

DESVIOS DO OMBRO NA AVALIAÇÃO POSTURAL DA EQUIPE DE HANDEBOL FEMININO DA UNIVERSIDADE LUTERANA DO BRASIL - ULBRA - CANOAS.

Leonardo Derquin¹

Joarez Santini²

RESUMO

O handebol é uma modalidade esportiva coletiva que envolve uma grande quantidade e variedade de movimentação associada à manipulação de bola e interação com outros atletas. (ELENO, BARELA, KOKUBUM, 2002). Gonçalves et al., citado por (PANELLI, MARCO, 2009)) consideram o arremesso de ombros, o arremesso com queda e os arremessos em suspensão os principais movimentos de risco. Segundo este autor, em esportes que se utilizam as mãos, como o handebol, as instabilidades nos ombros são freqüentes. A avaliação postural se faz importante para que possamos mensurar os desequilíbrios e adequarmos a melhor postura a cada indivíduo, possibilitando a reestruturação completa de nossas cadeias musculares e seus posicionamentos no movimento e/ou na estática (VERDERI, 2003). Sendo assim, o objetivo desta pesquisa, devido a intensa mobilização da articulação glenoumeral no handebol, é detectar os possíveis desvios do ombro da equipe de handebol feminino universitário através de avaliação postural. Resultados:vista anterior:6,67% da equipe apresentou ombros elevados, 60% assimetria, dos quais 46,66% mostraram o ombro esquerdo acima do direito e 13,33% o ombro direito mais alto que o esquerdo, e 33,33% sem alteração.Na vista lateral direita, 6,67% mostrou ombros protraídos, e 93,33 sem alteração.Na vista lateral esquerda 100% da equipe não tiveram alteração no ombro. Na vista posterior, 80% com desvio assimétrico no ombro, sendo 60% deles pelo ombro esquerdo acima do direito e 20% pelo ombro direito acima do esquerdo, sem alteração 20%. Apesar de todas as atletas apresentarem desvios posturais leves, houve um grande índice de alterações relacionados a simetria dos ombros, ao qual concluímos ocorrer devido as especificidades do esporte.

PALAVRAS-CHAVE: handebol, desvios do ombro, avaliação postural.

*Trabalho de conclusão de curso de bacharel em educação física da Universidade Luternana do Brasil-ULBRA

¹ Aluno da Universidade Luterana do Brasil - ULBRA e-mail: leonardoderquin@hotmail.com

² Professor Orientador, Mestre e Docente da Universidade Luterana do Brasil - ULBRA

INTRODUÇÃO

O handebol é uma modalidade esportiva coletiva que envolve uma grande quantidade e variedade de movimentação associada à manipulação de bola e interação com outros atletas. Toda essa movimentação é realizada em uma área de jogo consideravelmente ampla, cujas dimensões oficiais são 40 metros de comprimento e 20 metros de largura, existindo, em cada extremidade, uma área de gol, que compreende, na sua amplitude máxima, 6 metros a partir da linha de fundo.

Além do tamanho da área de jogo, a partida de handebol é também realizada por um período de tempo relativamente longo. As partidas são divididas em dois tempos de jogo, podendo variar, dependendo da categoria, entre 20 e 30 minutos com 10 minutos de intervalo entre eles. (ELENO, BARELA, KOKUBUM, 2002).

Durante o processo evolutivo, o handebol apresentou uma variedade de formas até a praticada atualmente. No Brasil, esta modalidade foi apresentada em São Paulo, por alemães no início da década de 30. Vale ressaltar que o handebol feminino do Brasil, na atualidade, detém a hegemonia Sulamericana e Panamericana. Porém, para que possa vir a atingir status de equipe de alto nível internacional, há uma necessidade premente de aprofundar cientificamente os conhecimentos sobre a modalidade e seus praticantes em relação a diversos fatores (genético, morfológico, fisiológico, técnico/tático, psicológico e ambiental), os quais têm influencia direta sobre o processo de formação da atleta de handebol de alto nível no Brasil. (JUNIOR, CUNHA, SCHENEIDER, DANTAS, 2006).

Em atletas de auto rendimento, a atitude postural se torna uma variável tão importante quanto as capacidades físicas, ficando intimamente relacionada ao bom desempenho das mobilizações articulares realizadas na prática de

todas modalidades esportivas, bem como o melhor rendimento de toda musculatura envolvida nos gestos específicos à cada esporte.

Gonçalves et al. (citados por PANELLI, MARCO, 2009) exemplificaram o acometimento diferencial das articulações e a relação com a modalidade específica. Em esportes que se utilizam as mãos, como o handebol, as instabilidades nos ombros e lesões nas falanges são freqüentes e associadas ao manuseio da bola. Ayres e Gonçalves (citados por PANELLI, MARCO, 2009) consideram os arremessos, cuja execução é extremamente freqüente e intensa, como o fator principal de lesão dentre as numerosas situações de risco da modalidade handebol. O arremesso de ombros, o arremesso com queda e os arremessos em suspensão foram destacados como os principais movimentos de risco.

Bienfant, Magee e Swoboda (citados por DOS SANTOS SG, DETANICO D, GRAUP S, DOS REIS DC, 2007) afirmam que além das lesões propriamente ditas, as especificidades de cada modalidade acabam por gerar desequilíbrios musculares, os quais podem gerar alterações posturais, devido a necessidade do organismo se reorganizar em cadeias musculares de compensação.

A extrema amplitude de movimento do complexo do ombro, combinada à instabilidade inerente da região, torna-o suscetível a uma variedade de lesões, de intensidades diversas, que são comuns na execução de tarefas diárias bem como em atividades desportivas.(RASCH E BURKE, 1997)

A melhor postura que deve ser adotada por um indivíduo é aquela que preenche todas as necessidades mecânicas do seu corpo. Uma postura que o ajude a opor-se contra as forças externas, que lhe dê equilíbrio na realização do movimento e que lute contra a ação da gravidade.

Diante dessas considerações, podemos observar que a má postura ocorre quando um indivíduo se posiciona fora dos padrões da linha de gravidade e permanece por um longo período em postura inadequada. Dessa forma, seu corpo estará submetido a uma sobrecarga mecânica onde esta, ocasionará num futuro próximo, síndromes dolorosas devido alterações dos

padrões músculo - esqueléticos, podendo também, desencadear os desvios posturais (VERDERI, 2002).

Cada indivíduo apresenta características individuais de postura que podem vir a ser influenciada por vários fatores: anomalias congênitas e/ou adquiridas, má postura, obesidade, alimentação inadequada, atividades físicas sem orientação e/ou inadequadas, distúrbios respiratórios, desequilíbrios musculares, frouxidão ligamentar e doenças psicossomáticas.

A avaliação postural se faz importante para que possamos mensurar os desequilíbrios e adequarmos a melhor postura a cada indivíduo, possibilitando a reestruturação completa de nossas cadeias musculares e seus posicionamentos no movimento e/ou na estática. A partir deste procedimento, estaremos com certeza promovendo a prevenção de muitos males causados inicialmente pela má postura, fruto de ausência de controle e informação.(VERDERI, 2003)

Nesta perspectiva este estudo se propõe a responder a seguinte questão: Existe desvio de ombro na avaliação postural de atletas de handebol feminino? Sendo assim, o objetivo da pesquisa, pelo fato do handebol ser um esporte onde se mobiliza constantemente e com alta intensidade a articulação glenoumeral, é mostrar possíveis desvios nos ombros da equipe de handebol feminino universitário da Universidade Luterana do Brasil - ULBRA através de avaliação postural ortostática.

METODOLOGIA

Esta pesquisa é caracterizada como descritiva de viés quantitativo. A população do estudo referiu-se a atletas de handebol feminino. A amostra utilizada foi a equipe de handebol feminino universitário, da Universidade Luterana do Brasil- ULBRA de Canoas, composta por 15 atletas com idades entre 16 e 28 anos, sob termo de consentimento livre e esclarecido.

Para realização das avaliações, foi utilizado um posturógrafo, um fio de prumo (material cedido pelo LAFIMED da ULBRA), um tripé e uma câmera digital Panasonic LUMIX 12 MEGA PIXELS modelo DMC-FS12, o procedimento ocorreu seguindo o modelo de avaliação postural de Rocha e Freitas (2008), utilizado pelo NUPERP, Núcleo de Pesquisa de Reeducação Postural (LAFIMED-ULBRA) desde 2003.

Na realização da avaliação foram obedecidos critérios como ambiente claro e arejado, piso plano, posturógrafo convencional, os avaliados com roupas adequadas, para mulheres, short e top, e sem utilização de acessórios, como brincos muito grandes.

Segundo Rocha e Freitas (2008), o fio de prumo é utilizado porque ele representa um padrão. Com base na lei da gravidade, que é natural, o fio de prumo constitui um instrumento na ciência da mecânica, esse simples dispositivo nos possibilita ver os efeitos da força da gravidade. O ponto fixo para fixar o fio de prumo é padronizado na base, pois é o único ponto fixo na postura em pé, onde os pés estão em contato com o solo, portanto, um ponto móvel não é aceito como padrão.

Para as fotografias, a máquina deverá ficar posicionada na mesma distância que o avaliador e a uma altura correspondente a metade da medida do posturógrafo ou da estatura do avaliado. O avaliador deve estar posicionado aproximadamente, de 2 a 3 metros afastado do avaliado, e é ele que posiciona o avaliado no posturógrafo (ROCHA E FREITAS, 2008).

Após as marcações dos acidentes ósseos, com etiquetas de uso manual nos pontos já definidos pelo protocolo, as jogadoras eram encaminhadas ao local do registro fotográfico e orientadas de como proceder durante a avaliação, o processo de marcação dos pontos foi feito com uma atleta de cada vez.

Nas figuras 1 e 2, captação de imagem da vista anterior e lateral direita, respectivamente, durante Avaliação Postural Ortostática.

Figura 1 e 2



ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Vista Anterior

Ombro	F	%
	15	
Elevado	1	6,67
Deprimido	0	0,00
Assimétrico	9	60 *
Sem Alteração	5	33,33

*46,66% D>E

*13,33%E>D

Vista Posterior

Ombro	F	%
	15	
Elevado	0	0,00
Deprimido	0	0,00
Assimétrico	12	80*
Sem Alteração	3	20

*60%D>E

*20%E>D

Vista Lateral Direita

Ombro	F	%
	15	
Protraído	1	6,67
Retraído	0	0,00
Sem Alteração	14	93,33

Vista Lateral Esquerda

Ombro	F	%
	15	
Protraído	0	0,00
Retraído	0	0,00
Sem Alteração	15	100,00

Na vista anterior, houve predominância de desvios relacionados a simetria do ombro, totalizando 60% da equipe com alteração, das quais 46,66% mostraram o ombro esquerdo acima do direito e 33,33% o ombro direito acima do esquerdo, apenas 6,67% apresentou ombro elevado e 33,33% não tiveram alteração. Na vista posterior um número ainda maior foi encontrado para assimetria de ombros, mostrando 80% da equipe com desvio, sendo 60% com ombro esquerdo acima do direito e 20% com ombro direito acima do esquerdo, o restante do grupo não teve alteração. Nas vistas lateral direita e esquerda, o time não mostrou alteração, com exceção de 6,67% que mostrou ombros protraídos na vista lateral direita.

Segundo Bienfant M., Magee D.J., Swoboda L., citados por (DOS SANTOS SG, DETANICO D, GRAUP S, DOS REIS DC, 2007) desequilíbrios musculares, podem ser evidenciados pela repetição excessiva de determinados tipos de atividade com posições e movimentos habituais e/ou por períodos e sobrecarga de treinamento. Quando isso ocorre provoca um processo de adaptação orgânica, que resulta em efeitos deletérios para a postura, o que, adicionado a gestos específicos do esporte e erros na técnica de execução dos movimentos, podem aumentar a prevalência de lesões.

Zito M., citado pelos autores acima comenta que as alterações posturais nos atletas ocorrem porque o treinamento intenso e repetitivo de uma modalidade esportiva proporciona hipertrofia muscular e diminuição da flexibilidade, causando desequilíbrio entre a musculatura agonista e antagonista, favorecendo a instalação de alterações posturais.

Um programa bem planejado de exercícios de resistência progressivos provavelmente aumentará a flexibilidade além das faixas normais, quando os movimentos são executados através de uma amplitude de movimento completa e quando os exercícios selecionados incluem ambos os membros de grupos de músculos antagonistas.(RASH e BURKE, 1997)

CONCLUSÃO

Com isso, apesar de todas as atletas apresentarem alterações posturais leves, houve um grande índice de desvios nas articulação do ombro, ao qual concluímos ocorrer devido as especificidades do esporte que exige intensa mobilização articular das jogadoras, logo, torna-se extremamente essencial um trabalho compensatório relacionado aos desvios mais evidenciados nas avaliações, para que haja um equilíbrio muscular adequado na intenção de obter o melhor rendimento das atletas dentro e fora das quadras.

REFERÊNCIAS

DOS SANTOS, S. G.; DETANICO, D.; GRAUP, S; DOS REIS, D. C. Relação entre alterações posturais, prevalência de lesões e magnitudes de impacto nos membros inferiores em atletas de handebol. Fitness & performance jornal; 2007; 6(6) : 388-93.

ELENO, G. Thaís Prof. ; BARELA, A. José Dr. ; KOKUBUN, Eduardo Dr. , Tipos de esforço e qualidades físicas do handebol, Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Campinas, v. 24, n. 1. p. 83-98, set. 2002.

JUNIOR, A. T. C.; CUNHA, A. C. P .T; SHENEIDER, A. T.; DANTAS, P. M. S. Características dermatoglíficas, somatotípicas, psicológicas e fisiológicas da seleção feminina de handebol. Fitness & Performance Journal, v. 5, nº2, p. 81-86, 2006.

PANELLI, Cecília e DE MARCO, Ademir, Método Pilates de condicionamento do corpo – um programa para toda a vida – cap. 7 corpo atleta de handebol p. 119-121; 2ª edição, Phorte editora, São Paulo, 2009.

RASH, P.J. , BURKE, R Cinesiologia e Anatomia Aplicada a Ciência do Movimento Humano. 7 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1997.

ROCHA, A. S e FREITAS, C. R, Caderno universitário ULBRA, Ginástica Postural e Laboral, 2008.

VERDERI, Érica Prof. Ms. 2002; Textos, artigos, monografias; Educação postural; Educação postural e qualidade de vida, www.programapostual.com.br.

VERDERI, Érica Prof. Ms. 2003; A importância da Avaliação postural; Revista Digital – Buenos Aires- ano 8- Nº 57 www.efdesportes.com.