

PÔSTER (RESUMO SIMPLES) - EDUCAÇÃO FÍSICA

INCIDÊNCIAS DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM ATLETAS DE VOLEIBOL

Marcus Vinícius Silva (prof.marcusvsilva@gmail.com)

Luiz Carlos Rezende (lui.zcr@hotmail.com)

Felipe Barros De Escobar (felipe.barros@unigran.br)

Éder Giovani Brites Da Cunha (prof.edercunha@gmail.com)

Introdução: O voleibol enquanto modalidade esportiva competitiva exige uma carga de treinamentos intensa, a frequência de treinos se faz necessária para manter o atleta em alto nível, aumentando consideravelmente as lesões esportivas (ROSSI,2011). A prática dessa modalidade, compreende um jogo complexo de habilidades simples, estratégias de locomoção, movimentos coordenados constantes que necessitam de força, potência, condicionamento físico, agilidade dentre outros fatores (SIMAS, GONÇALVES, 2012).

Objetivos: destacar as principais lesões articulares na modalidade voleibol e discutir sobre as principais causas das lesões articulares e possíveis alternativas apontadas para evita-las.

Metodologia: buscou-se um entendimento mais aprofundado, baseando-se na literatura sobre o tema. Usou-se o mecanismo de busca nas bases de dados: Scielo, Lilacs com as seguintes palavras-chaves: lesões em atletas, voleibol, alto rendimento esportivo. A coleta e seleção foi realizada em três fases: Fase 1 - Pesquisa e seleção dos artigos encontrados com as palavras-chaves; Fase

2 - Leitura analítica, seleção dentre o material encontrado aqueles ligados ao tema proposto e pôr fim a Fase 3 - Leitura crítica dentre os selecionados.

Resultados e discussão: Ao analisar os artigos selecionados as principais lesões encontradas foram no tornozelo, joelho, ombro, dedos, costas, coxa, pés e mãos. As áreas do corpo mais afetadas são alvo de intenso desgaste durante os treinamentos, seja pelos impactos gerados pelos saltos, saques, pela rotação dos ombros, punhos, cotovelos ao alcançar a bola e/ou pelo deslocamento feito de maneira muito rápida em quadra (NUNES, MENEZES, KOERICH, WAGECK, 2012). Verificou-se nas literaturas pesquisadas que o jogo de voleibol necessita de intensa capacidade motora de seus praticantes, uma mescla de movimentos técnicos com estratégias de jogo em quadra. Contudo, uma ressalva se faz necessária, o atleta pode compreender a técnica, o movimento exigido pelo esporte, porém, acaso a sua execução não seja correta dentro da biomecânica do movimento e os limites do seu próprio corpo a possibilidade de lesões aumentam drasticamente (SENNA,2016). Um bom planejamento de preparação física é um dos elementos que podem ajudar na prevenção de futuras lesões em jogadores. Atividades complementares ao treinamento técnico-tático devem ser planejadas com o preparador físico da equipe (PERRONI,2007). Assim, também se deve observar a intensidade dos treinamentos, de forma a planejar uma prática gradual e progressiva, fazendo o uso adequado dos equipamentos disponíveis, sem se esquecer da correta manutenção do local e demais cuidados com a saúde dos atletas. Também se faz necessário o acompanhamento de uma equipe multidisciplinar, tais como profissionais de educação física, fisioterapeutas, dentre outros que atuarão na prevenção e no tratamento das lesões (CORDEIRO, FESTAS,2017).

Conclusão: Por meio da pesquisa realizada constatou-se que as principais lesões no voleibol se localizam no tornozelo, joelho, ombro, nas mãos. As práticas dentro de quadra durante os treinamentos e jogos como sacar, cortar, treinamento exagerado, impulsão e queda ocasionam as lesões nos atletas praticantes, em especial nos de alto rendimento. A presente busca mais aprofundada na literatura desta temática possibilitou, portanto, numa melhor compreensão acerca dos principais motivos para as lesões e possíveis práticas que auxiliam na sua prevenção.