

# FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE LESÕES DESPORTIVAS DE ATLETAS DA UFSM

---

**INSTITUIÇÃO: UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA**

**AUTORES: [P.E. MACHADO, RENAN L.]**

---

**Introdução** Atualmente, as lesões desportivas (LD) têm extrapolado o âmbito das Ciências do Esporte, Requa et al (1993) relatam que o número de lesões provenientes da execução de atividade física é maior que 17 milhões/ano nos EUA, da mesma forma Gould (1993), ressalta a incidência alarmante da ocorrência de lesões desportivas nos dias atuais, tornando fundamental a adequabilidade de ações para evitá-las. Nesse sentido, é de fundamental importância a aplicação de métodos que contribuam para a modificação desta modalidade. **Objetivos** Proporcionar prevenção de lesões desportivas, através de métodos fisioterápicos aos praticantes das diversas modalidades oferecidas no âmbito acadêmico da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) e concomitantemente, oportunizar vivências em Fisioterapia Desportiva aos acadêmicos da fisioterapia. **Metodologia:** O presente projeto de extensão será desenvolvido durante os treinos das equipes que representam UFSM nas competições universitárias. Nas dependências da UFSM, serão aplicadas técnicas de propriocepção, alongamento, flexibilidade e fortalecimento muscular praticantes das diferentes modalidades desportivas, por acadêmicos do curso de fisioterapia sob orientação do professor coordenador do projeto **Resultados** O presente projeto obteve grande receptividade tanto pelos coordenadores das equipes quanto pelos atletas universitários, pois as atividades preventivas tem a finalidade de diminuir estresse osteomuscular conseguindo, assim, diminuir a incidência de lesões durante a prática desportiva, evitando o afastamento dos atletas dos treinos semanais e das competições. Além disso, a população que pratica atividades físicas adquire consciência da importância e necessidade da prevenção em saúde. **Conclusões:** Concluímos que projeto é de fundamental importância, pois além de prevenir lesões melhora a qualidade da prática da atividade desportiva e ainda proporciona aos acadêmicos da fisioterapia uma vivência nesta área tão importante de grande possibilidade de atuação. **Referências Bibliográficas:** Gould J. A fisioterapia na ortopedia e na medicina do esporte. São Paulo: Manole; 1993. Requa RK, De Avilla LN, Garrick JG. Injuries in recreational adult fitness activities. The American Journal of Sports Medicine 1993; 21(3): 461-467.