

Artigo original**Incidências de lesões no squash**
Incidence of injuries in squash

Andre Luiz Stapait

.....
*Fisioterapeuta, Associação Catarinense de Ensino – ACE - Santa Catarina***Palavras-chave:**Squash, lesão
no esporte.**Key-words:**

Squash, sports injury.

Resumo

Este estudo tem o objetivo de adquirir informações sobre lesões decorrentes da prática do squash. Para a coleta de dados foram distribuídos questionários para os atletas participantes do XXIV Campeonato Brasileiro de Squash. Através dos resultados pode-se concluir que existe maior incidência de lesões em atletas que tem uma intensidade maior de treinamento; a articulação do tornozelo foi a mais acometida e os tipos de lesões que mais ocorreram foram a entorse, lesões musculares e contusões.

Abstract

The aim of this study was to acquire information on current lesions of squash practices. For the data collection, questionnaires were distributed for participant athletes of XXIV Brazilian Squash Championship. Through the results it can be concluded that larger incidence of lesions exists in athletes that has a larger intensity of training, the ankle articulation was the more undertaken and types of lesions that more happened were sprain, muscular lesions and bruises.

Introdução

O Squash é um esporte antigo, que surgiu no começo do século XIX. A história conta que começou a ser praticado por internos da prisão Fleet Debtors, na Inglaterra, que o chamavam de *rackets*. Os detentos usavam bastões em vez de raquetes e uma bola sólida, arremessada contra o muro da penitenciária. Aproximadamente 15 milhões de pessoas jogam Squash no mundo todo [1]. O esporte é praticado em 112 nações, entre as quais destacam-se Inglaterra, Austrália e Paquistão como os mais praticados. No Brasil o esporte já conta com aproximadamente 30.000 praticantes [2].

Com o crescimento do esporte, e a profissionalização dos atletas, os fisioterapeutas têm sido cada vez mais procurados. Este trabalho tem como objetivo adquirir informações sobre as lesões no Squash, e assim sendo facilitar o trabalho dos profissionais envolvidos no esporte.

Para isso foi formulado um questionário que buscava abranger informações sobre lesões nos atletas de squash.

Materiais e métodos

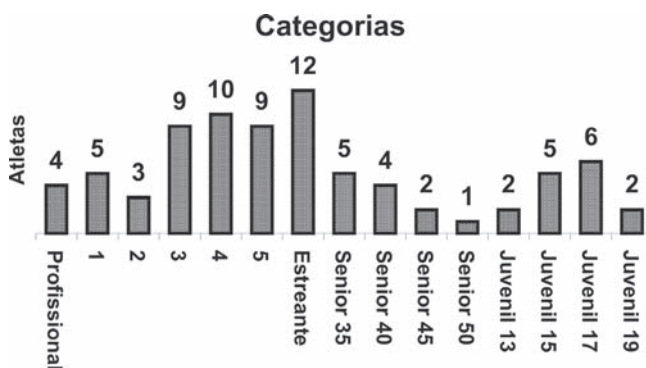
Os questionários foram distribuídos aos atletas participantes do XXIV Campeonato Brasileiro de Squash que foi realizado na cidade do Rio de Janeiro, RJ entre os dias 14 a 17 de novembro de 2002. O questionário continha 14 perguntas diretas, não apresentava qualquer tipo de identificação, e abordava perguntas sobre treinamento, lesões e tratamento. Só foram validados os questionários respondidos completamente e de maneira correta.

Resultados

Foi respondido um total de 56 questionários, sendo que 13 (23%) respondidos por atletas do sexo feminino e 43 (77%) por atletas do sexo masculino.

Os atletas participantes desta pesquisa participaram do campeonato nas categorias conforme Fig. 1

Fig. 1 – Participantes da pesquisa divididos por categorias que participaram do campeonato.



Para melhor visualização, os resultados a seguir foram divididos em atletas que tiveram lesão, num total de 23 atletas (50%) e atletas que não tiveram, 23 atletas (50%).

Os atletas que apresentaram lesão praticavam squash em média há 10 anos e 2 meses e tinha média de idade de 39 anos e 2 meses, os atletas que não apresentaram lesão praticavam squash em média há 3 anos e 3 meses e tinham idade média de 28 anos e 3 meses.

As figs. 2 e 3 mostram a intensidade dos treinamentos dos atletas tanto em relação à frequência como em relação à duração. Ambos mostram os atletas que tiveram lesão e os atletas que não tiveram lesão.

Fig. 2 - Quantidade de dias semanais de treinamento.

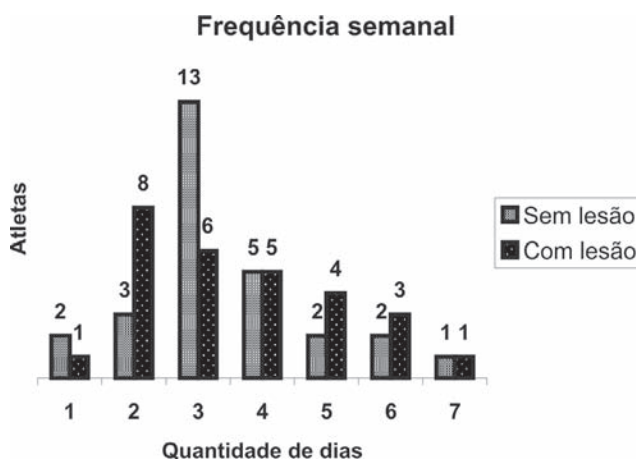
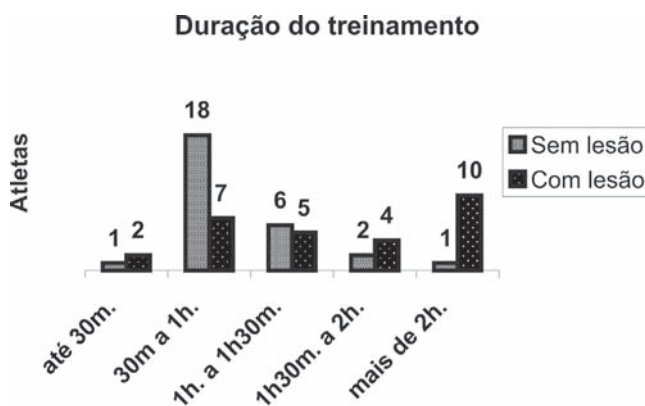


Fig. 3 - Duração de cada dia de treinamento.



Os resultados apresentados a seguir são relativos aos atletas que já apresentavam lesões decorrentes da pratica de squash. A fig. 4 mostra as regiões acometidas pelas lesões. Alguns atletas apresentavam mais de uma lesão.

Dentre os tipos de lesões apresentadas destacam-se a entorse, as tendinites, lesões musculares e contusões oriundas

de contato físico entre atletas ou atleta com a quadra/ equipamento de jogo.

Em relação aos tratamentos realizados nos atletas que tiveram lesões, a fig. 5 mostra o tipo de tratamento e a fig. 6 mostra o tempo que os atletas não puderam praticar o esporte devido à lesão.

Fig. 4 - Locais de lesões causadas pela prática do squash.

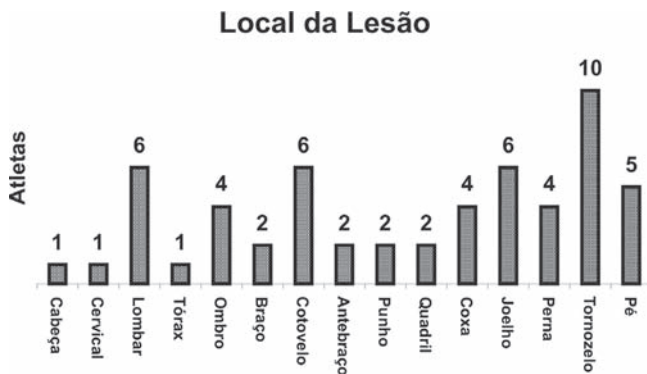


Fig. 5 - Tratamento realizado nas lesões.

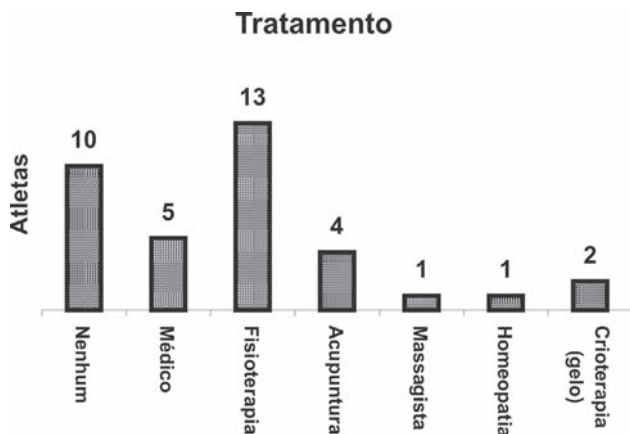
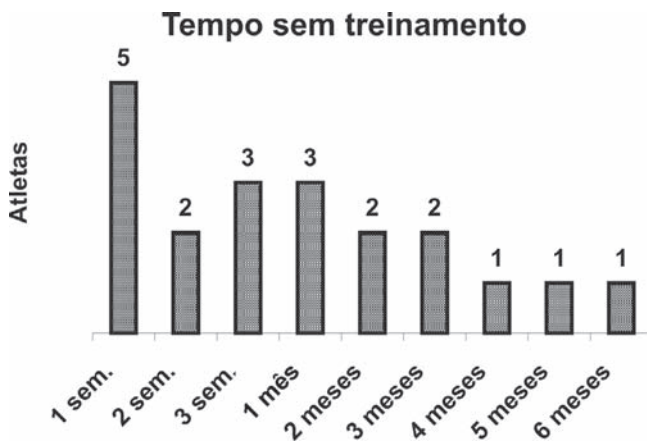


Fig. 6 - Tempo sem treinamento devido a lesão.



Discussão

Os resultados apresentados anteriormente mostram que as ocorrências de lesões prevalecem em atletas com mais tempo de prática e com idade mais elevada.

Em relação à intensidade dos treinamentos, não foi apresentada uma grande diferença em relação à quantidade de dias praticados, porém com a duração do treinamento os atletas que tiveram lesão permaneceram mais tempo treinando se comparados aos atletas que não apresentavam lesão.

Nota-se que quanto mais tempo o atleta pratica squash e quanto maior for sua idade maior a chance de ocorrer lesões, isto também explica a ocorrência de tendinites apresentadas como uns dos tipos de lesões mais frequentes.

No grupo de atletas que apresentaram lesão decorrente da prática do squash, destaca-se o tornozelo como a região corporal mais comprometida, seguidas pelas regiões da coluna lombar, cotovelo, joelho e pé. Para o tratamento dessas lesões a fisioterapia foi o tratamento mais utilizado e o tempo de afastamento que mais ocorreu devido à lesão foi o de até uma semana. Este curto espaço de tempo de afastamento deve-se ao alto índice de lesões por contusão através de contato físico, que em sua maioria são de leve gravidade, portanto com tempo de afastamento menor. Essas contusões ocorrem principalmente nos primeiros meses de prática, pois a técnica ainda não está apurada e colisões entre os jogadores ocorrem.

O tornozelo foi a articulação que demonstrou na pesquisa ser a mais acometida principalmente através da entorse. O squash como esporte de alto impacto, requer agilidade, velocidade, força e reflexos apurados. Muitas vezes a articulação do tornozelo é exigida em demasia visto as inúmeras trocas de posições, aceleração e frenagem que o atleta tem que executar durante uma partida.

Conclusão

Através desta pesquisa pode-se concluir que as lesões que ocorrem nos atletas praticantes do squash estão relacionadas à intensidade da prática e da idade do atleta. As articulações que mais sofrem lesões destacam-se a articulação do tornozelo, coluna lombar, cotovelo, joelho e pé. Entre os tipos de lesões destacam-se a entorse, a lesão muscular e a contusão.

Referências

1. Fernanda Bopp. História do squash. [citado 2003 abr 20]. Disponível em URL: <http://www.geocities.com/Colosseum/7828/frame.html>.
2. Confederação Brasileira de Squash. [citado 2003 abr 20]. Disponível em: URL: <http://www.squash.org.br>. ■