

EFEITOS DA TERAPIA MANUAL E AURICULOTERAPIA EM ATLETAS DE PARACANOAGEM

Beatriz Bark Pinheiro¹, Gabriela Coinete da Silva Rigo¹, Julia Cabral Moreira¹, Mariana Oligini Neto Pereira¹, Luiz Augusto Mazine dos Santos², Amanda Schenatto Ferreira³, Ricardo Henrique Esquivel Azuma⁴

¹ Acadêmicas do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Descomplica mais União das Américas, Foz do Iguaçu, Paraná.

² Luiz Augusto Mazine dos Santos, fisioterapeuta, Foz do Iguaçu, Paraná.

³ Doutora, docente do Curso do Centro Universitário Descomplica mais União das Américas, Foz do Iguaçu, Paraná. E-mail: amanda.ferreira@descomplica.com.br

⁴ Mestre, docente do Curso do Centro Universitário Descomplica mais União das Américas, Foz do Iguaçu, Paraná. E-mail: Ricardo.azuma@descomplica.com.br

INTRODUÇÃO

Sendo um esporte adaptado da canoagem de velocidade tradicional, a paracanoagem possibilita que pessoas com incapacidades físicas tenham a oportunidade de participar da modalidade, idealizando uma competição justa. Os atletas são classificados de acordo com seu tipo e nível de funcionalidade, sendo 1 o mais severo e 3 o menos, na classificação 1 e 2 os membros superiores e inferiores são afetados, enquanto na 3 apenas membros inferiores. As competições usam dois tipos de transporte: os caiaques, classificados com os níveis de KL, possuindo um remo de duas pás, e as canoas, classificados com os níveis de VL, utilizando um remo de uma pá. Possuindo uma estrutura mais estreita e longa, a canoa é mais veloz que o caiaque, mas é mais instável. Os praticantes necessitam manter equilíbrio e estabilidade durante o percurso, portanto é permitida a utilização de equipamentos que adaptam a embarcação de acordo com suas necessidades, sendo a troca do banco a adaptação mais comum, pois aumenta a estabilidade do atleta (SANTOS et al., 2021).

A auriculoterapia é uma técnica da Medicina Tradicional Chinesa que consiste na aplicação de sementes de mostarda na orelha do paciente. Estudos mostram que após a aplicação há melhora, principalmente, na qualidade de sono e disposição, além da melhora da dor, tensão, relaxamento e bem-estar dos atletas, que traz resultados mais rápidos. É um tratamento que o paciente realiza de forma contínua, passando 5 dias com os pontos na orelha e estimulando 3 vezes ao dia. A orelha tem pontos reflexos que se ligam a uma parte do corpo e através das sementes fazem com que o cérebro receba essa informação, produzindo fenômenos físicos para a área aplicada que melhoram na disfunção (CAMPOS E GONÇALVES, 2023).

A terapia manual abrange diversas técnicas, sendo que elas têm como objetivo

relaxar a musculatura, melhorar a função de determinada área, reduzir a dor, tratar disfunções musculoesqueléticas, entre outros, sendo assim, de acordo com Silva e da Silva (2019) é possível ter esses resultados com a manipulação, mobilização, exercícios específicos e outras técnicas manuais, ou seja, ao realizar a técnica as propriedades físicas e mecânicas do tecido são alteradas o que possibilita ao corpo reparar certas disfunções presentes causando o aumento da elasticidade das fibras, estimulando o líquido sinovial e reduzindo dores e fadigas.

Portanto, o objetivo geral deste estudo foi investigar os efeitos da auriculoterapia e terapia manual nas dores e tensões dos atletas de paracanoagem e os objetivos específicos foram: Avaliar qualidade de vida, dores e tensões dos atletas da paracanoagem, desenvolver um plano terapêutico para aliviar dores e tensões nos atletas de paracanoagem e aplicar um plano terapêutico para aliviar dores e tensões nos atletas de paracanoagem

METODOLOGIA

Estudo do tipo observacional transversal experimental, realizado no Canal da Piracema, localizado na Itaipu Binacional no município de Foz do Iguaçu/PR, com os atletas que participam da paracanoagem do Instituto Meninos do Lago (IMEL), coordenado pelo fisioterapeuta Saulo de Lucas e pelo mentor do projeto integrador, Luiz Augusto Mazine.

Foi entregue uma carta de apresentação ao mentor Guto para ele assinar, já contendo a assinatura do professor e coordenador do projeto Ricardo Azuma, e um termo de adesão à mentoria para o mentor assinar.

O público alvo foram atletas da paracanoagem que participam do projeto do Instituto Menino do Lago (IMEL). Critérios de inclusão: Ser atleta de paracanoagem vinculado ao IMEL, ter o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o termo de uso de imagem e voz assinado. Critérios de exclusão: Não participar de pelo menos 70% dos encontros do projeto e não adesão às atividades propostas. Durante a primeira visita ao projeto, entregou-se um TCLE de assentimento e termo de uso de imagem e voz para que os atletas consentirem a participação deles no projeto.

Aplicou-se uma ficha de avaliação nos atletas contendo: dados pessoais, anamnese, exame físico, sinais vitais, inspeção estática e inspeção dinâmica. Juntamente com a ficha de avaliação foi aplicado um questionário de Qualidade de Vida (SF-36) e um questionário sobre Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh. Onde neles tinha resposta de 1 a 5, onde 1 significa excelente e 5 muito ruim. Ao final do projeto, reaplicou-se a ficha de avaliação e os questionários de Qualidade de Vida SF-36 e Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh para verificar possíveis resultados ou comparações de início e fim do projeto.

Ao final do treino, usando bola cravo, aplicou-se técnicas de relaxamento por 1 minuto em cada um dos três segmentos do trapézio, sendo eles: descendente, transverso e ascendente, totalizando 6 minutos de liberação. Foi aplicado sobre pontos de tensão a fim de remodelar o tecido conjuntivo trazendo diversos benefícios (EURICH et al., 2022). Além disso, foi aplicado um protocolo de auriculoterapia uma vez na semana, o protocolo usado foi aplicado apenas na tríade, ou seja, nos pontos Shen man, Rim e Nervos Simpáticos (Figura 1). Antes e depois dos treinos foi aferida a pressão dos atletas.

Figura 1: Pontos da Auriculoterapia.



1. Shen man. 2. Rim e 3. Nervos Simpáticos

Fonte: Campos e Gonçalves (2024).

Como produto, criou-se um protocolo de exercícios em forma de cartilha demonstrando exercícios de mobilidade e alongamento de membros superiores com o intuito dos atletas realizarem após a paracanoagem, mesmo após o projeto.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliados 4 atletas, sendo que apenas 3 participaram até o final do projeto, todos são homens e cadeirantes com faixa etária de 30 a 48 anos, todos aposentados. Sendo que 33% tiveram poliomielite e 66% lesão medular como causa do uso da cadeira de rodas, sendo que um deles tem lesão em L1 e o outro T4 completa (além de outras 3, C7, T5 e T6), este contém uma haste de metal em região cervical e torácica.

Não houve adesão à técnica de auriculoterapia, podendo ser correlacionada à alta inflamação presente nos pacientes causada por suas lesões, segundo o estudo de Campos e Gonçalves (2024) houve melhora da disposição e qualidade de sono, tendo adesão dos atletas da paracanoagem.

Na terapia manual 33% relatou um alívio e bem estar no momento de aplicação, 33% relatou que além do alívio e bem estar no momento da aplicação houve um mínimo relaxamento durante 24 horas pós aplicação e 33% relatou que não houve alteração nenhuma no momento nem após a aplicação. No estudo de Eurich et. al (2022), houve

melhora das tensões, causando relaxamento das musculaturas na qual se aplica terapias manuais, causando a melhora da execução dos movimentos durante o treino.

Ao aferir a pressão arterial dos atletas, no início e no final dos treinos, observou-se que a pressão de um dos paciente normalmente estabiliza após a prática esportiva, já o outro atleta todos os dias a pressão estava baixa e, mesmo se mantendo baixa, subia um pouco e o outro atleta tem pressão alta com uso de medicamento e nos dias de treino a pressão estava alta e diminuía um pouco após o treino, mesmo ainda estando alta, em um dos dias a pressão dele foi desconsiderada na análise pois não foi usado medicamento para a pressão no dia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados, não houve melhora das tensões, dores e bem estar, podendo estar relacionada às altas tensões dos pacientes que não puderam ser resolvidas em pouco tempo, sendo assim seria necessária a continuidade do projeto para resultados mais fidedignos.

Como produto do projeto integrador foi confeccionada uma cartilha denominada “Alongamentos pré e pós treino para tensões e dores musculares nos atletas de paracanoagem” disponível em: https://www.canva.com/design/DAGFljp9RIE/zIJ2jQQIIGJkkEgWzGjuOg/edit?utm_content=DAGFljp9RIE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, A.; GONÇALVES TOSCAN, M. A. Efeitos da Auriculoterapia em Atletas de Paracanoagem durante os treinamentos. **Fiep Bulletin - online**, v. 94, n. 1, p. 326–337, 2024. DOI: 10.16887/fiepbulletin.v94i1.6825. Disponível em: <https://fiepbulletin.net/fiepbulletin/article/view/6825>. Acesso em: 11 mar. 2024.

EURICH, A; OLIVEIRA C; ROMANO, G. O efeito da liberação miofascial na força e flexibilidade em atletas: Revisão Integrativa. 2022. 12 f. Tese (Bacharel em Fisioterapia) - Universidade Positivo, Curitiba, 2022. Disponível em: https://repositorio.up.edu.br/jspui/bitstream/123456789/4689/1/TCC_LIBERACAO_PROF.CH RISTINA.pdf. Acesso em: 11 mar. 2024.

SANTOS, L.; CAMPOS, L.; MAIOLA, L.; DUARTE, E. **A preparação desportiva na paracanoagem**. Paraná: Ponta Grossa, 2023. E-book. 69 p. DOI 10.22533/at.ed.097212203. Disponível em: <https://atenaeditora.com.br/catalogo/ebook/a-preparacao-desportiva-na-paracanoagem>. Acesso em: 11 mar. 2024.

SILVA, A.; DA SILVA, V. **O Uso de Técnicas Manuais em Atletas: Revisão da Literatura**. 2019. 28 f. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação em Fisioterapia) - Faculdade de Fisioterapia de Guarulhos, Universidade de Guarulhos, São Paulo, Guarulhos. Disponível

em:

https://www.academia.edu/43731443/CURSO_DE_FISIOTERAPIA_O_USO_DE_T%C3%89CNICAS_MANUAIS_EM_ATLETAS_REVIS%C3%83O_DA_LITERATURA. Acesso em: 11 mar. 2024.