

DOI: <https://doi.org/10.29184/anaiscfmc.v42025p3>

Projeto UNISPORTS: atuação fisioterapêutica na prevenção de lesões no futebol masculino sub-20

Andressa Barroso Narciso Pereira e Víctor Danilo de Souza Alves

RESUMO

O Projeto UNISPORTS foi um projeto de extensão multidisciplinar desenvolvido para atender atletas amadores de diversos esportes, onde foram aplicadas estratégias fisioterapêuticas na prevenção de lesões musculoesqueléticas, especificamente em jogadores sub-20 do Americano Futebol Clube. As lesões esportivas estão entre as principais causas de afastamento e queda de rendimento no futebol, afetando o desempenho imediato dos atletas e o desenvolvimento de suas carreiras. Esse cenário é ainda mais crítico nas categorias de base, como no futebol masculino sub-20, em que os jogadores estão em formação física, técnica e profissional. Nesse contexto, estratégias de prevenção se tornam fundamentais para proteger a saúde dos atletas e otimizar sua performance. A proposta do projeto visou em reduzir a frequência e gravidade das lesões com ações estruturadas e integradas à rotina da equipe. Também buscava avaliar a eficácia do protocolo preventivo, observando seus efeitos na redução das lesões, no tempo de recuperação e na melhora funcional dos atletas, além de identificar os aspectos mais eficazes para aprimorar as intervenções. A metodologia utilizada nessa pesquisa será qualitativa de análise de dados secundários que foram aplicados, coletados e arquivados dos atletas no laboratório de fisioterapia da Instituição de Ensino onde o projeto se desenvolvia. Foram realizadas avaliação física individual, considerando histórico de lesões, avaliação de desequilíbrios musculares e mobilidade articular. A partir disso, foram elaborados protocolos personalizados aplicados a cada grupo de atletas. As intervenções ocorreram de forma sistemática, ao longo da pré-temporada e do calendário esportivo do clube, com acompanhamento contínuo e coleta de dados sobre ocorrência, tipo e gravidade das lesões, ocorrida nos treinos, baseados em registros clínicos, relatórios técnicos e feedback dos atletas. A experiência mostrou que a prevenção, quando bem planejada e individualizada, é eficaz na proteção dos atletas. Houve maior conscientização entre jogadores e comissão técnica sobre a importância da fisioterapia preventiva. A integração à rotina da equipe facilitou a adesão e reforçou a cultura da prevenção como parte essencial da formação esportiva. Entre os resultados esperados destaca-se encontrar a eficácia das intervenções de prevenção de lesão realizadas pela equipe extensionista de fisioterapia do Projeto UNISPORTS nos atletas sub-20 do Americano. A conclusão que se pretende chegar é de que a atuação fisioterapêutica foi eficaz na prevenção de lesão.

Palavras-chave: Futebol.

Instituição de fomento: UNIVERSO CAMPOS.