

FISIOTERAPIA EM AÇÃO COM A EQUIPE DE FUTSAL DE VIDEIRA

Ana Paula Scherer de Brum, Wan Cley Rabuske, Graziela Barbieri, Gabrielly Perin

RESUMO

A fisioterapia desempenha um papel crucial no ambiente do futsal, contribuindo significativamente para a prevenção de lesão e melhora da performance dos atletas. O projeto teve como objetivo proporcionar aos estudantes uma experiência prática em um ambiente esportivo real, integrando conhecimentos teóricos e prática, implementando técnicas preventivas para individualizar reduzindo o risco de lesões. As atividades ocorreram ao longo do primeiro semestre de 2024. Os resultados foram discutidos em sala de aula através de dados coletados durante a condução do projeto e o feedback aos atletas e comissão técnica será dado posteriormente. O projeto demonstrou ser uma iniciativa eficaz na promoção da saúde e desempenho dos atletas, bem como na formação do estudante.

A fisioterapia esportiva desempenha um papel fundamental no contexto das equipes de futsal, um esporte que, devido à sua natureza dinâmica e de alta intensidade, impõe demandas físicas significativas aos atletas. O futsal, caracterizado por movimentos rápidos, mudanças bruscas de direção, acelerações e desacelerações frequentes, coloca os jogadores em risco elevado de lesões musculoesqueléticas, como entorses e lesões musculares. Nesse cenário, a intervenção fisioterapêutica se torna indispensável não apenas para a reabilitação de lesões, mas também para a prevenção e a otimização do desempenho esportivo. A fisioterapia para

equipes de futsal envolve uma abordagem abrangente que vai desde a avaliação física inicial dos atletas, desenvolvimento de programas personalizados de prevenção de lesões, a reabilitação efetiva de lesões ocorridas e a promoção da recuperação pós-jogo e pós-treino. Além disso, a presença contínua de fisioterapeutas durante treinos e competições permite a identificação precoce de desequilíbrios musculares e articulares, permitindo intervenções imediatas que minimizam o risco de lesões mais graves.

A prática esportiva, especialmente em modalidades competitivas como o futsal, exige uma abordagem integrada de cuidados para prevenir lesões, melhorar o desempenho atlético e promover a recuperação adequada. A prevenção de lesões é um dos pilares da fisioterapia esportiva, e em equipes de futsal, isso se traduz em programas de fortalecimento muscular, alongamento, treinamento proprioceptivo e técnicas de condicionamento físico adaptadas às necessidades específicas de cada atleta. Essas atividades não apenas reduzem a incidência de lesões, mas também melhoram a performance dos jogadores, proporcionando maior estabilidade, flexibilidade e resistência.

Este projeto descreve uma ação desenvolvida por estudantes do curso de Fisioterapia, em parceria com a Associação Desportiva Videirense de Futsal de Videira, com foco na prevenção de lesões, auxílio na reabilitação e otimização do desempenho dos atletas. O projeto também objetivou proporcionar aos estudantes uma experiência prática em um ambiente esportivo real, integrando conhecimentos teóricos com a prática, além de implementar práticas preventivas, a fim de amenizar e resguardar o atleta de possíveis lesões, entre outras complicações, que possam prejudicar o jogador. A ação foi dividida nas seguintes etapas: inicialmente, foram realizadas atividades em sala de aula sob orientação do professor fisioterapeuta do componente de Cinesiologia e Biomecânica para organização do roteiro que seria desenvolvido no dia em que receberiam os atletas na Universidade, foram levantadas algumas particularidades dos atletas em relação à saúde física e ao bem-estar. Na sequência foram realizadas avaliações físicas detalhadas de cada atleta, incluindo testes de flexibilidade, força, equilíbrio e

postura, foram identificadas possíveis desequilíbrios musculares e articulares que poderiam predispor os atletas a lesões. Foi feito o uso de aplicativos para fazer simulação de saltos, onde foi possível observar a altura máxima dos saltos, além da instrumentalização dos estudantes com técnicas manuais para avaliação de tornozelo, joelho e quadril, e aplicabilidade de testes com o objetivo de evitar lesões nos jogadores durante a temporada de jogos, tudo isso sempre sendo supervisionado e orientado pelo professor do componente curricular.

Os resultados foram discutidos em sala de aula através de dados coletados durante a implementação do projeto e o feedback dos atletas e comissão técnica será dado posteriormente. O intuito do projeto é uma redução significativa na incidência de lesões musculoesqueléticas e uma melhoria no tempo de recuperação dos atletas lesionados.

O projeto destacou a importância de uma abordagem integrada e contínua de cuidados fisioterapêuticos para equipes esportivas. A presença constante de fisioterapeutas permite a identificação precoce de problemas e a implementação rápida de intervenções preventivas e de reabilitação. Para os estudantes, o projeto proporcionou uma valiosa experiência prática, permitindo-lhes aplicar e expandir seus conhecimentos em um contexto esportivo real. O projeto de extensão desenvolvido por estudantes de fisioterapia com uma equipe de futsal demonstrou ser uma iniciativa eficaz na promoção da saúde e desempenho dos atletas, bem como na formação prática dos futuros fisioterapeutas. A integração de cuidados preventivos e reabilitadores contínuos é essencial para minimizar lesões e maximizar o desempenho esportivo.

Imagens relacionadas
Atividade 1



Fonte: Os autores (2024)

Atividade 2



Fonte: Os autores (2024)

Atividade 3



Fonte: Os autores (2024)

Momento de Organização



Fonte: Os autores (2024)

Atividade 4



Fonte: Os autores (2024)

Atividade 5



Fonte: Os autores (2024)