

EFEITO AGUDO DO EXERCÍCIO COM BARRA FLEXÍVEL NO SENSO DE POSICIONAMENTO ARTICULAR DO OMBRO DE SUJEITOS COM A SÍNDROME DA DOR SUBACROMIAL E CONTROLES

E. L. Boarati, G. H. Hotta, A. S. Oliveira

Participaram deste estudo 100 sujeitos, sendo 50 no grupo controle e 50 no grupo SDS (GSDS). Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa HCRP-USP (número 6419/2017) e todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Foram incluídos no GSDS indivíduos que apresentassem positividade em pelo menos 3 dos cinco testes clínicos de impacto e que não apresentassem história de trauma e luxação no ombro. Para o TRAO-PL, foi solicitado ao participante realizar a flexão anterior do ombro da posição neutra para a posição de 90° marcada em um alvo e memorizar esta posição articular. Em seguida o indivíduo reproduziu essa posição com seus olhos vendados obtendo o valor absoluto em graus do desvio angular. O teste foi realizado antes e após o exercício com BF, que foi feito segurando a barra na posição vertical com oscilações no plano sagital, com ombro a 90° flexão e por 12 segundos. A análise dos dados das comparações entre os grupos pré e pós exercício com BF, foi realizada no SPSS® (versão 20.0) utilizando o modelo de efeitos mistos e nível de significância de 5%.

Resultados e Discussão

O GSDS (21 homens e 29 mulheres) apresentou média de idade 54±11 anos, IMC médio 25,1±3,4kg e o GC (19 homens e 31 mulheres) apresentou média de idade 56±9 anos; IMC médio 24,9±3,2kg). Não foram observadas diferenças entre os grupos, pré e pós exercício com BF no SPA do ombro ($p=0,22$; $F=1,4$) e o tamanho de efeito (TE) foi considerado pequeno.

Tabela 1: Teste de Reprodução Angular do Ombro Assistido por Ponteira Laser. Valores expressos em média [IC 95%]

Grupo

Inicial

Pós BF

Diferença Média

TE

SDS

6,5 [5,5;7,6]

5,7 [4,8;6,6]

0,8 [-1,1;2,7]

0,2

CON

7,1 [5,9;8,3]

7,3 [6,3;8,3]

0,2 [-2,4; 2]

0,05

BF: Barra Flexível; IC: Intervalo de Confiança; SDS: Síndrome da dor subacromial; CON; Controle, TE: Tamanho de efeito. Apesar do GC apresentar maiores valores de desvio angular a partir do alvo quando comparado com GSDS, não foi observada evidência de diferença entre os grupos. Também não há evidência de que a utilização de exercícios com BF alteram o SPA avaliado pelo TRAO-PL tanto no GC quanto no GSDS. Conclusão: o exercício com barra flexível não é capaz de alterar o desempenho no senso de posição articular em indivíduos com SDS e controles.