

RESUMO - MEDICINA

PROJETO DE EXTENSÃO: PREVENÇÃO E PERFORMANCE - SAÚDE NO ESPORTE

Vinícius Lavier (llavie25@gmail.com)

Cosme José Salles Neto (cosmesallesneto@icloud.com)

Rebeca Silva De Lima (med.rebecasilima@gmail.com)

Leonardo Salomão Gomes (leosifero@gmail.com)

Lucas Gomes De Souza (lucasgomesouza282@gmail.com)

Beatriz Dos Santos Almeida (beatrizfrantz.med@gmail.com)

Yago Aragão Lessa (lessayago@hotmail.com)

Andrey Rocha Lopes (andreylopes@gmail.com)

Breno Alcuino Loyola Rubim De Lucena (Brenoalcuino@gmail.com)

Beatriz Victória Abicassis Da Mota (beatrizvictoria577@yahoo.com.br)

Introdução: O voleibol é uma prática esportiva que exige preparo físico, saúde mental equilibrada e forte integração social, elementos fundamentais para o desenvolvimento atlético. Em categorias de base, atletas femininas frequentemente apresentam acesso limitado a informações de saúde, o que

aumenta a vulnerabilidade a lesões musculoesqueléticas e distúrbios relacionados ao esporte. Nesse contexto, a universidade desempenha papel essencial na promoção de saúde comunitária, por meio da extensão, difundindo conhecimento científico de forma acessível e prática.

Objetivo: Promover ações extensionistas voltadas para atletas jovens do voleibol feminino, com foco na prevenção de lesões, conscientização em saúde e formação de um grupo de pesquisa para avaliação de distúrbios relacionados à prática esportiva, fortalecendo a integração entre universidade e comunidade.

Metodologia: O projeto ocorreu entre fevereiro e junho de 2025, em parceria com o Fluminense Futebol Clube (Laranjeiras, RJ), envolvendo 35 atletas de 11 a 17 anos. Foram realizados quatro encontros de aproximadamente duas horas, precedidos por reuniões preparatórias com os membros do projeto de extensão e o professor orientador. Cada encontro contemplou dois temas em palestras, aplicação de questionários (LEAF-Q, MIR-Q e PAR-Q) e exames físicos direcionados à prática esportiva. As atividades foram gratuitas e abertas à comunidade esportiva local, reforçando o caráter extensionista.

Resultados: Houve participação de 18 a 22 atletas em cada encontro, totalizando 35 no estudo. No LEAF-Q, a média foi de 4,03 pontos (IC95%: 2,95–5,11), com 11,4% apresentando escore ≥ 8 , indicativo de risco. O boxplot revelou concentração entre 1 e 7 pontos, mediana de 4. No MIR-Q, 70% relataram dor em jogos, principalmente no ombro (23,5%), seguido de joelho, tornozelo e coluna (17,6%). Alterações musculoesqueléticas foram encontradas em 61,9% das atletas no exame físico, predominando no ombro (42,3%). No PAR-Q, 34,61% apresentaram pelo menos uma resposta positiva, sugerindo necessidade de avaliação médica antes da continuidade esportiva. Os encontros abordaram prevenção de lesões, saúde da mulher atleta, riscos cardiovasculares e respiratórios, saúde mental, neurociência, nutrição e parasitoses. Além dos questionários e exames, foram oferecidas atividades educativas, adesivos temáticos, lanches e sucos, fortalecendo o vínculo social e comunitário. O impacto extensionista se evidenciou pela difusão de conhecimento acessível, pelo incentivo à prevenção de doenças e pela aproximação da universidade à comunidade esportiva de base.

Conclusão: O projeto de extensão mostrou-se eficaz em integrar ensino, pesquisa e extensão, proporcionando às atletas jovens conscientização sobre saúde física, mental e social no voleibol. A análise revelou prevalência de queixas musculoesqueléticas e riscos cardiovasculares, reforçando a importância do acompanhamento médico e da prevenção de lesões. A ação cumpriu seu papel social ao promover práticas esportivas mais seguras e fortalecer a formação cidadã por meio da ciência aplicada à comunidade.

Palavras-chave: projeto de extensão; medicina do esporte; voleibol; prevenção.