

304 - PROGRAMA DE PREVENÇÃO E ORIENTAÇÃO DE LESÕES EM ATIVIDADES FÍSICAS

Rosângela Akemi Hoshi (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Fábio do Nascimento Bastos (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Carlos Marcelo Pastre (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Luiz Carlos Marques Vanderlei (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Jayme Netto Júnior (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente) - rosangela_mimi@hotmail.com

Introdução: A prática de atividade física (AF) tornou-se uma obrigação para manutenção de bons níveis de saúde no caso da população geral e, meio de vida para atletas de diversos esportes. Contudo, a prática expõe indivíduos a riscos relacionados à lesão, cujos fatores se associam a variáveis antropométricas como peso, estatura e idade, à natureza e tempo de exposição da prática e ainda, a aspectos biomecânicos como postura e equilíbrio. Dessa forma, faz-se necessário um modelo de exploração de causas situacionais e orientações sobre possíveis riscos de lesão junto às populações diversas que praticam atividades físicas em seus vários níveis de performance.

Objetivos: Avaliar os efeitos da AF sobre sintomas presentes no aparelho músculo-esquelético de seus praticantes e explorar a associação entre projeção de centro de gravidade (CG) como fator de risco e presença de sintomas.

Métodos: Participaram desta etapa do projeto 73 pacientes atendidos no setor de reabilitação cardiovascular da FCT/UNESP-Presidente Prudente. Realizou-se inicialmente a coleta de informações a partir do Questionário Nórdico de Sintomas Músculo-esqueléticos, contendo dados sobre afecções relacionados ao local anatômico e à intensidade da dor referida antes e após o início da prática. Foram selecionados 17 sujeitos para comparação entre os mais e menos queixosos avaliando a projeção do CG, compondo dois grupos: grupo1 (G1) com 9 sujeitos com, no máximo, 3 locais sintomáticos e grupo2 (G2), 8 sujeitos com um mínimo de 6 queixas. A análise postural foi realizada pelo SAPO (Software para Avaliação Postural) a partir de fotografias, utilizando-se os pontos do protocolo do próprio programa, que avalia o sujeito por quatro vistas: anterior, posterior, lateral D e lateral E e, oferece valores percentuais das assimetrias sobre a projeção do CG nos planos frontal e sagital. Os resultados referentes ao nível de dor e ao momento de entrevista foram analisados por meio do teste de Goodman para contrastes entre e dentro de populações multinomiais. Sobre a projeção utilizou-se o teste de Mann-Whitney.

Resultados: Antes do programa, observou-se, respectivamente, 37(35,2%) relatos de queixas leves, 78(49,4%) de moderadas e 70(68%) de acentuadas e, depois, 68(64,8%) leves, 80(50,6%) moderadas e 33(32%) acentuadas ($P < 0,05$). Quanto a projeção do CG o G1 apresentou assimetria no valor de mediana de 6,5 para o plano frontal e 39,3 para o sagital e o G2 6,45 e 31,15, respectivamente para os planos frontal e sagital ($P > 0,05$). Conclusões: Os resultados demonstram significativa redução dos níveis de sintomas após o início do programa terapêutico. Além disso, as análises mostram que parece não haver relação entre a projeção do CG com número de queixas, pois ambos os grupos apresentaram valores aproximados.