidos pelos estudantes da fisioterapia da UFPel em conjunto com a Liga Acadêmica de Fisioterapia Esportiva (Physiosport), onde as atletas foram chamadas em grupos de 4 para realizar os seguintes testes: Teste de Lunge que realiza a mensuração da dorsiflexão do tornozelo (HALL E DOCHERTY, 2017); Closed Kinetic Chain Upper Extremity Stability Test (CKCUES test), o qual mede a potência de membros superiores (TUCCI et al., 2014); Step Down Test, no qual se observa a presença de valgo dinâmico de joelho, pronação excessiva do pé, queda pélvica, assimetrias de movimento, posicionamento do tronco durante o agachamento, rotações do quadril e tronco e amplitude de movimento de membros inferiores (PIVA et al., 2006) (LOUDON et al., 2002); Single Leg Bridge Test (SLBT) adaptado, o qual avalia a força dos isquiotibiais (FRECKLETON 2014); E por último, o agachamento, realizado com o objetivo de se fazer uma avaliação global do movimento, no qual se observou a presença de valgo de joelho, pronação excessiva do pé, queda pélvica, assimetrias de movimento, posicionamento do tronco durante o agachamento, rotações do quadril e tronco e amplitude de movimento de membros inferiores (MYER et al., 2014).

Após a realização da avaliação funcional, os dados coletados foram tabulados, analisados e interpretados por meio de foto e vídeo para analisar as possíveis disfunções presentes nas atletas, e com base nestes, deu-se início ao planejamento de um protocolo de exercícios a ser aplicado nas atletas ao longo da temporada.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observou-se que cerca de 65% das atletas apresentaram redução na dorsiflexão em pelo menos um dos membros inferiores, direito ou esquerdo. No teste CKCUES a média em toques foi de 22,9, no entanto cabe ressaltar que na realização notou-se muita compensação de quadril e tronco (o valor estipulado na literatura para o sexo feminino é de >14 toques para ser considerado bom), o de força de isquiotibiais, em relação ao número de repetições, o membro inferior dominante apresentou a média de 12,0 repetições e o não dominante 13,7 (a média em adultos é 26 repetições). Tanto no agachamento quanto no Step Down Test foi observado queda pélvica em 80% das atletas, 35% apresentaram pronação dos pés, 45% apresentaram valgo dinâmico, 85% realizaram inclinação excessiva do tronco ao realizar o movimento do agachamento, 68% realizaram rotações de quadril e em relação a amplitude de movimento de membros inferiores notou-se um déficit na flexão de joelho e quadril, o que supõe-se que seja decorrente apenas de um desconhecimento acerca do movimento, visto que não tiveram nenhum auxílio. Além disso, algumas relataram que não sabiam como realizar um agachamento. Portanto, as avaliações foram muito importantes, pois determinam o rumo do planejamento de um protocolo de exercícios, onde o foco foi definido como mobilidade e fortalecimento, visto que notou-se falta de força e mobilidade, em especial, em membros inferiores e tronco.

As crianças podem melhorar a força em 30% a 50% após apenas 8 a 12 semanas de um programa de treinamento de força bem projetado. Os jovens precisam continuar treinando pelo menos 2 vezes por semana para manter a

força. Deste modo, esta abordagem não apenas promove o desenvolvimento e o aprimoramento do desempenho funcional, mas também desempenha um papel crucial na prevenção de lesões a longo prazo. Ao identificar e abordar deficiências de força muscular específicas, as atletas podem aprimorar sua capacidade atlética, aumentar sua resistência e reduzir o risco de lesões que poderiam prejudicar sua temporada (DAHAB; MCCAMBRIDGE, 2009).

Além disso, as avaliações serão realizadas novamente em períodos futuros para verificar se houve melhora e se haverá necessidade da inclusão de novos exercícios ao protocolo. E a implementação de tal protocolo pode ter benefícios que vão além do esporte, promovendo uma vida mais saudável e ativa para esses jovens atletas, que podem levar essas lições de condicionamento físico e prevenção de lesões para toda a vida. Estima-se que mais atletas componham a equipe ao longo da temporada, portanto, a integração de um protocolo de exercícios personalizado com base em resultados de testes deve ser considerada.

4. CONCLUSÕES

Em suma, concluiu-se que as avaliações funcionais deram importantes informações a respeito da mobilidade, força, estabilidade e potência das atletas do projeto Vem Ser Basquete, as quais servirão como base para implementação de um protocolo de exercícios funcionais, que terá como foco o fortalecimento muscular e a mobilidade articular.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSUNÇÃO, E. J. C. **Avaliação funcional e posturográfica em jovens atletas: efeito da modalidade, sexo, idade.** Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10400.5/18247>>. 2018

DAHAB, K. S.; MCCAMBRIDGE, T. M. **Strength Training in Children and Adolescents: Raising the Bar for Young Athletes? Sports Health: A Multidisciplinary Approach**, v. 1, n. 3, p. 223–226, maio 2009.

DARIO, B. E. S.; BARQUILHA, G.; MARQUES, R. M. **Lesões esportivas: um estudo com atletas do basquetebol bauruense.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte (Impresso), v. 31, n. 3, p. 205–215, maio 2010.

FRECKLETON, G.; COOK, J.; PIZZARI, T. **The predictive validity of a single leg bridge test for hamstring injuries in Australian Rules Football Players.** Br J Sports Med. v.48, n.7, p. 713–717, 2014.

FERREIRA, L.B; VENEZIANO, L.S. **A atuação do fisioterapeuta para a prevenção de lesões esportivas no basquetebol.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação – REASE, São Paulo, v.8, n.5, p.233-243, 2022.

HALL, E. A.; DOCHERTY, C. L. **Validity of clinical outcome measures to evaluate ankle range of motion during the weight-bearing lunge test.** Journal of Science and Medicine in Sport, vol. 20, no 7, 2017..

HOFFMAN, J. R.; EPSTEIN, S.; EIBINDER, M.; WEINSTEIN, Y. **The comparison between the Wingate Anaerobic Power Test to both vertical jump and Line Drill tests in basketball players.** Journal of Strength and Conditioning Research, Connecticut, v. 4, n. 3, p. 261-264, 2000.

MYER, G. D.; KUSHNER, A. M.; BRENT, J. L., et al. **The Back Squat: A Proposed Assessment of Functional Deficits and Technical Factors That Limit Performance.** Strength and Conditioning Journal, vol. 36, no. 6, p. 4 - 27, dez. 2014.

PIVA, S.R.; FITZGERALD, K.; IRRGANG, J.J., et al. **Reliability of measures of impairments associated with patellofemoral pain syndrome.** BMC Musculoskelet Disord, vol. 7: 33, mar. de 2006.

TUCCI, H.T., MARTINS, J., SPOSITO, G.D.C.; CAMARINI, P. M. F.; OLIVEIRA, A. S. **Closed Kinetic Chain Upper Extremity Stability test (CKCUES test): a reliability study in persons with and without shoulder impingement syndrome.** BMC Musculoskelet Disord, vol. 15: 1, (2014).