

# 12º SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E EXTENSÃO DA UEMG

## PROGRAMA DE PREVENÇÃO DE LESÕES NOS ESPORTES PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

neidson natal de freitas filho

Marcela Abrão Vilela

Email para contato: neidsonfilho@hotmail.com

Palavras chave: Prevenção;lesões esportivas;saúde

## PROGRAMA DE PREVENÇÃO DE LESÕES NOS ESPORTES PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

### EQUIPE EXECUTORA

- CONCEIÇÃO, Joemilson Guimarães
- FILHO, Neidson Natal de Freitas
- VILELA, Marcela Abrão

### JUSTIFICATIVA

O programa de prevenção de lesões esportivas para crianças e adolescentes, tem a finalidade de levar aos jovens praticantes de esportes, no ambiente escolar, informações e métodos para a prevenção de lesões no esporte, promovendo a saúde das crianças e adolescentes em acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente.

### OBJETIVOS

Gerais:

- 1) Oferecer aos jovens praticantes de esporte, informações para a prevenção de lesões;
- 2) Promover a saúde através da prática esportiva segura;

Específicos:

- 1) Diagnosticar a prevalência de lesões esportivas em crianças e adolescentes na faixa etária de 10-18 anos;
- 2) Implantar programa de treinamento neuromuscular de prevenção de lesões;
- 3) Reduzir o número de lesões entre jovens esportistas.

### METODOLOGIA

Serão sujeitos 250 crianças e adolescentes das escolas públicas do município de Ituiutaba. Será feito levantamento da incidência de lesões através da aplicação de questionário específico.

Será feita avaliação física dos participantes ao início do programa, através de análise antropométrica e das capacidades aeróbicas e anaeróbicas, e avaliação das valências físicas de força, flexibilidade e agilidade.

Serão ministradas palestras sobre prevenção de lesões esportiva, hidratação e nutrição esportiva.

Um programa intervencionista de treinamento neuromuscular para prevenção de lesões esportivas será introduzido.

O público-alvo será reavaliado ao final do programa, através de avaliações físicas e monitoramento das lesões ocorridas no período do programa.

### PARCERIAS

Universidade Estadual de Minas Gerais (UEMG)

### AVALIAÇÃO

Adesão dos alunos/esportistas ao projeto, análise de dados sobre prevalência de lesões no esporte no período do programa, avaliações dos aspectos antropométricos, capacidade física, força, flexibilidade e agilidade.

### BIBLIOGRAFIA

# 12º SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E EXTENSÃO DA UEMG

GRINDSTAFF, T.L.; HAMMILL, R.R.; TUZSON, A.E.; HERTEL J. Neuromuscular Control Training Programs and Noncontact Anterior Cruciate Ligament Injury Rates in Female Athletes: A Numbers-Needed-to-Treat analysis. *J Athl Train* v. 41, n.4, p.450-456, 2006.

HEWETT, T.E.; LNDENFELD, T.N.; RICCOBENE, J.B.; NOYES, F.R. The effect of neuromuscular training on the incidence of the knee injury in female athletes: a prospective study. *Am. J. Sports Med.* V.27; p.699-706, 1999.

MYER, G.D.; FORD, K.R.; HEWETT, T.E. Rationale and clinical techniques for anterior cruciate ligament injury prevention among female athletes. *J Athl Train.* V.39, n.4; p.352-364, 2004.

OLSEN, O-E; MYKLEBUST, G.; ENGBRETSSEN, L.; HOLME, I.; BAHR, R. Exercises to prevent lower limb injuries in youth sports: cluster randomised controlled trial. *BMJ.* v.330, p.449-455, 2005.