

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

Autor(es)

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, ocorre 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 prática 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 exercícios, foram corrigidos durante a prática a postura, execução, visão, posição dos membros, respiração e finalização do exercício.

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.