



INTERVENÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS NA PREVENÇÃO DE LESÕES EM ATLETAS DE BASQUETE – UMA AÇÃO EXTENSIONISTA

Leonardo Gardini^a, Lucas Bartelle^a, Luci Raquel Correa^a, Vitória Knebel Zimmer^a, Maycon Graff^a, Huender José Cardoso de Miranda^a, Alexandra Renostoa^a, Daiane Giacomet^a, Gisele Oltramari Meneghini^a, Renata D´Agostini Nicolini Panisson^a, José Davi Oltramari^{a*}

a) Grupo de Pesquisa em Reabilitação do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário da Serra Gaúcha – FSG

*Autor correspondente (Orientador)

José Davi Oltramari,

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

472

Palavras-chave:

Baquete. Fisioterapia. Prevenção.

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: O interesse pela prática esportiva tem crescido nos últimos anos, e com isto houve um aumento na incidência de lesões desportivas (FORTES, 2008; CARDOSO, 2005). O futebol como modalidade esportiva está associado a um alto índice de lesões corporais, causadas pelos padrões de movimentos exigidos, como saltos, corridas curtas e longas, mudanças rápidas de direção, cabeceios, chutes e muito contato físico entre os jogadores (SANTANA, 2003). Além das características próprias desta modalidade, outros fatores podem contribuir para a ocorrência de lesões, como alterações posturais, baixos índices de flexibilidade, movimentos desportivos incorretos, traumas diretos e o déficit proprioceptivo nos membros inferiores, principalmente nas articulações de joelho e tornozelo (RIBEIRO, 2003). Os atletas estão potencialmente sujeitos a sofrerem lesões em praticamente todos os esportes. Tal risco vem gradativamente se ampliando devido a várias situações que ocorrem na prática desportiva, mas são nas competições que essas lesões são mais frequentes, mesmo sendo em diferentes faixas etárias, condições sociais, condições físicas e biótipos. As lesões no Basquetebol podem ser determinadas por várias razões, que agem de forma conjunta. Podemos destacar aspectos como contato corporal contínuo e de alta intensidade, parada brusca e saída rápida, mudanças de direção, giros, saltos e ainda a bola como um objeto crucial dentro do jogo, pelo fato de ser manejada com força e velocidade. (PAGOTTO, 2001). As lesões são consideradas a principal razão de afastamento de atletas em suas modalidades esportivas, o que traz consequências no seu desempenho físico e psicológico, onde a sua recuperação é

demorada e pode acarretar grandes prejuízos para o atleta e sua equipe. (BUCETA, 1996). **MATERIAL E MÉTODOS:** Trata-se de um projeto de extensão, elaborado a partir de março de 2019 no Centro Universitário da Serra Gaúcha, localizado na cidade de Caxias do Sul/RS. Para que se concretizasse, são disponibilizadas aos alunos do curso de Fisioterapia, em encontros semanais, com duração de 3 horas cada. Nesses encontros foram realizadas: Anamnese com dados pessoais, Avaliação postural, Avaliação da flexibilidade, Avaliação de força e a Avaliação do equilíbrio corporal. Após as avaliações, foram realizados circuitos de exercícios específicos que contribuíssem para o desenvolvimento e aprimoramento, para que os atletas possam melhorar seu nível de funcionalidade dentro de quadra. Esses exercícios tiveram um tempo médio de duração de 50 minutos cada categoria, sub 14 e sub 17, onde os atletas foram divididos em grupos para uma melhor aplicação dos mesmos. A quantidade de grupos variou conforme a demanda de atletas disponíveis para a execução dos exercícios, foram utilizados diversos equipamentos de cinesioterapia, disponibilizados pela Instituição de Ensino e pela estrutura de treinos do Baquete Caxias. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Por se tratar de um projeto muito recente, temos apenas os resultados da avaliação do mesmo. Pôde-se observar que a idade média dos participantes foi de 14,25 anos ($\pm 1,8$), altura média de 1,74m ($\pm 7,50$) e peso médio de 65,93 Kg ($\pm 15,01$). Quando foi analisado a lateralidade dos atletas, 75% eram destros e apenas 25% estudava em escola particular. Com relação ao tempo de prática do esporte, a média encontrada foi de 28 meses, e, a grande maioria nunca havia realizado tratamento fisioterapêuticos, 18,75%. Dos exames físicos realizados, a avaliação do banco de Wells, encontramos uma média de 23 cm, que para a faixa etária é considerada baixa. Foram realizados outros testes, porém, serão apenas apresentados ao término do projeto, onde poderemos comparar as medidas pré e pós avaliação. Esperamos que, com o passar da execução do projeto, todos os objetivos sejam contemplados. **CONCLUSÃO:** Deste modo, espera-se que os trabalhos de prevenção de lesões visem desenvolver a proteção articular por meio de condicionamento e treinamento reflexivo, sendo uma das etapas finais de todo processo de reabilitação e fundamental no restabelecimento funcional. Sendo que, estudos mostram que a instabilidade e o desequilíbrio estão relacionados com esse tipo de treino e constituem situações indispensáveis para que se tenha ativação dos proprioceptores, e como consequência

uma resposta muscular para a reorganização e estabilização postural do atleta nas mais adversas situações.

REFERÊNCIAS

- Cardoso JR, Guerino CSM, Santos MB, Mustafá TAA, Lopes AR, Paula MC. Influência da utilização da órtese de tornozelo durante atividades do voleibol: avaliação eletromiográfica. *RevBrasMed Esporte*, v.11, n.5, p.276-80, 2005.
- Cohen M, Abdalla R. *Lesões nos Esportes – Diagnóstico, Prevenção e Tratamento*. Editora Revinter LTDA, Rio de Janeiro, 2005.
- Pagotto C. *Lesões desportivas no Basquetebol e atendimento de urgência em quadra*. Monografia (Trabalho Conclusão de Curso) Universidade Estadual de Campinas, 2001.
- Ribeiro CZP, Akashi PMH, Sacco ICN, Pedrinelli A. Relação entre alterações posturais e lesões do aparelho locomotor em atletas de futebol de salão. *RevBrasMed Esporte*, v.9, n.2, p.91-97, 2003.
- Santana WC, Reis HHB. *Futsal feminino: perfil e implicações pedagógicas*. *RevBrasCiênc Mov*, v.11, n.4, p. 45-50, 2003.