

ANÁLISE E COMPARAÇÃO DA FORÇA MUSCULAR, FLEXIBILIDADE E MOBILIDADE LOMBAR EM ATLETAS COM E SEM LOMBALGIA

INSTITUIÇÃO: UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA

AUTORES: [MACEDO, CHRISTIANE S. G.] , [STELLE, MAYARA] , [MARQUES, ELÉIA F. A.]

INTRODUÇÃO: Lombalgia é a dor localizada na região inferior da coluna. Tem como causas sedentarismo, atividades ocupacionais, postura, traumas, sobrecargas, desequilíbrio muscular, excesso de atividade física, etc. Autores sugerem que cerca de 80% da população terá pelo menos um episódio de dor lombar no decorrer da vida. Podem ser encontrados na lombalgia músculos abdominais e paravertebrais fracos e pouco flexíveis e, pouca flexibilidade dos Ísquotibiais. Dentre os atletas, que absorvem carga repetitiva ou grandes impactos, há uma alta incidência de dor na coluna. **OBJETIVO:** Verificar a mobilidade articular, flexibilidade e força muscular em atletas com e sem lombalgia. **MATERIAL E MÉTODOS:** Foram avaliados 23 atletas praticantes de atletismo, que responderam um questionário de identificação e foram submetidos aos testes de mobilidade articular, através do Teste de Schober Modificado-Modificado, flexibilidade muscular, por meio do Teste do 3º dedo ao chão e força muscular de abdominais e extensores de tronco, pelo Teste de Repetição Máxima (RM). A amostra foi dividida em 2 grupos sendo um sem dor lombar (A, n=12) e um com lombalgia limitante (B, n=11). Para análise estatística foi utilizado o teste t de Student não pareado, com nível de significância 5%. **RESULTADOS:** Os atletas de ambos os grupos apresentaram média de idade de 17 anos. O grupo A apresentou IMC de 20,8 e o grupo B de 22,8 ($p=0,025$), o tempo de treino em anos teve uma média no grupo A de 3,88 e no B de 4,77 ($p=0,1647$) e o treino em minutos por dia no grupo A foi de 162,5 e no B 207,27 ($p=0,04$). O teste de Schober Modificado-Modificado no grupo A teve uma média de 7cm e no B 6,6cm, o teste do 3º Dedo ao Chão no grupo A foi 2,875cm e no B foi 5,045 ($p=0,15$), RM para flexores de tronco apresentou média 46 em ambos os grupos e para extensores de tronco no grupo A foi 58,08 e no B foi 72,45 ($p=0,0009$). Sendo então encontrada diferença estatisticamente significativa apenas na comparação do IMC, tempo de treino por dia e RM para extensores de tronco. **CONCLUSÃO:** Pode-se perceber que os atletas com maior carga horária de treino e menor flexibilidade muscular têm mais dor. O teste de RM para extensores de tronco mostrou uma diferença entre os grupos, sendo que o grupo B teve um melhor desempenho. Entretanto, como essa amostra foi composta por atletas, esses resultados não podem ser aplicados à população em geral, já que aqueles têm um maior preparo físico em termos de força e flexibilidade muscular.