

## **PREVENÇÃO PARA EQUIPES ESPORTIVAS UFRGS II – FISIOTERAPIA**

**Autores:** Vithória Messa de Borba; Werner Kosinski de Oliveira Saraiva

**Coautores:** Caroline de Lima Maracci Martins de Oliveira; Fernanda Plentz Pacheco; Isadora Andrade Pizzato; Raquel Bender Lang; Yuri Ferreira Goulart

**Coordenador:** Cláudia Silveira Lima

O projeto PREVENÇÃO PARA EQUIPES ESPORTIVAS UFRGS II – FISIOTERAPIA tem por objetivo a prevenção e a diminuição das lesões do esporte, propondo circuitos preventivos, realizando procedimentos fisioterapêuticos nos casos de lesões durante os treinos e competições e acompanhando o retorno do atleta aos treinamentos após o período de reabilitação. Iniciado em 2016, atualmente, o projeto atende às equipes universitárias masculinas e femininas das seguintes modalidades esportivas: basquetebol, voleibol, handebol, futsal, futebol e atletismo – sendo as modalidades contempladas a partir da solicitação dos treinadores, que reconhecem os benefícios trazidos pela implementação do programa, tanto individual quanto coletivamente. Visando ao crescimento profissional dos bolsistas e à melhora do desempenho esportivo dos atletas, o projeto contempla diversas atuações que competem ao fisioterapeuta esportivo, como desenvolvimento de protocolos e rotinas preventivas adequadas ao local da prática esportiva (quadra ou pista), avaliação fisioterapêutica periódica dos atletas, bem como acompanhamento dos treinos e competições para suporte em caso de lesões. O programa preventivo consiste em exercícios que visam ao fortalecimento, ao aumento da flexibilidade e da resposta proprioceptiva das estruturas osteomioarticulares e à correção da execução de movimentos potencialmente prejudiciais, que representem um aumento de chances para desenvolvimento de lesões esportivas. Dessa forma, espera-se que, ao atenuar a exposição dos atletas aos fatores de risco, diminua-se a incidência e a magnitude das lesões esportivas, contribuindo, assim, para a melhora de performance individual e coletiva dos atletas. O suporte preventivo para as equipes acontecia de segunda a quinta-feira, das 19 às 23 horas, contemplando, além das horas práticas, reuniões semanais da equipe junto à professora coordenadora do projeto, intensificadas durante a pandemia, para aprimoramento do conhecimento - através da apresentação de artigos científicos e da discussão dos casos atendidos - com o propósito de aperfeiçoamento das condutas implementadas e de crescimento acadêmico dos alunos participantes.