



VI Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG
IV Salão de Extensão

<http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao>

ISSN 2318-8014



PROJETO DE EXTENSÃO EM FISIOTERAPIA DESPORTIVA: PREVENÇÃO DE LESÕES NO FUTEBOL

Beatriz Westenhofen^a, Huender José Cardoso de Miranda^a, Leonardo Luis Crestani Gardini^a, Livia Moreira Feitosa^a, Lucas Baltazar Bartelle^a, Luis Henrique Erthal^a, Mariane Mello Piccoli^a, Maycon Luiz Graff^a, José Davi Oltramari^{a*}

a) FSG Centro Universitário

*José Davi Oltramari (Orientador)

Endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS -
CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Fisioterapia. Futebol. Esporte e prevenção.

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: O futebol consiste no esporte mais praticado em todo o mundo. Foi introduzido pela Inglaterra, em 16 de outubro de 1066 e depois desta data, ganhou e vem ganhando admiradores cada vez mais de forma rápida. A história do futebol apresenta algumas curiosidades. Inicialmente, só haviam quatorze regras, por exemplo. Logo, acrescentou-se alguns outros aspectos, que inclusive são bem conhecidos atualmente, como o impedimento, o árbitro, goleiros podendo usar as mãos, arremesso lateral, escanteio, pênalti e a troca de lado do campo na metade do tempo total do jogo. No princípio, os jogadores atuavam de forma intuitiva, desordenados e voltados somente para o ataque, na intenção de marcar gols e vencer o jogo. Hoje, o futebol consiste no esporte mais popular do mundo graças ao seu fascínio, facilidade de poder ser praticado em pequenos espaços e o baixo custo do material (LEAL, 1999). Nisso, no dia 16 de abril de 2018, iniciou-se o Projeto de Fisioterapia Desportiva, com o intuito de desenvolver um programa de prevenção lesões musculoesqueléticas nos atletas de categoria de base do E.C. Juventude. **OBJETIVO DO PROJETO:** O objetivo do projeto é proporcionar aos acadêmicos uma vivência esportiva, além de proporcionar aos acadêmicos o contato direto com os atletas, desenvolvendo atividades para corrigir alterações posturais, Melhorar a flexibilidade, Aprimorar o gesto esportivo, Estimular o equilíbrio e também estimular nos alunos o

interesse em pesquisa e publicação dos dados. **MATERIAL E MÉTODOS:** O projeto foi realizado na Clínica de Fisioterapia do Centro Universitário da Serra Gaúcha, o período de atendimentos foi iniciada na segunda semana de Abril encerrando-se ao final do mês de junho, através de atividades desenvolvidas pelos próprios acadêmicos, uma vez por semana, durante 2 horas. O estudo contou com a participação de 09 atletas, onde os mesmos realizaram atividades como, trabalhos de fortalecimento, propriocepção, equilíbrio e alongamento. Os dados obtidos foram coletados, através de uma ficha de avaliação com os testes de dinamometria dorsal para avaliar força e o Banco de Wells para avaliação da flexibilidade, além da avaliação do equilíbrio através do teste STAR. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Após 13 intervenções foram encontrados os seguintes dados, demonstrando de forma que abrange uma média geral: A idade média apresentada pelos atletas fica entre 15 e 20 anos. constituindo as categorias de base, evidenciando tempo médio de prática de 8 anos. A média de altura apresentada foi de 1,80m, a média de peso apresentada pelos atletas foi de 70kg. Com os exercícios realizados, analisa-se que os atletas demonstraram um desempenho positivo. A média apresentada com a avaliação de Banco de Wells antes da realização do Projeto, foi de 30,64cm, com o decorrer dos trabalhos a média foi para 32,64 cm. No teste de dinamômetro dorsal, a média tinha como resultado antes de ocorrer o Projeto 128,29 kgf e após as intervenções o resultado médio passou a ser 132,43 kgf. Foi questionado também sobre a realização de tratamento fisioterapêuticos, apresentando uma média de a cada três atletas dois já realizaram intervenção fisioterapêutica. **CONCLUSÃO:** Portanto, o objetivo do projeto de fisioterapia de desportiva visa aumentar a longevidade dos atletas, a maior indicação terapêutica de atividades físicas e o próprio aumento do número de pessoas que querem usufruir seus benefícios e fazem com que os aspectos preventivos devam ser encarados como prioridade cada vez maior pelos profissionais da área de Fisioterapia Esportiva (FONTANA, 1999).

REFERÊNCIAS

LEAL, J. C. Futebol: arte e ofício. **Rio de Janeiro: Sprint**, 2000.

FONTANA, R.F. O papel da fisioterapia da performance do atleta. **Revista de Fisioterapia da Universidade de São Paulo**.6 (Supl. Esp.): 79. São Paulo: Ed.FMUSP, 1999.