

TÉCNICAS DE ALONGAMENTO E MASSAGEM TERAPÊUTICA EM ATLETAS DE BOCHA PARALÍMPICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Natália Silva Costa - FAEFI/UFU, Uberlândia/MG
Glênio Fernandes Leite - FAEFI/UFU, Uberlândia/MG Prefeitura Uberlândia/FUTEL
natalia-silvac@hotmail.com

Área Temática: Atividade Física e Saúde Para Pessoas Com Deficiência

RESUMO

Introdução: O alongamento é um exercício que envolve a aplicação de uma força para atingir a amplitude máxima fisiológica passiva de um dado movimento articular, diminuindo a retração muscular e aumento da amplitude do movimento (ADM). Já a massagem terapêutica envolve a manipulação das estruturas dos tecidos moles promovendo relaxamento. Esses métodos utilizados na fisioterapia de forma correta são eficazes na prevenção de lesões, torções, contusões, recuperação da ADM, ajuda na redução do estresse e é de grande importância na área esportiva. A bocha paralímpica consiste em ser um jogo adaptado para pessoas com lesão medular, distrofia muscular e paralisia cerebral que utilizam a cadeira de rodas para competirem que pode ser jogado individualmente, em duplas ou em equipes fazendo parte do programa paralímpico oficial desde 1984. É um jogo competitivo o qual é dividido em classes BC1, BC2, BC3, BC4. A partida é realizada com um conjunto de bolas de Bocha que consiste em seis bolas azuis, seis bolas vermelhas e uma bola branca, em uma quadra especialmente marcada de superfície plana e lisa. A sua finalidade principal é a mesma do Bocha convencional, ou seja, encostar o maior número de bolas na bola alvo. **Objetivo:** O conjunto das técnicas de alongamento e massagem terapêutica foram aplicadas em atletas da bocha paralímpica de Uberlândia-MG com a finalidade de melhorar o desempenho esportivo desses atletas. **Metodologia:** Os atletas de Uberlândia foram submetidos a uma ficha de avaliação no qual foi feita a anamnese. Em seguida foi dado início ao tratamento fisioterapêutico com 12 atletas de bocha, realizando sessões de 15 minutos no início dos treinamentos e durante o campeonato foi realizado 30 minutos antes de entrar na competição. **Resultado:** Verificou-se uma melhora significativa na amplitude de movimento, diminuição da tensão muscular e da retração muscular, além de ter promovido o relaxamento e a concentração dos atletas. **Conclusão:** O trabalho desenvolvido por meio das técnicas fisioterapêuticas e juntamente com o esporte adaptado foi de grande importância e conhecimento para a área da saúde esportiva, pois podemos concluir que o trabalho desenvolvido contribuiu para melhora à força, a precisão dos movimentos, a concentração, a melhora nos aspectos psicomotores e no desempenho esportivo durante os treinos e nas competições.

PALAVRAS-CHAVE: Bocha Paralímpica, Alongamento, Massagem terapêutica.