



GT 04 – EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

TREINAMENTO PROPRIOCEPTIVO NO TRATAMENTO DA ENTORSE DE TORNOZELO EM JOGADORES DE VOLEIBOL

Rafael Santos Oliveira¹
Ricardo Augusto Lopes²

Palavras-chave: Entorse, Tornozelo, Propriocepção, Voleibol, Treinamento.

Introdução

O tornozelo tem como função proporcionar os movimentos do pé e a sustentação de carga durante a bipedestação e marcha. É um complexo formado pela tíbia, fíbula e tálus e pelas articulações talocrural e subtalar, classificadas como diartroses pela capacidade de se mover de forma livre, auxilia nos quatro tipos de movimentos articulares que o tornozelo é capaz de realizar (dorsiflexão, flexão plantar, inversão e eversão) (COELHO, 2008).

A entorse de tornozelo é um movimento violento que ocorre na articulação com estiramento ou ruptura de ligamento. Geralmente envolve lesão dos ligamentos laterais, podendo ser classificada por exame clínico da área afetada e dividida em três tipos: grau I - onde ocorre estiramento ligamentar, grau II - onde ocorre uma lesão ligamentar parcial e a grau III - que ocorre a lesão ligamentar total (RODRIGUES, 2009). Esse tipo de lesão ligamentar ocorre frequentemente nos esportes, principalmente nos que envolvem saltos, e muitas vezes impedem por certo tempo, que o atleta continue sua prática esportiva (RESENDE, 2012, MASSADA, 2010).

O voleibol é um dos esportes mais populares e praticados do mundo. O mesmo demanda vários movimentos entre os fundamentos de ataque e defesa, associados a uma grande quantidade de saltos repetitivos durante uma partida. Estes saltos, quando executados com uma aterrissagem inadequada, podem provocar lesões severas como fraturas de tíbia e fíbula, como também, a entorse de tornozelo. A maioria das lesões ocorre quando o jogador está próximo da rede que divide a quadra de jogo, onde os principais mecanismos de trauma são o choque direto contra o solo ou contra um oponente (PERES, 2014).

¹ UEG/ESEFFEGO – E-mail: rafafisio@gmail.com

² UEG/ESEFFEGO

A propriocepção se enquadra na capacidade de um indivíduo ter a consciência dos movimentos, da posição do seu membro no espaço, de peso, mudanças de equilíbrio, resistência a objetos relacionados ao corpo. Atua de forma positiva para recrutar a musculatura e ligamentos, graças a uma aferência feita pelo sistema nervoso central (SNC) e pelos diversos tipos de receptores proprioceptivos que estão localizados nos tendões, ligamentos, fâscias e porção interior dos músculos (MENEHINI, 2009).

Com base nisso, o objetivo deste estudo é apresentar os benefícios do treinamento proprioceptivo na reabilitação de entorses de tornozelo em atletas de voleibol, os quais tenham sofrido a entorse durante a prática esportiva.

Metodologia

Este artigo se configura metodologicamente como um artigo de revisão bibliográfica, tendo por critério de busca utilizadas as palavras-chave: entorse, tornozelo, propriocepção, voleibol, treinamento, bem como seus respectivos termos em língua inglesa.

Utilizamos como base de dados o google acadêmico, bem como site de busca: Scielo.

Resultados

O voleibol é um esporte bastante praticado no mundo, e com isso os jogadores vêm sofrendo com lesões frequentes, principalmente jogadores de ataque devido aos movimentos de alto impacto, relacionados aos fundamentos que envolvem as jogadas com saltos, corridas e quedas após os saltos.

Peres et al., (2014) afirmam que no contato entre os atletas e no retorno ao solo as entorses são comuns, o que as torna uma ameaça para a qualidade das articulações dos atletas envolvidos. Corroborando com estes autores, Fortes et al., (2008) citam que os dois movimentos mais comuns no vôlei, salto e aterrissagem, são os maiores fatores de risco para a ocorrência da lesão de entorse em atletas.

No mesmo estudo, Peres et al., (2014) verificaram os efeitos do treinamento proprioceptivo na estabilidade do tornozelo em atletas de voleibol do gênero feminino. Estas foram submetidas a um treinamento proprioceptivo específico para tornozelo, que consistia na execução de seis exercícios bilaterais em diferentes graus de exigência, com evolução semanal com acréscimo do desequilíbrio através de uma superfície instável e aumento do senso de orientação por meio de uma venda nos olhos, sendo que foram quatro semanas de avaliação. O treinamento proposto mostrou-se eficaz no incremento da propriocepção das atletas avaliadas

através do SEBT, teste que demonstra a estabilidade articular do tornozelo relacionado com as lesões musculoesqueléticas desta articulação, pois as mesmas apresentaram melhora desta estabilidade articular contribuindo para menor suscetibilidade a lesões nessa articulação, principalmente a entorse de tornozelo, lesão de maior ocorrência na prática do voleibol.

Em outro estudo realizado por Hupperets et al., (2009), foram avaliados os atletas que já haviam tido, há pelo menos dois meses, uma entorse lateral de tornozelo. Verificou-se que um programa de treinamento proprioceptivo foi eficaz para a prevenção da recorrência da lesão, pois, no ano seguinte, após o programa de treinamento, 145 atletas (28%), de um total de 522 estudados, relataram entorse no tornozelo, sendo que destes 56/256 (22%) estavam no grupo de intervenção e 89/266 (33%) no grupo controle.

Já, Stasinopoulos (2004), realizou um estudo com um programa preventivo versando em treinamento técnico, treinamento proprioceptivo e uso de órteses que foram antecipadamente recomendadas para diminuir a ocorrência de entorse de tornozelo no vôlei. Objetivava averiguar qual das três intervenções foi mais eficaz na prevenção de entorse de tornozelo em atletas femininas de vôlei. Nas situações avaliadas, os treinamentos técnico e proprioceptivo foram efetivos métodos para prevenir entorses de tornozelo em jogadoras de vôlei que sofreram quatro vezes ou mais lesões na carreira, e a órtese para quem teve até três lesões.

Mohammadi (2007), afirma que há muita controvérsia sobre os reais benefícios do programa de treinamento proprioceptivo, que há dúvidas sobre o quanto isso ajuda na estimulação específica que gera. Já, de acordo com Resende e Sousa (2012), o treino proprioceptivo é importante não só no tratamento da lesão por entorse, mas também na prevenção. Enquanto Peres et al., (2014), afirmam que um programa de treinamento proprioceptivo é de certa forma eficaz para uma melhora da estabilidade articular que é fundamental para atletas de vôlei que estão em recorrentes situações de risco.

Considerações finais

A partir das observações que foram realizadas neste estudo concluiu-se que o voleibol um esporte de alto impacto que expõe seus praticantes ao risco eminente de lesões de entorses de tornozelo devido aos saltos e aterrissagens realizados em sua prática. Verificou-se, também, que o treinamento proprioceptivo é eficaz tanto no tratamento quanto na prevenção de recidivas dessas lesões, especialmente, no caso desses atletas que necessitam de uma rápida recuperação para o retorno às suas atividades.

Referências

Fortes C, Carazzato J. Estudo epidemiológico da entorse de tornozelo em atletas de voleibol de alto rendimento. *Rev. Acta Ortopédica Bras.* 2008;16(3):142–7.

Hupperets MDW, Verhagen EALM, Mechelen W Van. Effect of unsupervised home based proprioceptive training on recurrences of ankle sprain: randomised controlled trial. *Br. Med. J.* 2009;339(b2684):1–6.

261

Massada M, Pereira A, Aido R, Souza R, Massada L. Entorses do Tornozelo - da lesão aguda à instabilidade crônica. *Rev. Med. Desportiva.* 2010;1(5):12–4.

Meneghini T, Rempel C, Barnes DD, Duarte F, Périco E. Avaliação da ativação proprioceptiva em atletas amadoras de voleibol. *Rev. ConScientiae Saúde.* 2009;8(1):47–55.

Mohammadi F. Comparison of 3 preventive methods to Reduce the recurrence of ankle inversion sprains in male soccer players. *Am. J. Sports Med.* 2007;35(6):922–6.

Peres MM, Cecchini L, Pacheco I, Pacheco AM. Efeitos do treinamento proprioceptivo na estabilidade do tornozelo em atletas de voleibol. *Rev. Bras. Med. do Esporte.* 2014;20(2):146–50

Resende TL, Souza ALV De. Benefícios dos exercícios proprioceptivos na prevenção da entorse de tornozelo. *Corpus Sci.* 2012;8(1):21–7.

Rodrigues LF, Waisberg G. Diretrizes em foco - Entorse de tornozelo. *Rev. Assoc. Med. Bras.* 2009;55(5):497–520.

Stasinopoulos D. Comparison of three preventive methods in order to reduce the incidence of ankle inversion sprains among female volleyball players. *Br. J. Sports Med.* 2004;38:182–5.

Vinicius M, Coelho C, Pereira R. Crioterapia no tornozelo e atividade eletromiográfica do tibial anterior e fibular durante apoio unipodálico no balancinho. *Rev. Perspect.* 2008;2(7):98–102.