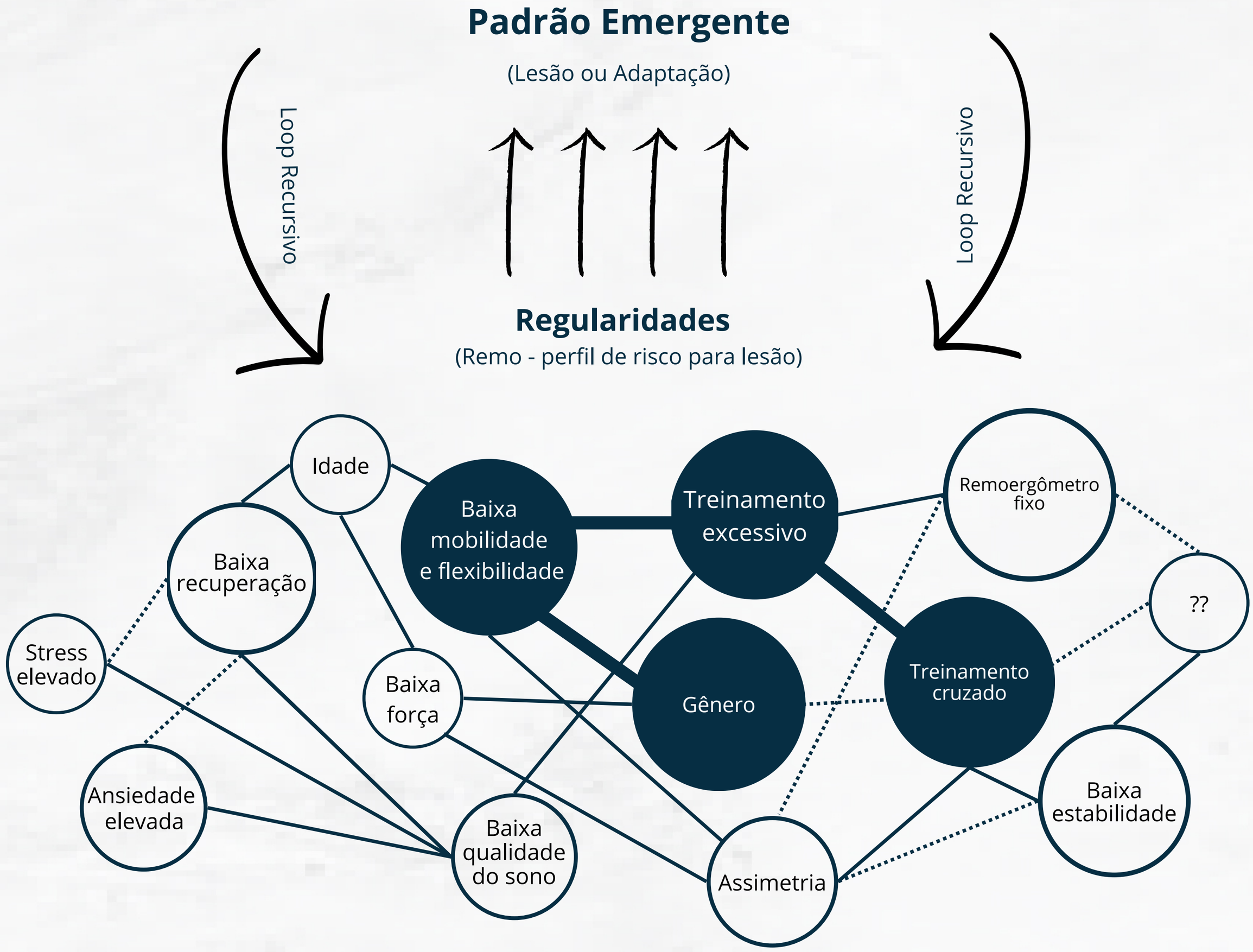
AVALIAÇÃO PRÉ-TEMPORADA REMO

Ft. Cézar Augusto Abreu Rodrigues, Ft. Joseani Ceccato, Ft. Michel Severo Alves, Ft. Rafael Augusto Jacob de Jesus

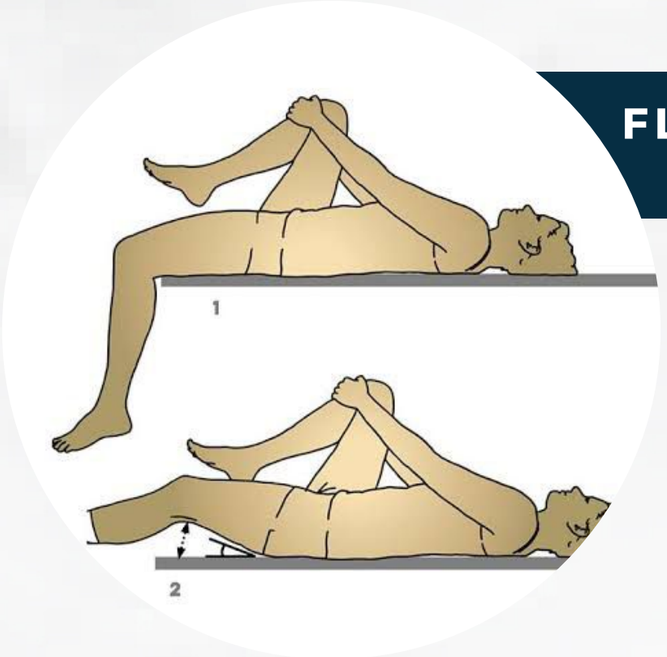
O conhecimento sobre a epidemiologia e as características de lesões da modalidade se demonstra determinante e pode contribuir diretamente na tomada de decisão e elaboração de estratégia de prevenção, reabilitação, recuperação e cuidado ao atleta[7].

O planejamento e realização da avaliação pré-temporada deve ser prioridade no calendário das equipes, visto que as lesões do aparelho musculo esquelético podem resultar no aumento dos custos financeiros e na interrupção precoce de talentos esportivos[10].

INTERAÇÃO DOS FATORES DE RISCO[3, 13, 14]



AVALIAÇÃO PRÉ-TEMPORADA REMO



FLEXIBILIDADE FLEXORES DO QUADRIL E EXTENSORES DE JOELHO

fonte da imagem: https://twitter.com/Podopaeds/status/1182028153608458240

TESTE NEGATIVO:

- Perna relaxada com o quadril em posição neutra e joelho relaxado e fletido a 90°

TESTE POSITIVO:

- Quadril fletido com joelho relaxado e fletido (Retração flexores quadril)
- Quadril relaxado em posição neutra com joelho estendido (Retração de extensores de joelho)
- Quadril fletido com joelho estendido (retração de flexores do quadril e extensores de joelho)

Fonte: HARVEY, D., 2010; FEBER, R., KENDAL, K., MCELROY, L., 2010. (PHAST)

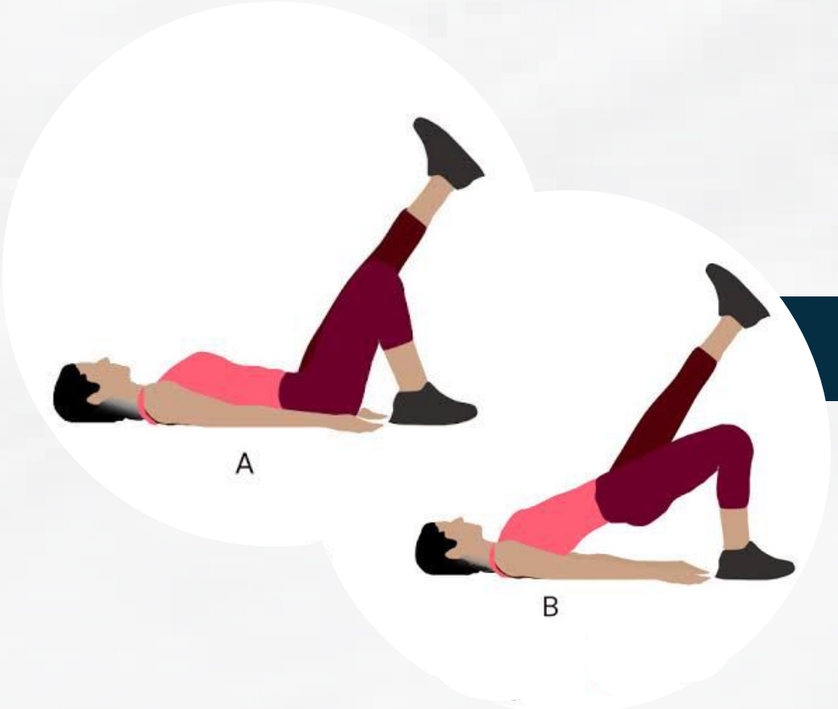
MOBILIDADE DORSIFLEXÃO

fonte da imagem: https://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/pic/article/download/7532/4758.

VALOR REFERÊNCIA:

- Bom: >45°
- Regular: 36 - 45°
- Ruim: <36°
- Assimetria de 5°

Fonte: BENNEL, K., et al., 1998. (PHAST)



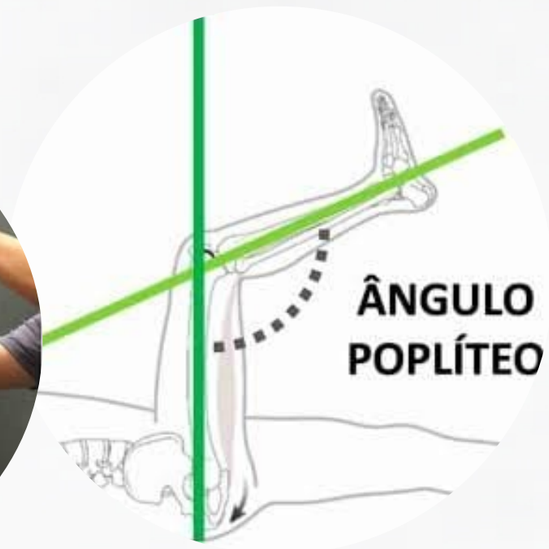
ESTABILIDADE PÉLVICA

fonte da imagem: https://geeksonfeet.com/workouts/singlelegglutebridge/

NORMATIVA QUEDA DA PELVE:

- Leve
- Moderada
- Acentuada

Fonte: ANDRADE, J. A., et al., 2012. (PHAST)



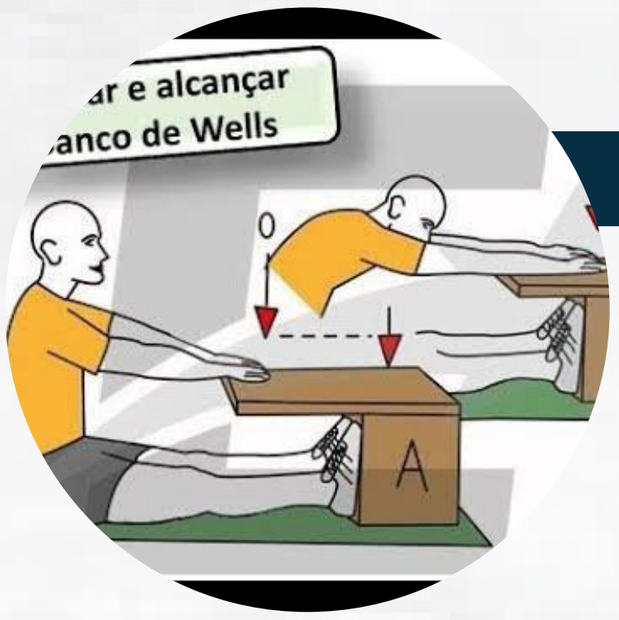
FLEXIBILIDADE ISQUIOSSURAIS

fonte da imagem: https://www.clinicadojoelho.med.br/angulo-popliteo/

VALOR REFERÊNCIA:

- Bom: >150º
- Regular: 130º - 150º
- Ruim: <130°

Fonte: REURINK, G. et al., 2013. (PHAST)



FLEXIBILIDADE CADEIA POSTERIOR

fonte da imagem: https://www.youtube.com/watch?v=PpI8kVZkNFE

VALOR REFERÊNCIA:

- Bom: >10 cm
- Regular: 0 - 10 cm
- Ruim: <0 cm

Fonte: HOOPER, I., 2009. (National Rowing Center of Excellence)

MOBILIDADE TORÁCICA

fonte da imagem: Centro de Medicina do Esporte Grêmio Náutico União

VALOR REFERÊNCIA:

- Bom: 60º
- Regular: 45º - 60º
- Ruim: <45º

Fonte: HOOPER, I., 2009. (National Rowing Center of Excellence)

REFERÊNCIAS:

1. Andrade, J. A. et al. Confiabilidade da mensuração do alinhamento pélvico no plano transverso durante o teste da ponte com extensão unilateral do joelho. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 16, n.4, p. 268-274, 2012.
2. Bennel, K. et al. Intra-rater and inter-rater reliability of a weight-bearing lunge measure of ankle dorsiflexion. **Australian Journal of Physiotherapy**, v.44, n.3, p.175-180, 1998. Disponível em: http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0004951414603779.
3. Bittencourt, N.F.N. et al. Complex systems approach for sports injuries: moving from risk factor identification to injury pattern recognition—narrative review and new concept. **Br J Sports Med,** v.50, p.1309–1314, 2016. doi:10.1136/bjsports-2015-095850
4. Bittencourt, N.F.N. et al. Phast Physiotherapy Assessment Tool. 3.0.8. 2017. Disponível em: https://phast.com.br/
5. Bucke, J. et al. Validity of the Digital Inclinometer and iPhone When Measuring Thoracic Spine Rotation. **Journal of Athletic Traning**, v.52, n.6, p.000-000, 2017.
6. Feber, R.; Kendall, K. D.; Mcleroy, L. Normative and critical criteria for iliotibial band and iliopsoas muscle flexibility. **Journal of Atlhetic Training**, v.45, n.4, p.344-348, 2010.
7. Hartz C. S, et al., **Prevenção de lesões no karatê**. In: Sociedade Nacional de Fisioterapia Esportiva e da Atividade Física; Nowotny AH, Menezes FS, organizadores. PROFISIO Programa de Atualização em Fisioterapia Esportiva e Atividade Física: Ciclo 11. Porto Alegre: Artmed Panamericana; 2021. p. 115–57. (Sistema de Educação Continuada a Distância, v. 1). https://doi.org/10.5935/978-65-5848-407-3.C0003
8. HARVEY, D. Assessment of the flexibility of elite athletes using the modified Thomas test. **British Journal of Sports Medicine**, v. 32, n.1 , p.68-70, 1998. Disponível em: http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=1756061&tool=pmcentrez&rendertype=abstract.
9. Hooper I. Flexibility Standards / Benchmarks. National Rowing Centre of Excellence, 2009. (não publicado).
10. Mechelen, V. W.; Hlobil, H.; Kemper, H.C.G. Incidence, Severity, Aetiology and Prevention of Sports Injuries. A Review of Concepts. **Sports Med**, v.14, n.2, p.82-99, 1992.
11. Reurink, G. et al. Reliability of the active and passive knee extension test in acute hamstring injuries. **The American Journal of Sports Medicine,** v.41, n.8, p.1757-61, 2013. Disponível em: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23735425.
12. Ribeiro, R.P. et al. Relação entre a dor lombar crônica não específica com a incapacidade, a postura estática e a flexibilidade. **Fisioter Pesqui**, v.25, n.4 p.425-431, 2018.
13. Smoljanović, T. et al. Sport injuries in international masters rowers: a crosssectional study. **Croat Med J,** v.59, p.258-66, 2018. https://doi.org/10.3325/cmj.2018.59.258
14. Trease, L. et al. Epidemiology of injury and illness in 153 Australian international-level rowers over eight international seasons. **Br J Sports Med,** v.0, p.1–7, 2020. doi:10.1136/bjsports-2019-101402