# ATUAÇÃO NA FISIOTERAPIA ESPORTIVA AVALIAÇÃO, PREVENÇÃO E INTERVENÇÃO NO ESPORTE EM ATLETAS DE FORMAÇÃO ESPORTIVA


**Autor(res)**

Thiago Vinicius Ferreira
Emerson De Carvalho Dos Santos
Danielly Felix Dos Santos
Carolina De Oliveira Silva


**Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico


**Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA DE BELO HORIZONTE - UNIDADE BARREIRO


**Introdução**

As lesões são fenômenos complexos que podem apresentar impactos negativos na prática esportiva. Dentre esses impactos, o afastamento de treinamentos e competições, além de também prejuízos financeiros são os principais. Logo, programas preventivos são uma prática no contexto do esporte que tem como objetivo tentar minimizar o risco do acometimento de lesões durante a prática. O emprego de atividades preventivas normalmente, ocorres com exercícios previamente elaborados, com base em uma avaliação musculoesquelética realizada nos atletas para assim propor um trabalho organizado e orientador para as demandas do grupo.
Para performar a Ginástica de trampolim, é necessário que atletas desenvolvam grandes capacidade de todo o sistema musculoesquelético. No entanto a literatura científica a respeito desta modalidade ainda é escassa no aspecto da prevenção de lesão.

**Objetivo**

O objetivo deste trabalho foi propor uma ação preventiva guiada por meio de uma avaliação pré-temporada.

**Material e Métodos**

O estudo foi realizado com 13 atletas mirins de ginástica de trampolim, localizado em Contagem-MG. Na faixa etária de 7 a 9 anos, 11 do sexo feminino e 2 do sexo masculino. Para a realização das atividades de prevenção e promoção da saúde dos atletas, foram realizadas intervenções para mobilidade e equilíbrio e força muscular. Os dados foram coletados em 29/03 e 05/04/2023.
Agachamento; Ponte de Quadril; Stiff Unilateral; Afundo; Flexão de braço com apoio dos joelhos; Tríceps Sural

**Resultados e Discussão**

Ao longo das práticas da intervenção foi observado melhora da pratica dos exercícios, isso pode ter acontecido pela organização do circuito a ser aplicado, sendo pensado de forma com que eles começam por onde sentem mais dificuldade de execução e onde a articulação pode ser mais suscetível a lesão, no caso dos atletas o tornozelo. Análises mostraram que a incidência estimada de lesões variou de 1.3 a 3.7 por 1000 horas de

exposição tendo o membro inferior afetado na maior parte das lesões, seguido pelo tronco e membro superior, respectivamente, sendo o local de lesão mais frequente foi o tornozelo. Os tipos de lesões mais comuns foram entorse, seguida de tendinopatias, contusões e fraturas, respectivamente, descrito no estudo de Dario et al., 2010. Nossos atletas não sofreram nenhuma lesão desde o momento da aplicação dos exercicios, foram corrigidos durante a pratica a postura, execução, visão, posição dos membros, respiração e finalização do exercicio.

## Conclusão

Nosso trabalho evidenciou que o programa preventivo de lesões proposto para os atletas de Ginástica de trampolim surtiu efeito positivo nos atletas, melhorando a capacidade do sistema musculoesquelético durante a execução das atividades propostas. Além do fato que foi observado que nenhum dos atletas participantes do estudo apresentaram queixas ou lesão musculoesquelética ao longo do período de intervenção.

## Referências

DARIO, Bruno Estevan Siqueira; BARQUILHA, Gustavo; MARQUES, Reinaldo Monteiro. Lesões esportivas: um estudo com atletas do bauruense. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 31, p. 205-215, 2010.

MASTROIANNI et al., - A consciência corporal na educação infantil, Faculdade de Ciências e Tecnologia – FCT/UNESP/Campus de Presidente Prudente

RAUBER, Suliane Beatriz et al. Nível de atividade física e excesso de peso em crianças e adolescentes: uma revisão bibliográfica. Revista Sustinere, v. 10, n. 1, p. 38-50, 2022.

RAMOS, Rosa Amaral. Parâmetros biomecânicos determinantes para a execução do salto de mãos na Ginástica Artística Feminina. 2018.

WESCHENFELDER, Mariana Chaves. A influência de um programa preventivo na incidência de lesões em atletas de ginástica artística e de trampolim. 2020.