

RESUMO - MEDICINA

PROJETO DE EXTENSÃO ATLETINHAS: UMA ABORDAGEM PARA O FUTURO

Vinícius Lavier (llavie25@gmail.com)

Giulia Ribeiro Farroco (giuliafarroco@gmail.com)

?João Victor Almeida Da Costa (almeidajoaovictor24@gmail.com)

Laura Da Rocha Silveira (laura.rocha.silveira@gmail.com)

Gabriela Francisco Mendes (menndesgabriela@gmail.com)

Ludmyla Luz Feitosa (ludmylaluzf@gmail.com)

Thyanne Franco Dias (thyannefd@gmail.com)

Maria Luiza Randis De Moraes (malurandis@hotmail.com)

Maria Vitória Barros De Araujo De Farias (mavifariassemc@gmail.com)

Fabio Renato Oliveira Muguet Filho (fabiomuguet07@gmail.com)

Introdução: A saúde pode ser entendida como o equilíbrio entre aspectos físicos, psíquicos e sociais. O voleibol, como esporte coletivo, envolve a interação entre jogadores, a resiliência individual e a condição física, evidenciando a necessidade de preservar esses fatores para o desempenho

atlético. Além do componente social, que depende da relação entre colegas e adversários, a saúde mental é essencial para evitar que ansiedade e insegurança prejudiquem a performance. Do ponto de vista físico, trata-se de uma prática que exige potência, agilidade e resistência, características determinantes para sua execução. Objetivo: Elucidar informações às atletas jovens em categorias de base, que possuem acesso limitado a conteúdos especializados, demonstrando formas conscientes e saudáveis de cuidado com a saúde. O projeto de extensão cumpre o papel de difundir conhecimentos da universidade para a comunidade, promovendo bem-estar, prevenção de lesões e melhor desempenho esportivo. Metodologia: O projeto foi direcionado a cerca de 20 meninas, entre 11 e 17 anos, atletas de voleibol de base. Foram realizados quatro encontros de aproximadamente uma hora, organizados em três etapas: palestra, questionário e exame físico. Resultados: Nos encontros, participaram de 15 a 21 atletas, com idades entre 11 e 17 anos. No questionário LEAF-Q, nenhuma apresentou escore maior que 8, considerado de risco; a média variou entre 1 e 7 pontos, com moda de 4. No MIR-Q, 70% relataram já ter sofrido lesão que interrompeu suas atividades. No PAR-Q, 34,61% apresentaram pelo menos uma resposta positiva, indicando necessidade de acompanhamento médico antes da continuidade esportiva. A análise dos questionários revela prevalência de distúrbios musculoesqueléticos e possíveis riscos cardiovasculares, reforçando a importância do acompanhamento médico regular e da prevenção de lesões. O caráter extensionista foi evidenciado pelo impacto direto sobre a comunidade esportiva local: as palestras e avaliações trouxeram conhecimento acessível e aplicável para jovens atletas, promovendo conscientização sobre saúde física, mental e social no voleibol. Assim, o projeto cumpriu sua função social de integrar universidade e comunidade, contribuindo para a formação esportiva mais segura.

Conclusão: O projeto de extensão demonstrou relevância ao identificar riscos para lesões e ao conscientizar atletas jovens sobre cuidados preventivos. A ação reafirma a importância da universidade na promoção de saúde e na construção de práticas esportivas mais seguras, ao aproximar conhecimento científico da realidade comunitária.

Palavras-chave: medicina do esporte; extensão acadêmica; prevenção de lesões;.