

Lesões associadas ao rúgbi: estudo de campo

Para ler o TCC na íntegra, [clique aqui](#)

Autores

Andrei Yudi Okoda;
José Renato Evangelista
Bezerra

Orientação

Kelly Cristina dos Santos
Berni.

Resumo

O rúgbi é um esporte de muito contato físico que coloca o atleta em situações que podem desencadear diversas lesões e com o crescimento do esporte em nível global os índices de lesões nos atletas tendem a aumentar. O objetivo do estudo foi analisar a prevalência de lesões em atletas amadores de rúgbi, que disputam o campeonato Paulista na Série B. Foi aplicado um questionário para 23 atletas com os critérios de inclusão (idade entre 18 e 35 anos, prática do esporte por um período mínimo de um ano e frequência de treinos semanais entre 1 a 4 dias), e os de exclusão (idade superior a 35 anos, pratica de esporte que interfira nos resultados do estudo, carga semanal de treino acima de 5 dias, e não possuir nenhuma lesão) e a amostra final teve 13 atletas, sendo todos do sexo masculino. O questionário também buscava observar a posição dos jogadores, as lesões sofridas e os locais acometidos e o tempo de afastamento. Os resultados dos locais mais recorrentes foram consecutivamente, membro inferior, membro superior, cabeça e tórax. E as lesões que recorrentes foram, entorse de tornozelo, lesão ligamentar de joelho, luxação de ombro, estiramento posterior da coxa, fratura em membro superior e estiramento de panturrilha. Mostrando que a maior incidência de lesões foi na posição “fowards”.

Palavras-chave: fisioterapia, lesões, incidência, rúgbi, atletas, prevalência.

Técnicas de alongamento para os músculos isquiotibiais: uma revisão da literatura

Para ler o TCC na íntegra, [clique aqui](#)

Autores

Gabriela de Lima
Ramalho;
Thais Silva Galoro

Orientação

Kelly Cristina dos Santos
Berni.

Resumo

Introdução: Os isquiotibiais (IT) são músculos biarticulares que se encontram na região posterior de coxa, responsáveis pelos movimentos de flexão de joelho e extensão de quadril. As contraturas, encurtamentos e redução da flexibilidade desta musculatura podem levar a diversas alterações musculoesqueléticas. Para a prevenção e o tratamento das diversas perturbações que ocorrem por alterações decorrentes no IT, o fisioterapeuta utiliza-se de diversas técnicas que abrangem o seu atendimento, entre elas está o alongamento que visa aumentar o comprimento dos tecidos moles e por consequência aumentar a flexibilidade. Objetivo: Realizar revisão narrativa a cerca das técnicas de alongamento nos músculos isquiotibiais. Metodologia: Publicações em inglês e português, entre os anos de 2016 a 2020, artigos em formato completo e gratuito, estudos que abordassem comparação de técnicas e os benefícios do alongamento sobre os IT. Resultados: Foram encontrados 418 estudos e após a utilização dos filtros e de suas leituras três estudos permaneceram, abordando técnicas de alongamento na musculatura de isquiotibiais. Conclusão: O alongamento na musculatura dos isquiotibiais é de extrema importância para a realização das atividades de vida diária, auxiliando não somente nos seus movimentos ativos como antagonista, mas também na realização do movimento realizado pelo seu antagonista, através da redução de sua resistência aos movimentos. O alongamento é uma técnica muito utilizada pelos fisioterapeutas e por essa razão e há necessidade de mais estudos sobre sua eficácia nos diversos acometimentos na musculatura isquiotibial, bem como quais as considerações necessárias para se escolher uma determinada técnica para tal musculatura.

Palavras-chave: Alongamento, isquiotibial e fisioterapia.