

PROGRAMA DE PREVENÇÃO DE LESÕES PARA GINÁSTICA ARTÍSTICA E DE TRAMPOLIM

INSTITUIÇÃO: MINAS TÊNIS CLUBE

AUTORES: [BOLLING, CAROLINE S.], [LEITE, MARCELA M. A. GOMIDE], [REIS, DEBORAH ROCHA DA COSTA], [CAMPOS, VINÍCIUS CASTRO]

Objetivo: Apresentar o programa preventivo para a ginástica artística e de trampolim, realizado no Minas Tênis Clube. **Materiais e métodos:** O programa proposto foi baseado nas avaliações anuais pré-temporada e no registro de lesões prévias, feito pelo setor de fisioterapia do clube. Além disso, foram realizadas observações do treinamento para conhecimento das especificidades da modalidade e reuniões com os técnicos, para discussão das demandas dos atletas e adequação do programa preventivo ao planejamento do treinamento (macro, meso e micro ciclo e agenda de competições). **Resultados:** A partir das avaliações pré-temporada, foram identificados: alterações do ritmo lombo-pélvico e do ritmo escápulo-umeral agachamento e salto vertical com tendência ao valgismo. Dentre as lesões prévias, destacam-se lombalgias, fraturas de stress/ shin splints, lesões de joelho e entorses de tornozelo, principalmente na ginástica de trampolim, além das lesões de punho e ombro, mais freqüentes na ginástica artística. Os objetivos centrais do programa são: força e estabilização em grandes ADM's, através do reforço em posições alongadas- típicas da modalidade; estabilização escápulo-umeral, partir do reforço da musculatura inter-escapular e manguito; estabilidade de joelho e tornozelo, reforçando VMO, eversores e exercícios de proteção articular, estabilização lombo- pélvica/harmonizar ritmo lombo-pélvico, através de exercícios de estabilização central com reforço de transversos abdominal, oblíquos e glúteos e maior absorção de cargas, priorizando o reforço excêntrico em parceria com a preparação física. O trabalho preventivo é realizado diariamente nas categorias de pré-infantil e infantil, de ginástica artística e infantil, infante, infante-juvenil, juvenil e adulto da ginástica de trampolim. A execução dos exercícios ocorre durante o aquecimento das atletas, com duração de 8 a 10 minutos. Além disso, são realizados programas individuais para reabilitar desequilíbrios específicos identificados nas avaliações prévias. As mudanças dos exercícios ocorrem semanalmente, com adaptações das cargas e inserção de novos exercícios, de acordo com fase de treinamento e com a evolução dos atletas. **Conclusão:** O programa apresentado ainda é muito recente para análise de resultados, uma vez que programas preventivos apresentam resultados a médio/longo prazo. No momento, percebe-se melhora na qualidade dos movimentos, na estabilidade e na consciência na execução dos exercícios.