

V. 2, N. 3 (2018): ANAIS DAS APRESENTAÇÕES DE TRABALHO DE
CONCLUSÃO DE CURSO- FISIOTERAPIA- 2018-1

AValiação DE UM PROGRAMA DE PREVENÇÃO COM TESTES PREDITORES DE LESÃO EM ATLETAS DE TAEKWONDO

Patrick Parizotto Borges, Caroline Bernardes, Rafael Francis Plein, Andressa Viecelli, Rodrigo Costa Schuster

Este estudo avaliou os efeitos de um programa de prevenção em atletas de taekwondo através de testes funcionais preditores de lesões. Estes avaliam biomecanicamente as chances destes atletas sofrerem lesões durante a prática esportiva. Os resultados da comparação entre pré e pós-intervenção podem indicar se um programa de prevenção é eficaz para estes atletas no que se refere aos déficits motores apontados pelos testes funcionais. Esta pesquisa caracteriza-se por um estudo transversal retrospectivo, a partir da análise de dados de prontuários. A amostra foi composta por 09 atletas de taekwondo com idades de 16 ± 3 anos, com uma prática no esporte de 7 ± 2 anos. Inicialmente o grupo foi submetido a avaliação antropométrica para normalização dos testes e tiveram seus dados computados para posterior análise estatística. Os testes utilizados foram o CKUEST e o UYBT que avaliam a instabilidade dos membros superiores, e os YBT e Step Down Test que, por sua vez, têm como objetivo verificar as instabilidades e riscos de lesões nos membros inferiores. Baseado nas disfunções identificadas, foi proposto um programa de exercícios de estabilização, força, agilidade e equilíbrio, de modo que estes atuassem nos déficits motores. Essa intervenção teve duração de 01 ano e após esse período os atletas foram submetidos a reavaliação. Através da comparação teste e re-teste pode ser observado uma melhora significativa nos seguintes testes CKUEST, UYBT, Step Down test, e uma piora no YBT. Conclui-se que a aplicação do programa de prevenção utilizado em atletas de taekwondo apresentou resultados positivos e significativos quanto a estabilidade, agilidade, potência e equilíbrio em membros superiores e membros inferiores, o que pode vir a proporcionar um fator de proteção para as lesões durante a prática esportiva.