

ATUAÇÃO DO PROJETO MOVIMENTO INTEGRAL VOLTADO A PREVENÇÃO DE LESÕES ESPORTIVAS EM ATLETAS JOVENS

ODS (3, 4, 17)

Edymara Mathias de Carvalho (Universidade de Taubaté)

Mateus Campos (Universidade de Taubaté)

Joyce Helena Luna Ramos (Universidade de Taubaté)

Bruna Antico Feriotto Gonçalves (Universidade de Taubaté)

Gabriel Minair Belchior (Universidade de Taubaté)

Gabriele Nogueira dos Santos (Universidade de Taubaté)

Gustavo Santos de Toledo (Universidade de Taubaté)

Giovanni Guedes Baptista (Universidade de Taubaté)

Danilo Pereira (Universidade de Taubaté)

Renato de Sousa Almeida (Universidade de Taubaté)

Érika Fernanda Vicente Loyola da Silva (Escola de Atletas de Formação Integral)

Renato José Soares (Universidade de Taubaté)

Alex Sandra Oliveira de Cerqueira Soares (Universidade de Taubaté)

O Projeto Movimento Integral, desenvolvido por alunos e professores da Universidade de Taubaté em parceria com a Escola de Atletas de Formação Integral (EAFI), tem se consolidado como uma importante iniciativa de apoio ao desenvolvimento esportivo de jovens atletas. São os objetivos deste projeto de extensão universitário: desenvolver um trabalho integrado, unindo as áreas do treinamento esportivo e a prevenção de lesões musculoesqueléticas para melhor atender as necessidades dos alunos-atletas EAFI; organizar, planejar e trabalhar em conjunto, dentro do eixo comum entre as áreas de educação física e fisioterapia; prover a relação dos eixos não comuns, desenvolvendo o trabalho interdisciplinar entre as áreas; desenvolver projetos de ação na área da ciências do esporte, da preparação física, do treinamento esportivo, da prevenção de lesão e da ciências de dados; contribuir para capacitação profissional dos estudantes universitários participantes. Neste ano, em especial vamos focar na apresentação das estratégias desenvolvidas para planejar o trabalho de prevenção de lesão pelos alunos do curso de Fisioterapia. Com isso são considerados os seguintes aspectos: a especificidade de cada modalidade esportiva - atletismo, futsal, judô, tênis de mesa, voleibol e xadrez – considerando os naipes feminino e masculino, bem como handebol no masculino e basquete no feminino; a análise do Questionário Nórdico Musculoesquelético para a identificação dos principais locais de dor; afastamento do treino e busca por profissionais de saúde; a análise dos testes funcionais preditores de lesão esportiva: mobilidade de dorsiflexão do tornozelo, Star Excursion Balance Test (SEBT) dos membros superiores e inferiores, Hop Test unipodal (de 1 e 3 passadas), Hop side teste, Closed Kinetic Chain Upper Extremity Stability Test (CKCUEST), teste de ponte pélvica unipodal, mobilidade de rotação interna de quadril; a análise e interpretação dos resultados dos testes agrupados no software Power Bi. A partir daí, rotinas de exercícios e atividades educativas são desenvolvidas durante todo ano letivo com enfoque nas capacidades

fisiológicas e neuromusculares básicas. Os resultados do projeto vão de encontro a diminuição da incidência e da prevalência de lesões. Contudo, sua atuação vai além das suas ações principais de desenvolvimento de estratégias de prevenção de lesão e a preparação física, uma vez que oferece um conjunto de experiências que ampliam o repertório motor e favorecem o desenvolvimento multidimensional dos atletas em formação.

Palavras-chave: Ciências do Esporte; Projeto de Extensão; Prevenção de lesão; Treinamento Esportivo.