

DIFERENÇAS DA CAPACIDADE PROPRIOCEPTIVA E EQUILÍBRIO ENTRE ATLETAS E PESSOAS SEDENTÁRIAS (APOIO UNIP)

Aluno: Ricardo Tasso Barros

Orientador: Prof. Dr. Rodrigo Okubo

Curso: Fisioterapia

Campus: Ribeirão Preto

O presente projeto visou demonstrar a importância do treino proprioceptivo e do equilíbrio e a repercussão que ambas as capacidades geram na vida de um atleta e de uma pessoa sedentária. Os objetivos foram: avaliar a capacidade proprioceptiva e equilíbrio dos voluntários sedentários e atletas; comparar os achados; verificar a capacidade de evolução da propriocepção e equilíbrio e a repercussão desses treinos para o bem-estar físico e psicológico. A amostra constou de um total de 40 voluntários. Destes, foram avaliados 20 atletas voluntários profissionais da cidade de Ribeirão Preto/SP e 20 indivíduos sedentários, de idades semelhantes – aproximadamente 16-30 anos. O critério de inclusão para determinar os atletas avaliados foi ser praticante da atividade pelo menos 3x/semana. Para os indivíduos sedentários: não praticar atividade física, ser praticante de atividade por menos de 20 minutos diários ou uma frequência menor que 3 vezes por semana. A capacidade proprioceptiva foi avaliada por meio de equipamentos: espuma, balancim e disco proprioceptivo. Na espuma, foi computado o tempo de permanência sobre ela com ambos os membros inferiores, sendo no máximo 30 segundos com olhos abertos e depois fechados, intercalando entre membro esquerdo e direito. Ao fim, calculou-se a média entre 3 séries. No balancim, foram adaptadas duas canetas, calculando a área do desenho pelo programa “Image J”. No disco proprioceptivo, o voluntário foi filmado durante a realização do teste (um minuto de duração). Dessa forma, foi calculado o tempo em que o voluntário conseguiu retirar o disco do solo. Após a coleta dos dados, referente às avaliações, foram aplicados testes estatísticos específicos

para análise e comparação intergrupos. Foi utilizado nível de significância de 5% ($p < 0,05$). Pelos resultados, pode-se verificar que os indivíduos treinados, independente da modalidade, demonstraram índices de capacidade proprioceptiva e equilíbrio melhores do que os de indivíduos sedentários.