SimTec
SIMPÓSIO DOS PROFISSIONAIS DA UNICAMP

PRÁTICA PREVENTIVA ESPORTIVA PARA ALUNOS DOS CURSOS DE GRADUAÇÃO E LIGAS DE ESPORTES DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

GUILHERME COLOMBO, RICARDO LUÍS SALVATERRA GUERRA, LILA LÉA CRUVINEL, TÂMARA MARIA NIERI

REIT - REITORIA;PRDU - PRO-REITORIA DE DESENVOLVIMENTO UNIVERSITARIO;CSS - COORDENADORIA DE SERVICOS SOCIAIS;

Introdução:

https://doi.org/10.20396/simtec.v7.2019.9618

A atenção primária à saúde é priorizada em diversos sistemas públicos de saúde para a prevenção e promoção da saúde e como consequência proporciona diminuição dos gastos financeiros com complicações que poderiam ser minimizadas ou prevenidas. A prática esportiva amadora competitiva é caracterizada por grande volume de treino e intensidade, que somados à falta de estrutura física e programas preventivos de lesões decorrentes ao esporte, proporcionam um cenário propício à ocorrência de lesões. O objetivo é realizar um programa de exercícios preventivos para os alunos de graduação da UNICAMP e alunos que participam de modalidades esportivas vinculadas à liga das atléticas da UNICAMP, liga das engenharias da UNICAMP e atléticas para diminuir o desenvolvimento de lesões musculoesqueléticas.

Metodologia:

Os indivíduos serão avaliados em relação à dados sócios demográficos, funções musculoesqueléticas, prática esportiva e queixas de dores musculoesqueléticas.Após a avaliação o fisioterapeuta elaborará um programa de exercícios preventivos e realizará a explicação e prática dos exercícios preventivos em uma data previamente agendada.Ao final do atendimento os indivíduos receberão uma cartilha com o programa de exercícios que deverão realizar.

Resultados:

O projeto teve início em Abril de 2019 e já foram avaliados e orientados 86 alunos de graduação, sendo 46 participantes de equipes esportivas da liga das atléticas da UNICAMP (Futsal, handebol, vôlei masculino e feminino) e 40 alunos do curso de graduação em Dança (1º ao 5º ano). Resultados parciais demonstram queixas de dores nas regiões dos joelhos, tornozelos, coluna e ombros. As avaliações funcionais demonstram a presença de déficits durante os testes de flexibilidade dos membros inferiores, mobilidade das escápulas e ombros, controle neuro-muscular dos membros inferiores e força dos músculos abdominais, glúteos e isquiostibiais. Entre os meses de dezembro/2019 e março/2020 esses alunos serão reavaliados para análise da efetividade do projeto, onde serão observados: adesão a prática dos exercícios, melhora da qualidade muscular e do controle motor, redução de quadros álgicos e incidência de novas lesões. Espera-se que os exercícios físicos preventivos minimizem o desenvolvimento de lesões do aparelho musculoesquelético na prática esportiva, decorrentes de desequilíbrios musculares ou desalinhamentos articulares.

Considerações finais:

A prática de esportes faz parte da rotina de vários acadêmicos da UNICAMP, como profissão (Dança) ou sendo incentivada pela existência das ligas esportivas dos cursos de graduação como importante ferramenta na promoção da saúde, porém é comum a ocorrência de lesões. Esperamos que esse projeto promova benefícios aos alunos da UNICAMP, favorecendo a prática saudável dos esportes.

Fluxograma do Protocolo de Atendimento

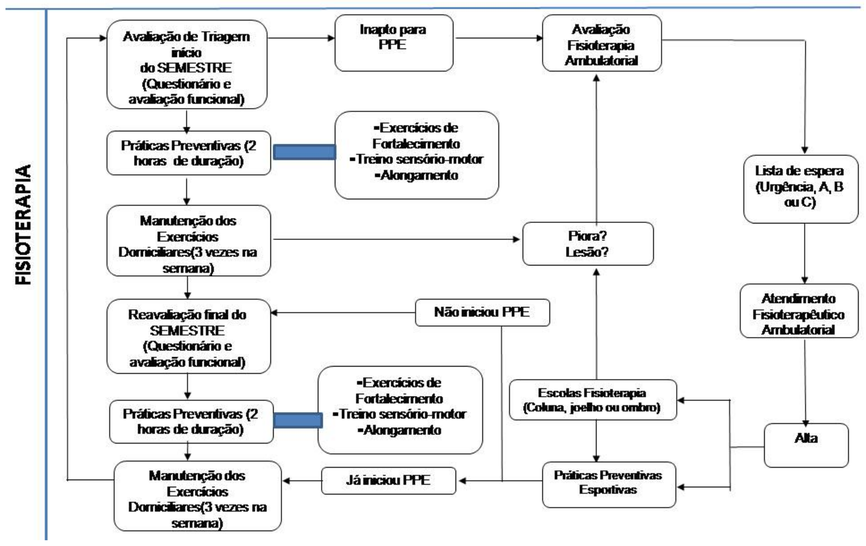

TABELA COMPARATIVO DA MÉDIA E SOMA DOS RESULTADOS OBTIDOS NOS TESTES FUNCIONAIS DOS ALUNOS DO CURSO DE GRADUAÇÃO EM DANÇA

BANCO DE WELLS (CENTÍMETROS)	FRONTAL SINGLE LEG SQUAT*		PONTE COM EXTENSÃO UNILATERAL DO JOELHO		PRANCHA ABDOMINAL (SEGUNDOS)	NORDIC HAMSTRING TEST (GRAUS)
MÉDIA	DIREITO (SOMA)	ESQUERDO (SOMA)	DIREITO (SOMA)	ESQUERDO (SOMA)	SOMA	MÉDIA
42	A = 3	A = 2	SEM INCLINAÇÃO = 6	SEM INCLINAÇÃO = 1	FRACO = 7	25
	B = 3	B = 3	LEVE INCLINAÇÃO = 22	LEVE INCLINAÇÃO = 25	BOM = 19	
	C = 18	C = 20	MODERADA INCLINAÇÃO = 10	MODERADA INCLINAÇÃO = 13	EXCELENTE = 14	
	D = 16	D = 15	ACENTUADA INCLINAÇÃO = 2	ACENTUADA INCLINAÇÃO = 1		

* Legenda: Agachamento unipodal sem desequilíbrio (A), com desequilíbrio global (B), com desequilíbrio na pelve (C) e com acentuação do valgo do joelho (D).

Referências: Steib S, Rahlf AL, Pfeifer K, Zech A. Dose-Response Relationship of Neuromuscular Training for Injury Prevention in Youth Athletes: A Meta-Analysis. Frontiers in Physiology. 2017;8:920.