

ANÁLISE DA ASSIMETRIA NA AMPLITUDE DE MOVIMENTO NO TORNOZELO DE CORREDORES AMADORES DE RUA DE ARACAJU-SE-BRASIL

SABRINA NOBRE LIMA DOS SANTOS¹
MAÍRA ÁVILA FONTES TRINDADE¹
AMANDA SANTOS DE OLIVEIRA¹
MARTA SILVA SANTOS
FELIPE LIMA DE CERQUEIRA² (CREFITO: 132351)³.

¹Acadêmicos do curso de Fisioterapia da Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe;

²Departamento de Educação Física Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal De Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil

³Fisioterapeuta, Mestre em Saúde e Ambiente pela Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe.
Contato: sabrinanobrels@gmail.com

PALAVRAS-CHAVE: corrida; Flexibilidade; lesão

INTRODUÇÃO: Devido ao seu fácil acesso e baixo custo, o número de praticantes de corrida tem crescido substancialmente. Cerca de 5% da população brasileira pratica essa modalidade que trás diversos benefícios, como a melhora da capacidade física e a diminuição do risco de doenças cardiovasculares (KOLKMAN, 2007). Por outro lado, o número de lesões que ocorrem nos corredores de rua é alto, e pode variar de 7 a 59 lesões para cada 1000 horas de exposição à corrida, ou seja, a incidência de lesões varia de 19% a 92%. Dentre os tipos de lesões que ocorrem nessa modalidade, as relacionadas ao complexo do tornozelo assume um papel preponderante na correta transmissão de força no sentido ascendente. Ademais, uma das mais de maior prevalência. O complexo articular do tornozelo, que consiste nas articulações talocrural, subtalar ou talocalcânea e tibiofibular distal, e seu papel funiconal é apresentar mobilidade e simetria ótimas, para não sobrecarregar outras estruturas articulares ou predispor o surgimento lesões. Segundo Baber (1990), o *Limb Symmetric Index* (LSI) de um atleta não deve ser maior que 5%, sendo aceitável um valor entre 5-10%. Valores maiores que 15% estão correlacionados com o aumento do risco de lesões. Sendo assim, se faz necessário a avaliação da assimetria de tornozelo de corredores, tendo em vista a grande contribuição dessa articulação para essa

OBJETIVO: Analisar a assimetria da ADM do complexo articular do tornozelo de corredores amadores de rua de Aracaju/SE. **METODOLOGIA:** A amostra foi composta por 36 corredores (19 mulheres e 17 homens) com faixa etária entre 16 e 62 anos (Idade: 33,28 ± 12,19 anos). Para a análise da ADM de dorsiflexão foi utilizado um flexímetro (Sanny, **FL6010**, São Paulo, Brasil), o qual se aplicou o Teste de Weight-Bearing. O teste aplicado foi reproduzido por dois avaliadores treinados (coeficiente de correlação intracasse maior que 0,85), e familiarizados a mais de um ano com os procedimentos. Utilizou-se, obtiveram a média aritmética das duas avaliações. A fórmula para calcular o LSI foi: $LSI = [(Membro Direito - Membro Esquerdo) / \frac{1}{2}(Membro Direito + Membro Esquerdo)] \times 100$. Estatística descritiva, com cálculo de média, desvio padrão e porcentagem foi utilizada. Os resultados estão apresentados em média ± DP. **RESULTADOS:** A assimetria do complexo articular do tornozelo de corredores amadores de rua de Aracaju/SE foi de 22,73 ± . **CONCLUSÃO:** Os praticantes amadores de corrida da cidade de Aracaju possuem 22,73% de assimetria na amplitude de movimento da articulação do tornozelo. Esse valor é considerado alto, e implica em uma maior predisposição a lesão.

REFERÊNCIAS:

- BARBER, S D et al. Quantitative Assessment of Functional Limitations in Normal and Anterior Cruciate Ligament-Deficient Knees." **Clinical orthopaedics and related research**. v.1, n. 255, p. 204-140, 1990.
- MACRUM, E.; BELL, DR.; BOLING, M.; LEWEK, M.; PADUA, D. Effect of Limiting Ankle-Dorsiflexion Range of Motion on Lower Extremity Kinematics and Muscle-Activation Patterns During a Squat. **Jornal of sport rehabilitation**. v.21, n. 2, p. 144-50, 2012.
- MASAFUMI, T.; PIETROSIMONE, BG.; GRIBBLE, PA. Therapeutic Interventions for Increasing Ankle Dorsiflexion After Ankle Sprain: A Systematic Review. **Journal of athletic training**. v.48, n. 5, p. 696-709, 2013.
- NOLASCO, SC.; Reis, FA.; FIGUEIREDO, AM.; LARAIA, EMS. Confiabilidade e aplicabilidade de dois métodos de avaliação da amplitude de movimento de dorsiflexão do tornozelo. **ConScientiae Saúde**. v.84, n.10, p.83-92, 2011.
- VAN MIDDELKOOP, M.; KOLKMAN, J.; VAN OCHTEN, J; BIERMA-ZEINSTRA SM; Koes BW. Course and predicting factors of lower-extremity injuries after running a marathon. **Clinical journal of sport medicine**, v.17, n.1, p.25-30, 2007.