

A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO PROPRIOCEPTIVO EM ATLETAS DE BASQUETE COMO FORMA DE PREVENÇÃO DE ENTORSE DE TORNOZELO

INSTITUIÇÃO: UNIVERSIDADE PAULISTA – UNIP

AUTORES: [FAZIO, RODRIGO A.], [TOLEDO, FABRÍCIO], [POGETTI, VITOR L.]

Este trabalho tem o objetivo de fornecer um melhor conhecimento sobre exercícios proprioceptivos designados á prevenção de lesões de entorse de tornozelo na prática esportiva. Foi utilizada uma ampla revisão de literatura, através dos mais recentes artigos publicados nacionalmente e internacionalmente sobre os exercícios proprioceptivos preventivos e a realização de uma avaliação de instabilidade no Biodex Balance System da Escola Paulista de Medicina - Unifesp (CETE). Para realização deste estudo, os atletas com idade entre 13 e 15 anos, da categoria mirim e infantil, sendo 10 atletas da categoria mirim e 12 atletas da categoria infantil do Club Athletico Paulistano (CAP). O treinamento proprioceptivo teve duração de seis meses, sendo realizada um avaliação pré e uma reavaliação após esse período. O tempo de treinamento desses atletas consiste em quatro horas, sendo: uma hora de preparação física, trinta minutos de descanso, trinta minutos de treinamento proprioceptivo e duas horas de treinamento específico da modalidade, os mesmos realizaram um protocolo de avaliação(teste) no Biodex. A cada teste realizado, foi emitido um relatório pelo software com os cálculos dos índices de estabilidade. Os resultados obtidos foram encaminhados para análise estatística a fim de determinar os índices de equilíbrio postural, em indivíduos esportistas com lesões de entorse de tornozelo. As variáveis irão ser representadas por média e desvio padrão(DP).Concluído o estudo, foi possível observar que a utilização desses exercícios reduziu-as lesões específicas ou gerais de membros inferiores no basquetebol e por isto, estes exercícios podem ser mais uma alternativa para a redução da incidência de lesões relacionadas a práticas dessa modalidade.