

ESTABILIZAÇÃO PÉLVICA EM DIFERENTES ESPORTES

INSTITUIÇÃO: NICE (NÚCLEO DE INTEGRAÇÃO DAS CIÊNCIAS DO ESPORTE) MINAS TÊNIS CLUBE – BELO HORIZONTE/ MG

AUTORES: [LEITE, MARCELA M. A. G.], [BOLLING, CAROLINE S.], [BITTENCOURT, NATÁLIA F. N.], [REIS, DÉBORAH R. C.]

Objetivo: Avaliar a estabilidade pélvica nos atletas do Minas Tênis Clube de diferentes modalidades esportivas. **Materiais e métodos:** O teste da ponte para estabilidade pélvica foi realizado durante a avaliação de pré-temporada dos atletas, entre 08 e 21 anos, de todas as modalidades esportivas do Minas Tênis Clube em março de 2009. O atleta era posicionado em decúbito dorsal com os joelhos e quadris fletidos, em seguida um fisioterapeuta solicitava para o atleta elevar a região glútea da maca e estender um joelho. Nesta posição o avaliador analisava de maneira qualitativa se ocorria queda pélvica. O teste era repetido no lado oposto. Foram avaliados 612 atletas (14,04±2,89 anos), sendo 399 do sexo masculino (14,06±2,69 anos) e 213 do sexo feminino (13,99±3,20 anos). Com relação às modalidades, 80 atletas do basquetebol (13,90±2,15 anos); 98 do futsal (14,54±2,21 anos); 76 do voleibol feminino (15,25±2,08 anos); 66 do voleibol masculino (14,98±1,98 anos); 20 da ginástica artística (11,40±4,18), sendo 06 do sexo masculino (13,71±6,39 anos) e 14 do feminino (10,15±1,57 anos); 21 da ginástica de trampolim (16,28±4,37 anos), 01 do sexo masculino (21,00±0,00) e 20 do feminino (16,05±4,34 anos); 53 do judô (14,88±1,65 anos), 45 do sexo masculino (14,88±1,67 anos) e 8 do feminino (14,87±1,64 anos); 31 do tênis (14,16±2,36 anos), 14 do sexo masculino (13,87±2,47) e 17 (14,46±2,29 anos) do feminino; e 167 da natação (12,60±3,27 anos), 89 do sexo masculino (12,53±3,34 anos) e 78 do feminino (12,68±3,23 anos). **Resultados:** Apenas 2,8% dos atletas não apresentaram queda pélvica no teste da ponte. A alteração bilateral foi a mais observada em toda a amostra (71,9%), sendo que a modalidade basquetebol apresentou o maior percentual de alteração (63%), e no esporte individual a natação (70,7%). Quando comparados o voleibol masculino e feminino, não foi observada diferença significativa, as mulheres apresentaram 81,6% e os homens 81,8 % de queda pélvica. **Conclusão:** A instabilidade pélvica foi observada em atletas de diferentes modalidades esportivas, mostrando que apesar da demanda específica de cada esporte, a alteração é comum. Além disso, vários estudos científicos demonstraram que a instabilidade pélvica é um fator preditivo de lesão. Portanto, é imprescindível a inclusão dos exercícios de estabilização central nos programas preventivos, proporcionando um trabalho sinérgico entre o tronco e os membros, e conseqüentemente, melhora na *performance*.