

Qual o efeito de um plano de treino proprioceptivo na melhoria do controlo postural em jovens atletas de competição de ginástica rítmica?

Correia, A.¹, Correia, A. L.²; Castro, M. A.³ ¹Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra; ² Universidade da Madeira; ³ Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra; Instituto Politécnico de Coimbra; CEMMPRE; Universidade de Coimbra

01 INTRODUÇÃO

A Ginástica Rítmica (GR) é uma modalidade desportiva de grande exigência técnica que requer um alto grau de flexibilidade, coordenação e equilíbrio. Esta modalidade gímnica exige um constante e fino controlo postural, visível na manutenção de posições instáveis com reduzida base de sustentação.

Importância do Controlo Postural na Ginástica Rítmica: O controlo postural é um fator decisivo para a prevenção de lesões e o desempenho desportivo, uma vez que grande parte dos gestos técnicos necessitam ser executados em posição de apoio unipedal, realizando, com elevada frequência, gestos e movimentos que provocam desequilíbrio corporal.

Propriocepção e Controlo Postural: O comprometimento do sistema proprioceptivo acarreta défices na estabilização articular e neuromuscular que podem originar lesões, tais como, distensão excessiva das cápsulas e dos ligamentos articulares, contribuindo, conseqüentemente, para a desestabilização do controlo postural.

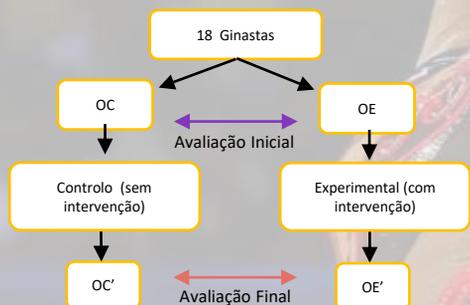
Considerando que a manutenção da estabilidade postural é um fator determinante para o correto desempenho desportivo, é importante a realização de estudos que permitam aprofundar o conhecimento e melhorar a intervenção dos profissionais envolvidos.

02 OBJETIVO

Objetivo: Analisar a influência de um protocolo de treino proprioceptivo no controlo postural em atletas da modalidade de GR.

03 MATERIAIS E MÉTODOS

Amostra: 18 atletas do sexo feminino, da classe de competição. A amostra foi dividida aleatoriamente (randomizada) em dois grupos (grupo de controlo – OC, e grupo experimental – OE) com igual número de elementos (9).



Materiais: Na recolha de dados do equilíbrio dinâmico das atletas utilizou-se o SEBT (Star Excursion Balance Test).

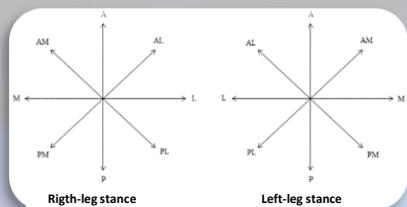


Fig. 1 – Star Excursion Balance Test

Recolha de Dados: - Avaliação inicial (O) - antes da intervenção
- Avaliação final (O') - após o período de treino proprioceptivo

Metodologia: As ginastas cumpriram todas as etapas do treino habitual. No grupo experimental, foi incluído um plano de treino proprioceptivo (adaptado à modalidade de GR.), três vezes por semana, durante oito semanas.



Fig. 2 – Protocolo experimental: Exercícios

Análise estatística: Testes estatísticos: Shapiro-Wilk; Mann-Whitney; Teste do Qui-quadrado; Teste de Wilcoxon; Correlações de Spearman.

04 RESULTADOS

No início do estudo verificou-se a homogeneidade entre os grupos através da caracterização da amostra e na avaliação inicial, sendo que ambos os grupos apresentaram valores semelhantes nas componentes do teste.



Fig. 3 – Aplicação do Teste



Fig. 4 – Recolha de Dados

Após a aplicação do protocolo de treino proprioceptivo, constatou-se, para a maioria das posições do teste, uma melhoria da prestação das ginastas do grupo experimental, com diferenças de significado estatístico ($p < 0,05$), na comparação entre os grupos.

Constatamos a existência de correlações somente no grupo experimental.

Das 16 posições avaliadas, apenas as de apoio unipedal no membro inferior direito com a perna livre na direção póstero-lateral, lateral e ântero-lateral direitas, não apresentaram diferenças na comparação entre grupos.

05 DISCUSSÃO

Constatámos que as ginastas do grupo experimental obtiveram melhores resultados no teste SEBT que as ginastas do grupo de controlo, com diferenças significativas entre os dois grupos.

Estes resultados vão ao encontro da literatura analisada, onde se evidencia que o treino proprioceptivo pode aprimorar o equilíbrio e o controlo postural, favorecendo a estabilidade corporal (Hirata, 2015; Sheth, et al, 2015))

06 CONCLUSÃO

Os resultados parecem indicar que o protocolo de treino proprioceptivo proposto teve impacto positivo no aumento do controlo postural das ginastas.

São necessárias futuras investigações que aprofundem a eficácia do programa de intervenção, bem como a magnitude do efeito deste programa.