

RESPOSTA ESTABILOMÉTRICA DE ATLETAS APÓS EXERCÍCIO FÍSICO EXTENUANTE

Vanessa Lima da Silva¹, Hugo Eduardo de Amorim², Gilmar Moraes Santos³

¹ Acadêmica do Curso de Fisioterapia CEFID-UDESC - bolsista PROBIC/UDESC

² Mestrando em Fisioterapia e pesquisador do LAPEQ – CEFID - UDESC

³ Orientador, Professor do Departamento de Fisioterapia CEFID - UDESC – gilmar.santos@udesc.br.

Palavras-chave: Equilíbrio. Queda. Ironman. Fisioterapia.

RESUMO

Competições de longas distâncias, tais como o triathlon, vem ganhando adeptos em todo o mundo. O triathlon compreende três etapas, natação, ciclismo e corrida. Ironman é o nome do circuito de triathlon mais famoso no mundo formado por 3,8km de natação, 180km de ciclismo e 42km de corrida, que são executadas no tempo médio de 12,5 horas pela maioria dos participantes. É conhecido que atividades de longa duração geram fadiga. Fadiga é o nome que se dá ao estado geral do indivíduo que apresenta uma cascata de mudanças fisiológicas e motoras que podem afetar negativamente o controle postural. Está evidenciado, em laboratório, que após fadiga atletas tem limitada a capacidade de manter o controle postural. No entanto, diferente da condição laboratorial, durante as provas existem diferentes terrenos bem como subidas e descidas que podem impactar diferentemente na produção da fadiga. Assim, conhecer as características do controle postural dos atletas imediatamente após a finalização de provas de longa distância poderia gerar novas estratégias de avaliação, de exercícios, de treinamento e de intervenção, que poderão ser adicionadas nos programas já existentes, o que auxiliaria na melhora do gesto esportivo e conseqüentemente, na performance. Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi avaliar em atletas de triathlon a capacidade de manutenção da postura estática antes e após exercício físico extenuante. Método: Participaram do estudo 30 atletas inscritos nas provas de Ironman realizadas nas cidades de Florianópolis e Fortaleza no ano de 2015 e que finalizaram com tempo máximo de 17 horas. O controle postural estático foi mensurado na plataforma de força VSRTM Sport. A área do centro de gravidade (ACOG), a velocidade do centro de gravidade antero-posterior (VelCOGx) e a velocidade do centro de gravidade latero-lateral (VelCOGy) foram avaliadas antes e após prova de Ironman nas posturas bipodal, unipodal e tandem. As variáveis ACOG, VelCOGx e VelCOGy foram obtidas por uma rotina elaborada em MatLab®. Foi utilizada análise ANOVA fatorial de medidas repetidas com correção de bonferroni, para comparar fases (pré e pós competição) e posturas (bipodal, unipodal, tandem). O nível de significância foi de $p \leq 0,05$. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos por meio do parecer número 1.087.547. Resultados: ACOG, VelCOGx e VelCOGy mostraram aumento significativo ($p \leq 0,001$) pós competição quando comparado com pré nas três diferentes posturas avaliadas. Não foi encontrada interação significativa entre fases e posturas. Conclusão: Os achados deste estudo mostraram que atletas de Ironman apresentam redução no controle da postura estática sugerindo que a estimulação prolongada dos sistemas

vestibular, visual e proprioceptivo, que controlam o equilíbrio, durante prova de longa duração poderia originar perturbação no controle postural.