

Avaliação Isocinética nos músculos flexores e extensores do joelho em jogadores de futebol na pré-temporada

Autores: Théo A. Costa, Hélio M. Nichioka – Instituto Vita - São Paulo

theocosta@ig.com.br

INTRODUÇÃO A avaliação isocinética tem sido usada como método para determinar o padrão funcional da força e do equilíbrio muscular.

Na área da reabilitação esportiva este tipo de avaliação cresceu nos últimos 10 anos, sendo possível quantificar valores absolutos do torque, trabalho e potência de grupos musculares, bem como valores relativos, ou seja, da proporção agonista/antagonista de tais grupos e sua relação com o peso corpóreo do atleta. O exame é realizado com velocidade angular constante e predeterminado.

Na prática esportiva, temos por um lado a importância do equilíbrio muscular agonista/antagonista, ou seja, do equilíbrio flexor/extensor, respectivamente isquiotibiais/quadríceps, e de outro, a comparação dos valores absolutos do equilíbrio entre os lados direito e esquerdo, quer seja para o quadríceps, ou isquiotibiais. Além disso, a relação do trabalho total com o peso corpóreo mostra-se uma importante ferramenta na comparação entre os indivíduos. Os resultados alterados estão relacionados, geralmente, às lesões esportivas ou suas seqüelas, de modo que sendo de interesse para o atleta e para a equipe multidisciplinar dispor de um método de avaliação funcional muscular objetivo e seguro, que forneça dados confiáveis e reprodutíveis.

OBJETIVO

Avaliar o trabalho total gerado nos flexores e extensores do joelho proporcionalmente ao peso corpóreo, encontrando assim uma ferramenta objetiva na comparação entre atletas, para detecção de particularidades musculares em jogadores de futebol.

METODOLOGIA

Avaliamos 23 jogadores de futebol categoria “JR.”, em pré-temporada. Todos sem histórico de lesões nos últimos 6 meses. Utilizamos o Dinamômetro isocinético “Cybex NORM”. O protocolo foi de 20 rep. a 180° seg., e 5 rep. a 60°/seg.

RESULTADOS

Flexor Direito	220,1
Flexor Esquerdo	224,1
Extensor Direito	366,9
Extensor Esquerdo	368,8

Tabela 1. Média da equipe

Média	302,1
Flexor Direito	235,7
Flexor Esquerdo	223
Extensor Direito	381,5
Extensor Esquerdo	368,5

Tabela 2. Média Defensores

Média	294,8
Flexor Direito	224,2
Flexor esquerdo	228,5
Extensor Direito	355,6
Extensor esquerdo	371,1

Tabela 3. Média Atacantes

CONCLUSÃO

Através deste estudo podemos começar a inferir um perfil do atleta de base do futebol brasileiro. É evidente que não podemos generalizar que este seja o perfil característico do jogador de base do futebol paulista, e muito menos do nacional.

De qualquer forma, consegue – se através deste estudo formar uma impressão inicial do jogador de base e o padrão muscular pelos diferentes posicionamentos em campo, no que poderíamos fazer um estudo mais amplo para que seja proposto um tipo de treinamento visando às individualidades de cada atleta e sua posição em campo. Com isso diminuindo o risco de lesões musculares durante a temporada.

Fica aqui a proposta de tentar estender esse estudo para o âmbito regional e posteriormente nacional, com intuito de estabelecer realmente o perfil do atleta de futebol de base.

