

## MEDIDAS PREVENTIVAS E MANEJO DE LESÕES REFERIDAS PELOS ATLETAS PRATICANTES DE TRIATLHON

---

**INSTITUIÇÃO:** CENTRO UNIVERSITÁRIO METODISTA DO SUL IPA

**AUTORES:** [ALMEIDA, DEBORAH ZIMMERMANN TAVARES], [KIEFER, TIAGO], [NETO, ALENCAR KRAUSPENHAR], [MATOS, MAURO GOMES]

---

**OBJETIVO:** Verificar a possível associação entre a frequência da realização de alongamento/ aquecimento e reforço muscular com a presença de lesões, assim como entre a utilização de proteção articular e tratamento fisioterapêutico e a presença de lesões, em atletas de triathlon. **METODOLOGIA:** O delineamento deste estudo é descritivo de tipo transversal, sendo a amostra composta de 79 atletas profissionais e amadores, sendo 64 homens e 15 mulheres, participantes do Circuito Nacional do SESC Triathlon 2008 em Proto Alegre-RS, que contou com a presença de 250 participantes entre profissionais e amadores. Os sujeitos responderam no local do evento a um questionário auto-aplicado elaborado pelos pesquisadores, que avaliou a frequência de alongamento/ aquecimento, utilização de proteção articular, realização de reforço muscular, acompanhamento profissional e tratamento fisioterapêutico. Todos os indivíduos assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. Para análise dos dados foi utilizado o programa estatístico *SPSS for windows* 13.0. Para verificar associação das variáveis categóricas foi utilizado o teste do qui-quadrado. O teste teve significância estatística quando  $p < 0,05$ . **RESULTADOS:** Como principais achados demonstra-se que houve diferença estatisticamente significativa ( $p = 0,000$ ) somente na associação entre a realização de tratamento fisioterapêutico e a presença de lesões. **CONCLUSÃO:** Através dos dados apresentados nota-se que não houve associação entre frequência da realização de alongamento/ aquecimento, reforço muscular, proteção articular e presença de lesões. Já nos atletas que referiram lesões e procuraram tratamento fisioterapêutico, a associação se mostrou significativa estatisticamente. Comprovando assim que o papel do fisioterapeuta no triathlon é de suma importância na recuperação e manutenção da integridade física do atleta.