

RELAÇÃO ENTRE Y BALANCE TEST E LESÕES ESPORTIVAS

ANÁLIA LUIZA PIRES COSTA¹; THIAGO FERREIRA TIMOTEO²

¹Acadêmica do Curso de FISIOTERAPIA – Centro UNIVERSO/JF, ²Fisioterapeuta formado pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Mestre em Educação Física pela UFJF e docente do Centro UNIVERSO/JF

E-mail: thiagoftimoteo@gmail.com

Introdução: O *Y Balance Test* (YBT) é um teste funcional, derivado do *Star Excursion Balance Test* (SEBT) descrito pela primeira vez por Gary W. Gray em 1995, e foi simplificado por Jay Herthel *et al* 2006 - pois acreditava que a aplicação do SEBT que possui oito direções era redundante. O YBT consiste em uma sequência de tarefas para os membros inferiores em três direções: anterior, póstero lateral e póstero medial. A partir disso pontua-se o alcance mais distante em cada uma das três direções. O teste dinâmico avalia déficits funcionais e assimetrias nos indivíduos e vem sendo utilizado como ferramenta para indicar risco de lesões e orientar programas de prevenção. Este exige propriocepção, controle postural, força muscular, equilíbrio e amplitude de movimento articular. **Objetivo:** Identificar as evidências científicas a respeito da utilização do *Y Balance Test* como teste utilizado na identificação de fatores de risco para lesões de membros inferiores no esporte. **Métodos:** Revisão de literatura. Realizou-se pesquisa bibliográfica na base de dados PubMed utilizando os seguintes termos “*Y Balance Test AND injury**”. Foi definido como critério de inclusão os artigos em língua inglesa, publicados no período de 2013 a 2020 que tratassem sobre a utilização do YBT associado ao risco de lesão. Foram ainda aceitos artigos de qualquer modalidade esportiva. Dentre os critérios de exclusão estão: artigos utilizando o SEBT ou SEBT modificado, outras utilizações do *Y Balance Test* e artigos em diferentes populações que não de atletas. Dos 145 artigos encontrados na busca, foram selecionados dez artigos para revisão bibliográfica a partir da leitura dos títulos e resumos aplicados os critérios de inclusão e exclusão. **Resultados:** Os estudos selecionados foram realizados em diferentes modalidades, são elas: quatro artigos de futebol, dois artigos de basquete, um artigo de vôlei, um analisou atletas de futebol e basquete, um analisou atletas de vôlei e basquete e um analisou doze diferentes modalidades. Dos dez artigos analisados, seis observaram que não há relação entre o YBT e predição de lesões esportivas. Os mesmos apontaram ainda que não houve diferença significativa entre a comparação do teste na pré e pós temporada. Já os quatro artigos analisados associaram o YBT ao risco aumentado de lesões. **Conclusão:** Na literatura não há consenso sobre a utilização do YBT na avaliação funcional dos atletas associando os resultados e déficits ao risco iminente de lesões de membros inferiores. Em oposição a prática clínica que vêm utilizando largamente o YBT, alguns estudos vêm indicando que nas determinadas populações estudadas não houve relação dos resultados deste teste com a predição de lesões. Em virtude dos resultados apresentados, faz-se necessário mais estudos em populações mais amplas. Deve-se ainda pontuar o caráter multifatorial das lesões esportivas, sendo assim não há uma avaliação funcional isolada capaz de explicar um maior risco de lesão esportiva.