

PERCEPÇÃO DE ATLETAS JUVENIS DE RUGBY DO SEXO FEMININO ACERCA DA IMPORTÂNCIA DE UM PROTOCOLO DE PREVENÇÃO DE LESÃO

JOSUÉ DA SILVEIRA MACHADO¹; MATHEUS DO NASCIMENTO ALVES²;
CIANA ALVES GOICOCHEA²; AMANDA FRANCO DA SILVA²; ERALDO DOS
SANTOS PINHEIRO³

¹Universidade Federal de Pelotas – josue.machado@ufpel.edu.br

²Universidade Federal de Pelotas – matheus.alves@ufpel.edu.br

³Universidade Federal de Pelotas – cianagoicochea@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – mandfsilva@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – eraldo.pinheiro@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

A prática esportiva apresenta diversas possibilidades e benefícios para crianças e adolescentes, tanto para saúde quanto para sua formação social (SANCHES; RUBIO, 2011). No entanto, ao tratarmos com esta população torna-se necessário considerarmos às especificidades de cada faixa etária para a prescrição do treinamento (POST et al., 2017).

Modalidades esportivas coletivas como o rugby, são caracterizadas por intenso e constante contato físico, têm uma maior incidência de lesões comparadas a modalidades coletivas sem contato físico intenso (FULLER et al., 2017). O risco de lesões em atletas juvenis de rugby tem chamado a atenção de pesquisadores para a elaboração de estratégias preventivas (HISLOP et al., 2017). Nesse sentido, a World Rugby está empenhada em melhorar a segurança dos atletas dentro e fora do campo, promovendo ferramentas inovadoras como o *Activate Injury Prevention Exercise Programme*, que são baseadas em dados objetivos, os quais demonstram reduzir o número de lesões, especialmente lesões nos tecidos moles e concussões durante os jogos e nas sessões de treino (WORLD RUGBY, 2023).

Embora dados da literatura apontem para a efetividade de programas de prevenção em diferentes modalidades esportivas – como o futebol (SILVERS-GRANELLI et al., 2017) e o handebol (ACHENBACH et al., 2018) – a maior parte dos estudos evidenciam resultados dessas intervenções na categoria adulto (ELERIAN; EL-SAYYAD; DORGHAM, 2019), e há poucas evidências que se debruçam sobre a prevenção em atletas jovens, e, especialmente, do sexo feminino (THOMPSON et al., 2017).

Desta forma, pesquisas relacionadas aos efeitos de programas de exercício na incidência de lesões em atletas juvenis de rugby do sexo feminino torna-se fundamental para fortalecer às evidências científicas acerca da eficácia das intervenções (GROOMS et al., 2013). Logo, este trabalho tem por objetivo investigar a percepção de atletas juvenis de rugby do sexo feminino acerca da importância da aplicação e realização de um protocolo de prevenção de lesões.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo quantitativo, o qual incluiu uma amostra por conveniência composta por atletas de rugby com idade de 15 a 18 anos,

integrantes de um projeto de extensão da universidade Federal de Pelotas UFPel, voltado a meninas de regiões periféricas, denominado Vem ser Rugby.

Foram incluídas na amostra atletas com frequência superior a 75% no programa de prevenção de lesões e com treinamento regular de rugby nos últimos três meses.

O instrumento utilizado neste estudo foi um questionário desenvolvido pelos pesquisadores, contendo questões relacionadas a importância da aplicação e realização do protocolo, sendo 3 perguntas com respostas apresentadas em escala de “0” a “4”, considerando “0” como: muito ruim/nunca/nada motivada e “4” como: muito motivada/sempre/muito frequente é uma questão de múltipla escolha. O link de acesso ao questionário foi enviado via grupo do *Whatsapp* para as atletas preencherem.

Os dados coletados foram armazenados em uma planilha eletrônica do programa Excel e a partir disso foi realizada a análise de frequência.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi constituída por 11 meninas do projeto Vem Ser Rugby. A tabela 1 mostra as questões abordadas no questionário e as frequências das respostas.

Tabela 1. Perguntas e respostas referente ao questionário sobre a importância do protocolo para os(as) atletas.

Perguntas	Respostas	N(%)
Quão importante você considera a aplicação de um protocolo de prevenção de lesões para você enquanto atleta?	Muito importante.	11(100%)
Na sua opinião, de que forma o protocolo contribui para a prevenção de lesões?	Tomando os exercícios mais úteis para os(as) jogadores(as).	
	Tomando os treinos mais divertidos para os(as) jogadores(as).	
	Auxiliando os(as) jogadores(as) a completar os exercícios em segurança com forma e controle adequados.	9(81,8%)
	Todas as opções	2(18,2%)
Quão motivada você se sente para os dias de realização do protocolo?	Parcialmente motivada	8(72,7%)
	Motivada	3(27,3%)
Antes de participar da realização do protocolo, com que frequência você realiza exercícios de prevenção de lesões?	Nunca	3(27,3%)
	Raramente	2(18,2%)
	Frequente	2(18,2%)
	Muito frequente	2(18,2%)

Em relação a execução dos exercícios propostos, o quanto você sente que melhorou desde que começou a realizar o protocolo.	Moderado	1(9,1%)
	Bastante	7(63,6%)
	Muito	3(27,3%)

Destaca-se que todas as atletas entrevistadas consideraram o protocolo de prevenção de lesões muito importante. No entanto, é notável que a motivação para realizar os exercícios do protocolo varia entre as atletas. Apenas 27,3% delas relataram sentir-se motivadas, enquanto 72,7% se sentiram parcialmente motivadas. Nesse sentido, um estudo recente investigou a percepção da equipe técnica, dos pais e dos jogadores de rugby juvenil e observaram que ambos percebem um alto risco de lesões na modalidade e compreendem a importância da prevenção de lesões (SLY et al., 2021). Assim como no presente estudo, o reconhecimento da importância da prevenção de lesões é imprescindível para adoção do protocolo no cotidiano de treino das atletas.

Além disso, o estudo de Sly et al. (2021) identificou várias barreiras na implementação do protocolo de prevenção de lesões em jovens atletas de rugby, dentre elas a falta de motivação ou a “má vontade”, representando mais de 80% das respostas dos jogadores. Esse achado, assim como no neste trabalho, aponta a falta de motivação como uma barreira comumente citada em pesquisas anteriores com jovens atletas de modalidades com bola (O'BRIEN; FINCH, 2016; SAUNDERS et al., 2010).

4. CONCLUSÕES

Conclui-se que o estudo foi valioso para compreender o ponto de vista das atletas em relação ao protocolo de prevenção de lesões. As respostas obtidas no questionário indicam que as atletas reconhecem a importância e a necessidade deste protocolo. No entanto, também revelam que nem sempre se sentem dispostas ou motivadas a realizar os exercícios propostos no protocolo. Nesse sentido, destaca-se a importância de não apenas desenvolver protocolos eficazes, mas também considerar fatores motivacionais e emocionais que afetam a adesão das atletas a esses protocolos.

Sendo assim, é de suma importância que pesquisas futuras expandam a pesquisa adaptando para outras categorias e modalidades esportivas para compreender a percepção das atletas que executam exercícios e alongamentos em protocolos de prevenção de lesões. Possíveis achados podem ser usados para adaptar abordagens de prevenção de lesões e desenvolver estratégias de motivação mais eficazes, levando em consideração as necessidades específicas de diferentes categorias e modalidades esportivas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACHENBACH, L.; KRUTSCH, V.; WEBER, J.; et al. Neuromuscular exercises prevent severe knee injury in adolescent team handball players. **Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy**, v. 26, p. 1901-1908, 2018.

ELERIAN, A.E.; EL-SAYYAD, M.M.; DORGHAM, H.A.A. Effect of pre-training and post-training Nordic exercise on hamstring injury prevention, recurrence, and severity in soccer players. **Annals of rehabilitation medicine**, v. 43, n. 4, p. 465-473, 2019.

FULLER, C.W.; TAYLOR, A.; RAFTERY, M. Epidemiology of concussion in men's elite rugby-7s (sevens world series) and rugby-15s (rugby world cup, junior world championship and rugby trophy, Pacific nations cup and English premiership). **British journal of sports medicine**, v. 49, n. 7, p. 478-483, 2015.

GROOMS, D.R.; PALMER, T.; ONATE, J.A.; et al. Soccer-specific warm-up and lower extremity injury rates in collegiate male soccer players. **Journal of athletic training**, v. 48, n. 6, p. 782-789, 2013.

HISLOP, M.D.; STOKES, K.A.; WILLIAMS, S., et al. The efficacy of a movement control exercise programme to reduce injuries in youth rugby: a cluster randomized controlled trial. **BMJ open sport & exercise medicine**, v. 2, n. 1, p. e000043, 2016.

O'BRIEN, J.; FINCH C.F. Injury prevention exercise programmes in professional youth soccer: understanding the perceptions of programme deliverers. **BMJ Open - Sport & Exercise Medicine**, v.2, n.1, p. e000075, 2016.

POST, E.G.; TRIGSTED, S.M.; RIEKENA, J.W. The association of sport specialization and training volume with injury history in youth athletes. **The American Journal of Sports Medicine**, v. 45 n.6, p. 1405-1412, 2017.

SANCHES, Simone Meyer; RUBIO, Kátia. A prática esportiva como ferramenta educacional: trabalhando valores e a resiliência. **Educação e pesquisa**, v. 37, p. 825-841, 2011.

SAUNDERS, N.; OTAGO, L.; ROMITI, M.; et al. Coaches' perspectives on implementing an evidence-informed injury prevention programme in junior community netball. **British Journal of Sports Medicine**, v.44, n.15, p. 1128-1132, 2010.

SILVERS-GRANELLI, H.J.; BIZZINI, M.; ARUNDALE, A.; et al. Does the FIFA 11+ injury prevention program reduce the incidence of ACL injury in male soccer players?. **Clinical Orthopaedics and Related Research**, v. 475, p. 2447-2455, 2017.

THOMPSON, J. A.; TRAN, A. A.; GATEWOOD, C. T.; SHULTZ, R.; SILDER, A.; DELP, S. L.; DRAGOO, J. L. Biomechanical Effects of an Injury Prevention Program in Preadolescent Female Soccer Athletes. **Am J Sports Med.**, v. 45, n. 2, p. 294-301, 2017.

WORLD RUGBY. **Activate Injury Prevention Exercise Programme**, 2023. Acesso em: 10/09/2023. Disponível em: https://passport.world.rugby/media/2/zjojon/activate_manual-smallest-file-size.pdf