

PREVENÇÃO PARA EQUIPES ESPORTIVAS UFRGS - FISIOTERAPIA

Coordenador: CLAUDIA SILVEIRA LIMA

O projeto PREVENÇÃO PARA EQUIPES ESPORTIVAS UFRGS - FISIOTERAPIA tem por objetivos propor um treino visando à prevenção e diminuição das lesões do esporte, realizar os procedimentos fisioterapêuticos iniciais nos casos de lesões durante os treinos e competições e acompanhar o retorno do atleta aos treinos após o período de reabilitação. O projeto iniciou em 2016 atendendo apenas uma modalidade (basquetebol) e, a partir do reconhecimento dos seus benefícios, outras modalidades solicitaram a inclusão do programa nos seus treinos. Atualmente, o projeto expandiu e atende as equipes universitárias masculinas e femininas das seguintes modalidades esportivas, basquetebol, voleibol, handebol, futsal e atletismo. A prevenção consiste na realização de um conjunto de atividades desenvolvidas na quadra ou na pista, que envolvem orientação de retorno ao esporte após período de reabilitação, avaliação dos atletas e prescrição de exercícios preventivos, conduzidos pelos estudantes de graduação do curso de Fisioterapia, acompanhamento dos treinos e competições para suporte fisioterapêutico no caso de lesões. O programa de prevenção consiste em exercícios que visam o fortalecimento, o aumento da flexibilidade e da resposta proprioceptiva das estruturas osteomioarticulares, assim como correção da execução de movimentos de risco para lesões. No momento, o acompanhamento das equipes acontece de segunda à quinta-feira à noite, das 19 às 23 horas. Além do acompanhamento nos treinos, são realizadas reuniões semanais da equipe de fisioterapia esportiva composta pelos alunos bolsistas e a professora coordenadora do projeto para aprimoramento do conhecimento e discussão dos casos com o propósito de aperfeiçoamento das condutas implementadas. Os resultados esperados em médio prazo são diminuição do índice de lesões entre os atletas, o que contribuirá para um melhor desempenho individual e de equipe.