



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.