

16,87%), perna (12; 14,46%) e tornozelo (6; 7,23%). Relativamente ao mecanismo de lesão, 16 (19,28%) lesões ocorreram durante a corrida de velocidade, 17 (20,48%) no desarme do adversário, 14 (16,87%) durante o remate, 12 (14,46%) impacto com outro atleta; 8 (9,64%) durante a mudança brusca de direção, 6 (7,23%) durante a aterragem e em 10 (12,05%) lesões não foi identificado o mecanismo. **Conclusão:** Os dados do presente estudo revelaram uma elevada prevalência de lesões na amostra analisada. Assim sendo, torna-se importante criar estratégias de prevenção de lesões a partir de programas de treino específico e orientação aos jogadores.

Palavras-chave: Futebol, epidemiologia, lesões.

Referências bibliográficas:

- [1] Ekstrand J, Hägglund M, Waldén M. Injury incidence and injury patterns in professional football: the UEFA injury study. *British Journal of Sports Medicine* 45(7); 553–558, 2011. DOI:10.1136/bjsm.2009.060582
- [2] Owosye O, VanderWey M, Pike I. Reducing Injuries in Soccer (Football): an Umbrella Review of Best Evidence Across the Epidemiological Framework for Prevention. *Sports Medicine* 6(1); 46, 2020. DOI:10.1186/s40798-020-00274-7
- [3] Pfirrmann D, Herbst M, Ingelfinger P, Simon P, Tug S. Analysis of Injury Incidences in Male Professional Adult and Elite Youth Soccer Players: A Systematic Review. *Journal of Athletic Training* 51(5); 410–424, 2016. DOI:10.4085/1062-6050-51.6.03

PO05

Efeitos imediatos da terapia por percussão em indivíduos com lombalgia inespecífica

Gabriela Brochado^{1,2*}, Maxence Beyney¹, Maxence Harymbat¹, Lionel Serano¹, Ágata Vieira^{1,2,3,4}, Ana Coelho¹, Sofia Lopes^{1,2,4,5}

¹Escola Superior de Tecnologias da Saúde do Tâmega e Sousa, Paredes, Portugal

²H²M -Unidade de Investigação em Saúde e Movimento Humano, Instituto Politécnico de Saúde do Norte, Vila Nova de Famalicão, Portugal

³Escola Superior Santa Maria, Porto, Portugal

⁴CIR - Centro de investigação em reabilitação da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal

⁵Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal

*Autor correspondente: ✉ gabriela.brochado@ipsn.cespu.pt

Resumo

Introdução: A lombalgia inespecífica é definida como uma dor não atribuível a uma condição conhecida. É, atualmente, um dos maiores problemas de saúde pública, verificando-se um aumento na utilização da massagem percussiva, a nível terapêutico e desportivo. **Objetivo:** Avaliar os efeitos imediatos da massagem de percussão na redução da dor, na amplitude de movimento da flexão lombar e na flexibilidade da cadeia posterior em indivíduos com lombalgia inespecífica. **Metodologia:** Ensaio clínico randomizado, duplamente cego, em 40 participantes, divididos em grupo experimental (GE) e controlo (GC). Os grupos incluíam indivíduos de ambos os sexos, sendo que se verificou uma homogeneidade nas variáveis sexo, idade, IMC e local e tipo de dor entre os grupos. Realizou-se uma massagem na região lombar durante 5 minutos, utilizando uma pistola de percussão (Wattne®) com uma frequência de 53Hz, estando o mecanismo de percussão apenas ativo no GE. Foi aplicado um questionário de caracterização e utilizadas as escalas numérica da dor, Schober test e Sit and reach test antes e após a intervenção. **Resultados:** Na análise intragrupo verificou-se uma diminuição da dor em ambos os grupos (GE: $p < 0,001$; GC: $p < 0,035$), sendo que imediatamente após a intervenção a dor no GE era significativamente inferior à do GC ($p < 0,001$). Verificou-se ainda, na análise intragrupo, um aumento na flexibilidade da cadeia posterior em ambos os grupos (GE: $p < 0,001$; GC: $p = 0,010$) e um aumento da amplitude de movimento da flexão lombar apenas no grupo experimental ($p < 0,001$), não havendo, contudo, diferenças estatisticamente significativas entre os grupos após a intervenção ($p = 0,372$; $p = 0,308$). **Conclusões:** A terapia por percussão teve efeitos imediatos na redução da dor, não se podendo afirmar o mesmo relativamente à flexibilidade da cadeia posterior nem à amplitude de movimento da flexão da coluna lombar.

Palavras-chave: Amplitude de movimento, dor lombar, flexibilidade, pistola de massagem.

Referências bibliográficas:

- [1] Davis HL, Alabed S, Chico TJA. Effect of sports massage on performance and recovery: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sport Exerc Med* 6(1), 2020.
- [2] Konrad A, Glashuttner C, Reiner MM, Bernsteiner D, Tilp M. The Acute Effects of a Percussive Massage Treatment with a Hypervolt Device on Plantar

Flexor Muscles' Range of Motion and Performance. *J Sports Sci Med* 19(4): 690-694, 2020.

[3] Sindhi S, Patel R. Effect of alexander technique along with theragun in neck pain among bus drivers-a randomized control trial. *International Journal Of Scientific Research* 11(03): 69-71, 2022.

PO17

O efeito agudo do alongamento na flexibilidade dos isquiotibiais em crianças desportistas e não desportistas

Ana Oliveira¹, Ana Carpinteiro¹, Joana Lemos¹, Margarida Silva¹, Maria Martins^{1*}

¹CICS, ISAVE – Instituto Superior de Saúde, Amares, Portugal

*Autor correspondente: ✉ maria.martins@isave.pt

Resumo

Introdução: Em idades mais jovens os picos de crescimento identificados na literatura: 9 anos no género feminino e 11 anos no género masculino; causam um rápido crescimento ósseo que nem sempre é acompanhado pelo crescimento dos tecidos moles ao mesmo ritmo, levando a uma redução da flexibilidade desses grupos musculares. A flexibilidade muscular é um elemento importante na redução de potenciais lesões assim como para reabilitação muscular e melhor performance no desporto. Porém e graças ao pico supracitado, a permanência das articulações na mesma posição vai gerar encurtamento muscular e ligamentar, juntamente com ligeiro aumento do tónus muscular levando a um desequilíbrio estrutural do sistema músculo-esquelético e consequente desalinhamento postural. **Objetivos:** avaliar o efeito agudo do alongamento estático dos isquiotibiais e a sua diferença em crianças praticantes ou não praticantes de desporto. **Material e Métodos:** Uma amostra constituída por 38 crianças, com idades compreendidas entre os 8 e 10 anos, divididas em dois grupos, no grupo 1 (n=19) crianças que praticavam desporto e no grupo 2 (n=19) crianças que não praticavam desporto, foi submetida a uma avaliação antropométrica, nomeadamente peso, altura e idade, e ao Teste Sentar e Alcançar de Wells. Posteriormente foi-lhes realizado um alongamento estático durante 30 segundos, tendo sido efetuada uma segunda medição do Teste Sentar e Alcançar de Wells, no imediato, para verificar se existiram ganhos de flexibilidade. Para análise estatística dos dados obtidos foi aplicada a estatística indutiva mediante o software de análise estatística SPSS (Statistic Package for Social Science), versão 25.0, para determinar a média, o desvio padrão, os máximos, os mínimos, as frequências absolutas e as frequências relativas das variáveis em estudo. **Resultados:** Foi observado um aumento de amplitude do movimento de ambos os grupos sendo o grupo 1, com participantes praticantes de desporto o que obteve maior grau de flexibilidade. **Conclusões:** Os resultados obtidos parecem sugerir que o alongamento estático passivo de 30 segundos teve benefícios no ganho de amplitude de movimento e ainda afirmar que aqueles que praticavam modalidades desportivas, apresentaram melhores resultados no que respeita à flexibilidade. No entanto mais estudos devem ser realizados recorrendo a amostras maiores e usando diferentes tempos de alongamento de forma comprovar o efeito do mesmo.

Palavras-chave: Alongamento, flexibilidade, isquiotibiais, crianças, desporto.

Referências bibliográficas:

- [1] Chen, CH, Chen, TC, Jan, MH, Lin, JJ. Acute effects of static active or dynamic active stretching on eccentric-exercise-induced hamstring muscle damage. *International Journal of Sports Physiology and Performance* 10 (3): 346-52, 2015. doi: 10.1123/ijsp.2014-0206
- [2] Lara, CS, Alves, JF. O Diferente Tempo de Alongamento Estático Ativo na Flexibilidade em Crianças. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício* 13 (2), 2014.
- [3] Mateo-Orcajada, A, González-Gálvez, N, Abenza-Cano, L, Vaquero-Cristóbal, R. Differences in Physical Fitness and Body Composition Between Active and Sedentary Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Youth and Adolescence* 51 (2): 177-192, 2022. doi: 10.1007/s10964-021-01552-7.