



Perfil morfológico e físico em praticantes de Breaking e identificação de lesões musculoesqueléticas.

Natália A. Beserra* (beserra.natalia@gmail.com); Marco C. Uchida (uchida@fef.unicamp.br);

Agência financiadora: CNPq - Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica.

Palavras-chave: *dança, capacidade física, dor*



Resumo

Breaking é uma prática corporal inserida no campo da arte-cultura e popularmente desenvolvida pelos jovens na contemporaneidade. O objetivo deste trabalho foi avaliar o perfil morfológico e as condições físicas dos praticantes de breaking sem supervisão, ou seja, que utilizam exercícios de senso-comum. Realizou-se uma avaliação morfológica e das capacidades físicas. Além disso, aplicou-se um questionário para verificar a incidência de lesões musculoesqueléticas. Como resultado encontrou-se que os praticantes de breaking apresentam melhores condições morfológicas (menor percentual de gordura) e melhores condições físicas de resistência a força e flexibilidade) em comparação com os valores normativos.

Introdução

Breaking é uma prática corporal inserida no campo da arte-cultura e popularmente desenvolvida pelos jovens na contemporaneidade. Por apresentar um histórico sócio-cultural autônomo, o treinamento da modalidade acontece, na maioria dos casos, de maneira independente, sem supervisão. A presente pesquisa objetivou avaliar o perfil morfológico e as capacidades físicas de praticantes de breaking não-supervisionado (GNS).

Resultados e Discussões

A mostra foi composta por 14 indivíduos (n=14) (Idade 24 anos \pm 4,34 anos; massa corporal 65,68 kg \pm 13,63 kg; e estatura 1,68m \pm 0,13m). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (Parecer número: 3.243.533). Todos os participantes tinham no mínimo um ano de experiência na modalidade, com práticas semanais (6 horas de treinamento/semana) e eram de ambos os sexos (masculino, n=10). Os dados foram apresentados em percentual, média e desvio padrão (Média \pm DP).

Os participantes apresentaram um IMC 23,17 kg/m² \pm 2,86 kg/m² e percentual de gordura 11,32% \pm 5,43%). Nos testes de resistência muscular os participantes apresentaram: teste abdominal 36,54 número de repetições por minuto \pm 8,24, teste de flexão de braço 30,92 número de repetições por minuto \pm 13,38 e flexibilidade 37,92cm \pm 8,06cm.

O questionário "Prontidão para o esporte com foco nas lesões musculoesqueléticas" identifica diferentes indicadores de lesão como: a dor (42,68%), instabilidade articular (28,57%), sinais visíveis de lesões (28,57%), desvio da coluna (42,86%), "alterações comportamentais" (35,71%) e queda do rendimento esportivo (35,71%).

O percentual de 42,68% declararam terem dores no joelho, no punho, coluna e/ou ombro que prejudicam sua performance, além disso 28,57% identificaram sinais de lesões (edema-inchaço, calor local, vermelhidão, deformidade, travamento articular). como também declararam queixas de instabilidade articular na região do ombro.

Conclusões

Os praticantes de Breaking, em comparação com valores normativos, apresentam: IMC e percentual de gordura Muito Bom. Nos testes de resistência muscular os voluntários apresentaram: teste abdominal índice Médio, teste de flexão de braço índice Excelente e flexibilidade índice Excelente.

Agradecimentos

Ao meu orientador Marco Carlos Uchida, à Luz Albany Arcila, ao Erick Guilherme de Lucena e ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC).

Referências Bibliográficas

McArdle W.D. et al, Essentials of Exercise Physiology, 2000, 2006. Published by Lippincott Williams & Wilkins.
Pollock, M. L & Wilmore J. H., 1993.