

RESULTADO DA ANÁLISE DA FORÇA MUSCULAR DOS EXTENSORES DO TRONCO EM ATLETAS COM E SEM LOMBALGIA.

INSTITUIÇÃO: UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA

AUTORES: [ZAFANELLI, ISABELLA N.], [RABELLO, LUCAS M.], [MACEDO, CHRISTIANE S. G.], [CARDOSO, JEFFERSON R.]

A dor lombar é frequente em diversas modalidades esportivas, sua etiologia pode estar associada aos desequilíbrios musculares e traumas. Os músculos paravertebrais asseguram o posicionamento correto do tronco e agem como sinergistas para os movimentos dos membros. O déficit no desempenho deste grupo muscular ocasiona instabilidade, alteração no controle muscular, dor e predispõe a fadiga. O objetivo do presente estudo foi verificar a existência de diminuição da força muscular dos eretores do tronco em atletas com e sem lombalgia. Foram selecionadas, por conveniência, quatro atletas do gênero feminino em atividade, idade média de 15,8 anos, média do IMC de 22,3 kg/cm², EVA=zero, sem lesões incapacitantes, em treinamento constante (grupo 1). Para o grupo com dor lombar (grupo 2) foram selecionadas outras quatro atletas, pareadas em função da idade e modalidade com o grupo 1, com queixas de dor lombar (EVA=2,25), média de idade de 16,5 anos, IMC médio de 20,1 Kg/cm². Para a coleta da força dos extensores do tronco cada atleta foi posicionada sentada, com flexão anterior do tronco, em uma cadeira extensora com membros inferiores livres. Nesta posição, realizou três testes máximos de extensão de tronco em contração isométrica voluntária máxima e o maior valor foi estabelecido, por uma célula de carga, como referência. A célula de carga de 200 kgf foi fixada ao colete vestido na atleta e a outra extremidade à parede. Para a comparação entre os grupos foi utilizado o teste de Shapiro-Wilks e Mann Whitney-U. Todas as análises foram feitas pelo software SPSS 13.0 e a significância foi estipulada em 5% ($P < 0,05$). Como resultado encontrou-se 86,08 kgf para o grupo 1 e 67,77 kgf para o grupo 2 ($P=0,04$). Comprovou-se, nesta amostra, a diminuição significativa da força muscular dos músculos paravertebrais em atletas com lombalgia. Assim aponta-se a importância de condutas de fortalecimento muscular dos extensores do tronco na prevenção e reabilitação da lombalgia em atletas.