



VII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG  
V Salão de Extensão

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

ISSN 2318-8014



**AVALIAÇÃO DE FATORES DE RISCO PARA LESÕES DE NÃO-CONTATO EM UM  
TIME DE RUGBY DE CAXIAS DO SUL – RS**

Luan Fitarelli<sup>a</sup>, Rodrigo Rodrigues<sup>a\*</sup>

<sup>a</sup>) Centro Universitário da Serra Gaúcha (FSG)

\*Autor correspondente (Orientador)

Rodrigo Rodrigues, endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 -  
Caxias do Sul - RS - CEP: 95020-472

**Palavras-chave:**

Rugby; Lesão; Biomecânica; Esporte

**INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:** A prática esportiva de alto nível ou rendimento, como no caso de atletas profissionais de Rugby, exige dedicação e desempenho que excedem uma prática recreacional/amadora. Diversos movimentos realizados durante essas práticas esportivas (corridas, saltos, passes, arremessos, pedaladas, ataques e defesas) são caracterizados por rápidas transições de forças e controle da estabilização da musculatura do core, pois demandam que os atletas utilizem máximo esforço físico para desempenhar estas ações com eficiência, as quais aumentam os riscos de provocar lesões devido à alta intensidade. Atletas que possuem fraqueza/instabilidade em músculos estabilizadores são mais suscetíveis ao aparecimento de lesões, pois com a instabilidade dinâmica, os padrões de movimento se alteram ocorrendo movimentos compensatórios e desalinhamentos mecânicos, sendo importantes fatores de risco para o desenvolvimento de dor lombar, entorse ligamentar e lesões musculares. Além da baixa estabilidade do core, histórico positivo de lesões, redução na amplitude de movimento de quadril e assimetria de força em membros inferiores são apontados como fatores de risco para o desenvolvimento de lesões de não-contato no esporte, que são lesões possíveis de ser prevenidas a partir do treinamento físico. Diante disto, este trabalho tem por objetivo a identificação de fatores de risco para lesão de não-contato de membros inferiores de uma equipe de rugby de Caxias do Sul – RS.

**MATERIAL E MÉTODOS:** Todas as avaliações foram realizadas no período de pré-temporada (fevereiro de 2019) dentro do projeto de extensão “Avaliação de Desempenho Físico” do Laboratório de Fisiologia do Exercício e Avaliação Física. Dezoito atletas (idade:  $26,33 \pm 4,47$  anos; peso  $91,91 \pm 14,06$  kg; estatura  $178,83 \pm 7,15$  centímetros) foram submetidos às seguintes avaliações: (i) anamnese, para identificação do histórico de lesões; (ii) flexibilidade de isquiotibiais através do teste de sentar e alcançar no Banco

de Wells; (iii) amplitude de movimento rotacional do quadril por meio de goniometria; (iv) estabilidade do core, por meio de um teste adaptado da bateria *Functional Movement Screen* (FMS); (v) resistência de força dos músculos abdominais, por meio do tempo até a exaustão em prancha frontal e lateral e (vi) assimetria de força do membro inferior, por meio do teste de salto horizontal unilateral. Os resultados obtidos foram comparados com valores normativos da literatura e, assim, caracterizados de acordo com o grau do risco de lesão, podendo ser de: (a) alto risco [atletas com histórico de lesão e que apresentaram valores abaixo da referência em pelo menos dois testes realizados]; (b) médio risco [atletas sem histórico de lesão e que apresentaram valores abaixo da referência em pelo menos dois testes realizados]; (c) baixo risco [atletas com somente um teste com valores abaixo da referência] e (d) mínimo risco [atletas sem histórico de lesão e com os valores dentro da referência nos testes realizados]. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Através dos resultados obtidos pelas avaliações, foi constatado que 44% dos atletas (n=8) foram classificados como em alto risco, 34% (n=6) como médio risco, 11% (n=2) no grupo de baixo risco e 11% (n=2) no grupo com risco mínimo. **CONCLUSÃO:** Observamos que 90% dos atletas apresentavam ao menos um fator de risco para lesão de não-contato. Desta forma, torna-se necessário a implantação de um trabalho preventivo e individualizado de acordo com os fatores de risco específicos de cada atleta.