



## UTILIZAÇÃO DA TELA DE MOVIMENTO FUNCIONAL PARA CONTROLE DE LESÕES EM CORREDORES AMADORES DE RUA

LIMA, Lucas Antunes de<sup>1</sup>; BONATT, Juliane Gruhn<sup>2</sup>; KRUG, Marilia de Rosso<sup>3</sup>

**Resumo:** Verificar os fatores de risco que pré-dispõem o processo de lesionamento de um atleta, vem tornando-se cada vez mais importante para a área de prevenção de lesões. A identificação destes fatores permite que o profissional de Educação Física, possa planejar um programa de treinamentos que venha atender as necessidades do corredor, evitando a interrupção temporária ou permanente da rotina de treinamentos. Quando contextualizado a prática esportiva por parte de atletas amadores, prevenir um processo de lesionamento torna-se ainda mais importante, uma vez que seus praticantes possuem diversas atividades da vida diária, as quais podem vir a serem interrompidas após incidência de uma lesão. Diante desta premissa, tendo como objetivo principal a promoção da saúde, o Laboratório de Avaliação Física e Pesquisa em Educação Física – LAPEF implantou, em seus protocolos de avaliações no ano de 2019, a Tela de Movimentos Funcionais (TMF), versão reduzida, a qual busca através de dois movimentos funcionais a elaboração de um score, que prediz os riscos de ocorrer lesões durante uma temporada de competições. Os testes consistem na execução de um Agachamento Profundo (AP) e o Levantamento de Perna Reta Ativa (LPRA), movimentos os quais tem como função verificar a flexibilidade de membros superiores. Para cada movimento, são realizadas três repetições, onde cada uma delas recebe uma pontuação de 0 a 3 pontos. A pontuação varia de acordo com a qualidade da execução do movimento de quem está realizando o teste, caso o avaliado relate dor ou dificuldade para executar o movimento, este recebe 0 pontos para o movimento específico. Quando a execução é perfeita, o indivíduo recebe 3 pontos. Compensações e desequilíbrios são pontuados com 1 e 2 pontos respectivamente. Até o momento, foram avaliados nove corredores amadores, todos integrantes de um grupo de corrida do município de Cruz Alta/RS, os quais apresentaram a média de idade de  $48,8 \pm 7,5$  anos, variando entre 33 e 57 anos e peso corporal de  $67,8 \pm 11,8$  quilos. A média dos scores de pontos foi de  $4 \pm 0,8$ , onde seis dos avaliados apresentaram Baixo Risco de Lesões, enquanto o restante apresentou Alto Risco de Lesões, sendo estes, todos do sexo masculino. Espera-se com este estudo, além de avaliar o restante da equipe, realizar um acompanhamento longitudinal, visando a reavaliação do grupo após o período de um ano, aonde os corredores serão novamente submetidos a tela de movimento funcional, para verificar a funcionalidade do instrumento na amostra em questão. Caso os resultados venham a ser confirmados, o laboratório passará a atuar na prevenção de lesões, prescrevendo exercícios que diminuam o score de lesões destes atletas.

**Palavras-chave:** Avaliação Física. Biomecânica. Lesões.

<sup>1</sup> Discente do Curso de Educação Física Bacharelado, da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: lucas.lima1319@gmail.com

<sup>2</sup> Discente do Curso de Fisioterapia, da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: juliane.bonatto@yahoo.com.br

<sup>3</sup> Pesquisadora do Grupo de Extensão e Pesquisa em Educação Física GEPEF, Docente da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: mkrug@unicruz.edu.br