

EFEITO DA MOBILIZAÇÃO ESCAPULAR NA EFICIÊNCIA DO NADO BORBOLETA

Autores

Taís Beppler Martins(1), Tamiris Beppler Martins(1), Gustavo Pereira(2), Suzana Mateus Pereira(2), Gilmar Moraes Santos(1).

Afiliação

(1) Laboratório de Postura e Equilíbrio (LAPEQ), Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID). (2) Laboratório de Biomecânica Aquática (BioAqua), Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID).

Introdução: o desalinhamento escapular promove uma diminuição do comprimento da braçada e da velocidade média do nado, diminuindo assim sua eficiência. **Objetivos:** analisar o efeito da mobilização escapular no índice de eficiência do nado borboleta. **Metodologia:** esta pesquisa é um estudo experimental e transversal, paralelo em três grupos. A amostra foi composta de 30 indivíduos de 13 a 25 anos selecionados de maneira não probabilística intencional, divididos em três grupos de 10 nadadores (intervenção-GI; controle-GC; placebo-GP). O GI recebeu mobilização escapular com descolamento do gradil costal pela borda lateral da escápula. O GP recebeu apenas a mobilização em oito, sem descolamento. O GC não recebeu intervenção e permaneceu deitado pelo mesmo tempo da técnica (10 minutos). Foi avaliado o índice de eficiência do nado (obtido pela multiplicação do comprimento de braçada pela velocidade média). A avaliação foi realizada em três momentos: pré-mobilização (PM) pós-imediato (PI) e pós-tardio (PT - 30 minutos após a técnica). Foi solicitado a cada nadador uma execução máxima de 25 metros do nado borboleta. O nado puro em 10 metros (10 iniciais e cinco finais desprezados) foi adquirido por uma câmera na lateral oposta da piscina posicionado a 13 metros com eixo ótico na altura 1,80m. Para calcular o comprimento da braçada e a velocidade média em 10 metros, foi utilizado o software Kinovea 8.15®. Para verificar o efeito dos grupos (GI, GC e GP) e das condições (PM; PI; PT) no índice de eficiência foi realizada análise de variância univariada com ajustamento de bonferroni. O nível de significância foi $p < 0,05$. Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da UDESC sob o número 972.342. **Resultados:** não houve interação significativa entre grupos e condições. O efeito principal significativo foi observado no grupo placebo. A média do índice de eficiência do GP foi significativamente diferente do GC ($p=0,03$). **Conclusões:** os achados mostraram que a mobilização em oito reduz a eficiência do nado borboleta, implicando maior gasto energético em relação aos que não receberam nenhuma técnica. Assim, não é recomendada a aplicação desta mobilização em nadadores.

Palavras-chave: Fisioterapia; Natação; Manipulações Musculoesqueléticas