

TÍTULO: PROPOSTA DE AVALIAÇÃO POSTURAL DE ATLETAS UMA PERSPECTIVA PARA AS ÁREAS DA SAÚDE

Área temática: Saúde

Coordenador da Ação: Jalusa Andréia Storch ¹

Autor: Gustavo Kiyosen Nakayama ², Ana Beatriz Campanhoni Amadori³, Andressa Bonito Lopes⁴, Bruno Henrique Antunes Colman⁵, Camila Amaral Coracini⁶, Carolina Weizemann⁷, Carolina Tsen⁸, Cláudia Caroline Vergutz⁹, Danielle Apolinário¹⁰, Gabriela Bianca de Carvalho¹¹, Gabrielle Zardo Ansolin¹², Geicimara Lopes¹³, Katlen Ludke de Lima¹⁴, Larissa Aparecida Canossa¹⁵, Loraine Delfratti Souza¹⁶, Marilis Macedo Schmidel¹⁷, Patrícia Nada¹⁸, Taliny Luiza Tonini¹⁹, Valmir Barbosa Gozzer²⁰.

RESUMO: O exercício traz inúmeros benefícios ao organismo, sendo alguns deles o aumento de força muscular, alívio do estresse, melhora dos sistemas cardíaco e respiratório, perda/manutenção de peso, prevenção de doenças, maior participação social, melhor qualidade de vida. No entanto, em excesso ou sem cuidados durante a execução, o esporte pode produzir o efeito contrário do esperado, resultando em diversos tipos de lesões. As lesões musculares mais comuns - representando cerca de 10% a 55% de todas as lesões esportivas - são principalmente contusões, estiramentos e lacerações. Todo exercício físico acarreta em sobrecarga ao aparelho locomotor, seja ela em um local específico ou mais abrangente. Com isso, o estudo biomecânico deste sistema é de grande auxílio dos fisioterapeutas, pois nos permite reconhecer os mecanismos da lesão e, quando a sobrecarga progride mais em relação à recuperação fisiológica, acaba se tornando uma patologia, majoritariamente passível de intervenção fisioterapêutica. **Objetivo:** O presente trabalho tem como objetivo proporcionar à sociedade acadêmica o conhecimento sobre avaliação postural, oferecendo ao indivíduo a capacidade de identificar alterações posturais e biomecânicas, assim como, conhecimento sobre as principais lesões que afetam a população e atletas em geral. **Materiais e métodos:** Para realização do minicurso foi aplicado a descrição e exemplificação de uma anamnese, com uma ficha de avaliação postural para com os participantes da palestra, promovendo um melhor conhecimento da área. **Conclusão:** Para que haja um bom desenvolvimento dos atletas é necessário desde o princípio a performance em analisarmos o indivíduo como um todo, começando com anamnese, avaliação postural, a análise da biomecânica com suas aplicabilidades através disso desempenha-se o condicionamento dos atletas em conjunto com a prevenção do

1 Titulação, Unidade, Instituição e e-mail. – formatação: fonte Arial 10, normal, alinhamento justificado.

2 Curso e/ou Unidade e Instituição para os acadêmicos/as, professores/as, técnico-administrativos e participantes externos. – formatação: fonte Arial 10, normal, alinhamento justificado.



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimento



CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



mesmo. Desta forma pressupunha que ao se ofertar essas informações se obtenha uma nova forma de conhecimento.

Palavras-chave: Exercício Físico; Avaliação Postural; Anamnese;

1 INTRODUÇÃO

A prática do exercício físico para a maioria dos seres humanos tem-se tornado um hábito diário em suas vidas, sendo que cada indivíduo que pratica o faz por uma motivação diferente, seja ela por lazer, estético, hobby, competição ou profissional.

O exercício traz inúmeros benefícios ao organismo, sendo alguns deles o aumento de força muscular, alívio do estresse, melhora dos sistemas cardíaco e respiratório, perda/manutenção de peso, prevenção de doenças, maior participação social, melhor qualidade de vida, etc (MACEDO et al, 2003). No entanto, em excesso ou sem cuidados durante a execução, o esporte pode produzir o efeito contrário do esperado, resultando em diversos tipos de lesões (HORTA, 2011). As lesões musculares mais comuns - representando cerca de 10% a 55% de todas as lesões esportivas - são principalmente contusões, estiramentos e lacerações (ASTUR, et al. 2014).

Todo exercício físico acarreta em sobrecarga ao aparelho locomotor, seja ela em um local específico ou mais abrangente. Com isso, o estudo biomecânico desse sistema é de grande auxílio dos fisioterapeutas, pois nos permite reconhecer os mecanismos da lesão e, quando a sobrecarga progride mais em relação à recuperação fisiológica, acaba se tornando uma patologia, majoritariamente passível de intervenção fisioterapêutica (CALLEGARI, 2016).

A avaliação de diferentes componentes do treinamento desportivo (técnico, tático, físico, psicológico, social, familiar, entre outros) é essencial para o entendimento dos estímulos a serem aplicados ao atleta. Foram apontadas três etapas compõem este processo: 1 - Diagnóstica: análise dos pontos fortes e fracos do avaliado relacionados a determinada característica; geralmente aplicada no início



APOIO:



CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



do programa, atua como parâmetro na elaboração do planejamento das atividades. 2 - Formativa: informar sobre a evolução do indivíduo durante o processo de treinamento, oferecendo informações quase diárias quanto à performance obtida. 3 - Somativa: identifica-se como a soma de todas as avaliações realizadas no período final de cada unidade do planejamento, apontando a evolução geral do atleta. (BORIN et al, 2007).

Outra avaliação que pode ser inserida nessas três etapas é a de identificação e descrição do problema em termos de incidência e gravidade das lesões esportivas; de identificação de fatores de risco e mecanismos de lesão que desempenham um papel no aparecimento de lesões desportivas; de introdução de medidas que são susceptíveis de reduzir o futuro risco e ou gravidade de lesões desportivas, com base nas informações fatores etiológicos e os mecanismos de lesão relacionados a segunda fase; e a avaliação do efeito das medidas, o retorno à primeira fase. (SALILLAS et al, 2014).

2 DESENVOLVIMENTO

Desejamos a partir dos conhecimentos mencionados acima, realizar um estudo com a população de acadêmicos em geral, propondo uma visão mais ampla dos sistemas de locomoção do ser humano e como estes podem afetar na realização de um exercício físico ou até mesmo na execução de uma modalidade desportiva.

Para esse fim, o minicurso será realizado com base na ideia de que os hábitos posturais, assim como o equilíbrio, a flexibilidade, lesões sofridas, perfil de exercícios físicos e perfil de atividade desportiva; podem influenciar na eficiência do exercício físico e na possível incidência de lesões.

Para a coleta de dados será realizada uma anamnese geral com os participantes do mini-curso. Esses dados são de importância fundamental para traçar um perfil atual de saúde e rotina de exercícios do indivíduo. Os dados serão coletados utilizando-se da plataforma Google Forms®, de um modo automatizado e online.



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimento

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



O questionário de anamnese contará com perguntas primeiramente sobre os dados pessoais do indivíduo (nome, idade, peso, estatura). Logo após, será respondido sobre o uso de óculos ou lente de contato e aparelho ortodôntico, visto que ambos influenciam o equilíbrio e a adaptação da pessoa aos exercícios físicos, sobretudo os esportes.

Seguidamente, o participante será abordado quanto aos seus hábitos de exercício físico, respondendo a perguntas simples como se é ativo fisicamente (segundo os critérios da OMS); se pratica exercícios físicos ativamente e há quanto tempo; se pratica alguma modalidade esportiva; frequência, motivação, percepção de esforço e recuperação do exercício; sobre competições desportivas, se participa de competições; Quais os horários e quanto tempo de sono.

Quanto ao histórico de lesões, o questionário abordará informações sobre se o indivíduo já sofreu algum tipo de lesão; quando fez, quantas foram, e em quais locais do corpo ocorreram as lesões; se houve recuperação; sobre o tratamento, quanto durou, se fez fisioterapia ou tratou somente com medicamentos ou ainda outros procedimentos. Ainda nessa área, será perguntado quanto tempo a pessoa permaneceu inativa devido à lesão, se a mesma retornou e se continua lesionada.

A Anamnese aqui apresentada ainda fala sobre as especificações nutricionais, com questões sobre a adoção ou não de alguma dieta, sobre a ingestão de algum suplemento, e ainda sobre a ingestão de alimentos e água antes e depois dos exercícios. Por último, trataremos sobre os hábitos de saúde com questões sobre o uso de álcool e/ou cigarro; demais patologias e se passou por alguma cirurgia recentemente.

Ficha de avaliação postural

Como parte de uma melhor avaliação do participante, nossa equipe propôs, com base em uma série de estudos, artigos e bibliografias sobre o tema, uma avaliação postural customizada. Com o uso de informações básicas e práticas, será realizada uma avaliação postural e de equilíbrio.

De início, será feita uma avaliação postural pela equipe especializada, tendo como referência a posição anatômica, e anotando os desvios posturais. Para tanto, o indivíduo será solicitado para permanecer na posição neutra e confortável,



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimentoFórum de Pró-Reitores
de Extensão
das Universidades Públicas
Brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



também serão encontradas figuras representando o corpo humano em diferentes perspectivas, com a finalidade de tornar mais prática a descrição dos desvios posturais.

Seguidamente, o participante será questionado sobre a presença de lesões e/ou locais de dor, novamente de uma maneira prática, descrevendo também a intensidade da dor, quando começou e uma possível situação de exacerbação da dor. O equilíbrio será tratado na sessão seguinte, testando o apoio bipodal e unipodal da pessoa, assim como as influências secundárias no equilíbrio, como o tipo de mordida, a acuidade e convergência visual. Por fim, será realizado o teste de flexibilidade de flexão anterior de tronco (alcançar os pés), onde será analisada pela equipe de fisioterapia as possíveis cadeias musculares encurtadas.

3 ANÁLISE E DISCUSSÃO

Anamnese - Lesões em Atletas	
Objetivo: Analisar o desempenho e a incidência de lesões em atletas	
*Obrigatório	
1. Nome	
2. Data de Nascimento	Exemplo: 15 de dezembro de 2012
3. Idade	
4. Peso (em kg)	
5. Estatura (em cm)	
6. Faz uso de Óculos/Lente de Contato?	Marcar apenas uma oval.
	<input type="radio"/> Sim
	<input type="radio"/> Não
7. Faz uso de Aparelho Ortodôntico?	Marcar apenas uma oval.
	<input type="radio"/> Não
	<input type="radio"/> Móvel
	<input type="radio"/> Fixo
	<input type="radio"/> Extração Dentária
	<input type="radio"/> Outro: _____
8. Você é ativo fisicamente? (Pelo menos 30 minutos de atividade, 3 vezes na semana?)	Marcar apenas uma oval.
	<input type="radio"/> Sim
	<input type="radio"/> Não
	<input type="radio"/> Outro: _____
9. Você pratica exercícios físicos regulares?	Marcar apenas uma oval.
	<input type="radio"/> Sim
	<input type="radio"/> Não
	<input type="radio"/> Outro: _____
10. Você pratica alguma modalidade esportiva?	_____
11. Há quanto tempo você pratica exercícios? (lembra-se da diferença entre atividade física e exercícios)	_____
12. Qual a sua frequência de exercício físico?	Marcar apenas uma oval.
	<input type="radio"/> 1 dia na semana
	<input type="radio"/> 2 dias na semana
	<input type="radio"/> 3 dias na semana
	<input type="radio"/> 4 dias na semana
	<input type="radio"/> 5 dias ou +
13. Qual sua motivação para o exercício físico / esporte?	Marcar apenas uma oval.
	<input type="radio"/> Saúde
	<input type="radio"/> Lazer
	<input type="radio"/> Competição
14. Se participa de competições, descreva a quantidade de vezes ao ano.	Marcar apenas uma oval.
	<input type="radio"/> 1 vez
	<input type="radio"/> 2 vezes
	<input type="radio"/> 3 vezes
	<input type="radio"/> 4 vezes
	<input type="radio"/> 5 ou + vezes
15. Na maioria das vezes, qual a sua percepção sobre o esforço realizado nos exercícios?	Marcar apenas uma oval.
	<input type="radio"/> Leve
	<input type="radio"/> Moderado
	<input type="radio"/> Intenso
	<input type="radio"/> Muito Intenso

Figura 1 – Ficha de anamnese geral

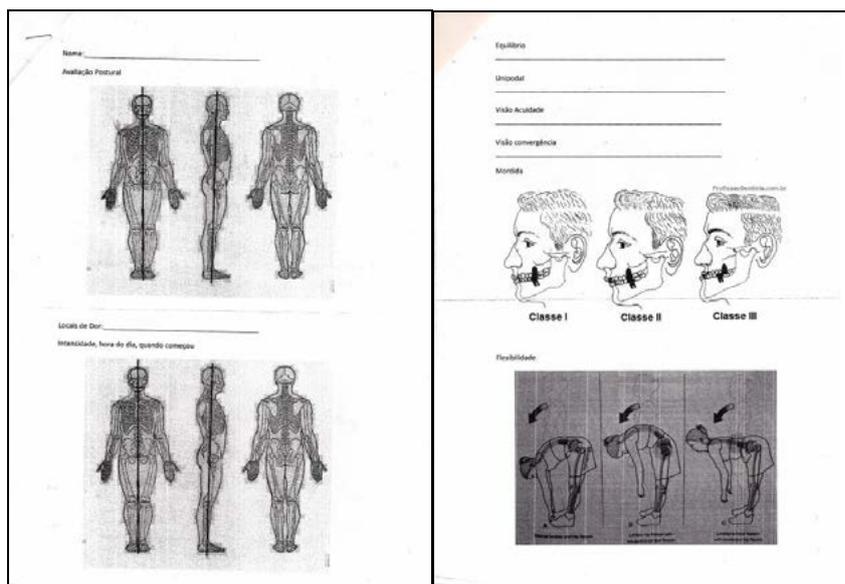


Figura 2 – Ficha de avaliação Postural

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para que haja um bom desenvolvimento dos atletas é necessário desde o princípio a performance em analisarmos o indivíduo como um todo, começando com anamnese, avaliação postural, a análise da biomecânica com suas aplicabilidades através disso desempenha-se o condicionamento dos atletas em conjunto com a prevenção do mesmo. Desta forma pressupunha que ao se ofertar essas informações se obtenha uma nova forma de conhecimento.

AGRADECIMENTOS

O Projeto em Extensão em Fisioterapia Desportiva pode ser contactado por meio do email: fisiooesporteunioeste@gmail.com. Além do contato telefônico, no setor de Ortopedia do Centro de Reabilitação Física da Unioeste (CRF), pelo número (45) 3220-7319.

REFERÊNCIAS

Conforme normas da ABNT. Serão aceitas apenas referências de obras que estiverem contidas no trabalho. Cuidado!

Exemplo:



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimento
ITAIPU
BINACIONAL

Fórum de Pró-Reitores
de Extensão
das Universidades Públicas
Brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:

unioeste
Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Professora Dr. Elizabeth - FIEOZ

**INSTITUTO
FEDERAL**
Paraná

REALIZAÇÃO:

UNILA | PROEX
UNIVERSIDADE
LUIZ DE QUILAS
INSTITUTO DE
EXTENSÃO

SILVA, V. A.; ANDRADE, L. H. C. Etnobotânica Xucuru: espécies místicas. **Biotemas**, Florianópolis, v. 15, n. 1, p. 45-57, 2002.

MENDONÇA, F.M., DRUMOND, E., CARDOSO, A.M.P. Problemas no preenchimento da Declaração de Óbito. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 2, p. 285-295, 2010.

AZEVEDO, M. A.; GUERRA, V. N. A. **Mania de bater**: a punição corporal doméstica de crianças e adolescentes no Brasil. São Paulo: Iglu, 2001. 386 p.

Atenção. O limite mínimo para resumo expandido é de 4 (quatro) páginas. O limite máximo é 6 (seis) páginas. **Tenha cuidado com os limites mínimo e máximo do trabalho**. Caso contrário, poderá ser solicitado que você o corrija. Fique atento!



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimento

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:

