

EFEITOS DA MOBILIZAÇÃO NEURAL NO DESEMPENHO FÍSICO DE CORREDORES DE 100 METROS RASOS

LIMA, Malu Cristina de Araujo Montoro (FISIOTERAPIA/UNC MAFRA)
KULCHESKI, Joviana (FISIOTERAPIA/UNC MAFRA)
CUBAS, Debora (FISIOTERAPIA/UNC MAFRA)

O atletismo é uma modalidade olímpica, onde a prova de 100 metros rasos é considerada a prova rainha das corridas de velocidade. A melhora no desempenho é a busca constante dos atletas. O objetivo deste estudo foi identificar a influência da mobilização neural no desempenho físico de atletas corredores de 100 metros rasos. A amostra contou com 6 atletas da equipe de atletismo de uma cidade do planalto norte catarinense, de ambos os sexos, entre 14 e 16 anos. A amostra foi dividida em grupo controle (GC) e grupo experimental (GE). A coleta de dados contou com informações pessoais, anamnese, histórico de experiência como atleta, tempo de corrida. Houve a realização de goniometria dos movimentos das articulações dos quadris, joelhos e tornozelos, flexibilidade de cadeia posterior e marcação do tempo dos tiros de 100 metros. O GC realizou somente os exercícios preliminares e o GE realizou os exercícios preliminares e a intervenção fisioterapêutica com a aplicação das cinco técnicas de mobilização neural (MN) dos membros inferiores. Cada técnica de MN foi realizada uma vez e executada na seguinte posição: o atleta em posição de sedestação com os membros superiores atrás de seu tronco, evitando assim qualquer tipo de resistência manual do atleta, o examinador realiza o alongamento de músculos até o limite do indivíduo e logo após realiza o bombeamento, movimentos oscilatórios curtos repetidos de 10 a 20 vezes, com intervalo de um minuto entre cada aplicação. Os procedimentos foram realizados no período de oito semanas, sendo um encontro semanal, duração de 60 minutos. Ambos os grupos realizaram imediatamente após as atividades, a coleta dos tempos dos três tiros de 100 metros rasos. Houve prevalência do sexo feminino, a idade variou entre 14-16 anos. O índice de massa corpórea do GC foi de $22,04 \pm 0,77$ e GE foi de $22,31 \pm 1,30$. Todos os atletas participavam da modalidade do atletismo de 100 metros rasos, ainda 4 também participavam de 200 metros rasos, 2 participavam da modalidade de 400 metros e apenas 1 participava da modalidade de 800 metros. Observou-se uma melhora na amplitude de movimento de flexão de quadril, ganho na flexibilidade de alongamento de musculatura de isquiotibiais e diminuição dos tempos para GE. No presente estudo, observou-se que, houve melhora na flexibilidade de musculatura posterior de membros inferiores, ganho na amplitude de movimento de flexão de quadril para GE e GC e ainda, obtiveram-se diminuição dos tempos de tiro de 100 metros no GE. Vê-se então, que houve resultados positivos para o GE quanto à técnica de mobilização neural, que pode estar ligado à melhora da função muscular, e capacidade de alongamento e tensionamento neural, aumento a flexibilidade e diminuindo os tempos de corrida. Há a necessidade de aplicação desta técnica em um número maior de atletas desta modalidade, bem como o aumento da frequência de aplicação da mobilização neural para reavaliar as valências físicas analisadas nesta pesquisa.

Palavras-chave: atletismo; atletas; flexibilidade; velocidade.