

## LESÕES EM JOVENS ATLETAS DE BASQUETE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

LUIZ FELIPE HAMID ZARDA RIBEIRO RODRIGUES<sup>1</sup>; LUÍS FELIPE DE AZAMBUJA ZECHLINSKI<sup>2</sup>; BERNARDO DIAS DAMÉ<sup>3</sup>; LUCA DA SILVA POMAR<sup>4</sup>; MARCELO OLIVERA CAVALLI<sup>5</sup>; RAFAEL DE OLIVEIRA ARRIEIRA<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Anhanguera Pelotas – felipezarda2016@gmail.com

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – lf.zech@gmail.com

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – beddame@gmail.com

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas – lucapomar@gmail.com

<sup>5</sup>Universidade Federal de Pelotas – maltcavalli@gmail.com

<sup>6</sup>Anhanguera Pelotas – rafaarrieira18@gmail.com

### 1. INTRODUÇÃO

O basquete é um esporte dinâmico e de alta intensidade, que combina habilidades individuais e trabalho em equipe, sendo jogado principalmente com as mãos. Os jogadores devem dominar técnicas essenciais, como drible, passe, arremesso e rebote, para controlar a bola de maneira precisa (OLMEDILLA et al, 2017). As dinâmicas de movimento e contato físico, podem aumentar tanto a performance dos atletas quanto o risco de lesões. No basquete, esse risco é amplificado pela natureza intensa e intermitente do esporte, onde há constantes saltos, mudanças bruscas de direção e choques com adversários. A lesão se define como qualquer trauma físico que afeta os tecidos do corpo, e ressalta que a prática esportiva, embora essencial para o desenvolvimento físico, pode contribuir para o surgimento de lesões, especialmente em jovens atletas (NAUTA et al 2017).

Os atletas em formação, como os da categoria sub-18, estão em uma fase vulnerável de desenvolvimento físico, onde tanto a incidência quanto a severidade das lesões podem ser agravadas pela falta de preparo adequado ou pela ausência de programas preventivos eficazes (WANG, 2018). Nesse sentido, a prática desportiva sem uma preparação física apropriada pode elevar o risco de lesões, particularmente entre atletas jovens, que estão sujeitos a pressões físicas e biomecânicas intensas (CUMPS et al, 2019).

Essa modalidade esportiva exige esforços repetitivos e movimentos de alta intensidade, como saltos e deslocamentos rápidos, que podem sobrecarregar o sistema musculoesquelético, resultando em lesões recorrentes (PETERSEN et al, 2019), a identificação precoce de atletas com fatores de risco, por meio de avaliações funcionais, torna-se uma estratégia fundamental para minimizar a ocorrência dessas lesões.

O projeto “Basquete Comunitário na UFPEl”, que inclui a equipe sub-18, oferece uma base sólida de treinamento, além de proporcionar oportunidade para a implementação de intervenções focadas na prevenção de lesões. Ao integrar a comunidade local e proporcionar aos jovens atletas a chance de competir em âmbitos regionais, o projeto incentiva a prática esportiva enquanto monitora a saúde física dos participantes. Dessa forma, ele se torna um modelo a ser seguido para a promoção do esporte seguro e para a redução da prevalência de lesões entre jovens atletas.

## **2. METODOLOGIA**

O presente estudo é um relato de experiência realizado por um aluno de fisioterapia da Faculdade Anhanguera, com o apoio de alunos da Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (UFPEl), os quais acompanham o projeto “Basquete Comunitário na UFPEl”. Foi observado durante um período de 6 meses, os integrantes da equipe sub-18, composto por 15 atletas, onde se notou diversas particularidades como lesões, os impactos do esporte no cotidiano desses jovens, o desempenho individual nas atividades exercidas e o desenvolvimento de habilidades, verificados através dos protocolos de movimentos adotados, na rotina de treinos e competições.

## **3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS**

Durante as observações, foi constatado que as lesões tiveram um impacto significativo no desempenho da maioria dos atletas, sendo as mais comuns entorse de tornozelo por inversão e entorses falangianas, frequentemente resultantes de traumas. Entretanto, muitos atletas não relataram lesões durante o período de prática do basquete, especialmente aqueles que haviam começado a treinar recentemente. Os treinos eram considerados moderados, e todos os atletas seguiam um protocolo de mobilidade antes das sessões de treinamento, o que, segundo eles, contribuiu para uma melhora perceptível na performance.

Outro fator relevante observado foi a falta de sono adequado, com muitos atletas relatando dormir menos de oito horas por noite, o que impactava diretamente seu desempenho nas quadras. Além disso, todos realizavam sessões de reforço muscular na academia com uma frequência de duas a três vezes por semana. No entanto, os próprios atletas associavam suas lesões principalmente à falta de aquecimento adequado e à ausência de um preparo físico mais completo.

Vale destacar também que a maioria dos atletas não seguia uma dieta específica, o que poderia influenciar no desempenho e na recuperação física. Além do progresso físico, foi possível notar um desenvolvimento significativo nas habilidades sociais, com os atletas criando laços de amizade e fortalecendo suas capacidades de trabalho em equipe. O fato de compartilharem a mesma quadra e terem o mesmo objetivo em comum — melhorar e vencer jogos — contribuiu para a construção de um ambiente de apoio mútuo e cooperação.

## **4. CONSIDERAÇÕES**

As observações realizadas ao longo do projeto revelaram fatores cruciais para a melhora no desempenho e a prevenção de lesões dos atletas. Um aspecto fundamental é o controle de carga, que deve considerar não apenas a progressão das atividades, mas também a variação na intensidade e volume dos treinos. A implementação de ciclos de treinamento, com períodos de maior e menor carga, pode ajudar os atletas a se adaptarem melhor às demandas do esporte, evitando a fadiga excessiva e o risco de lesões. Essa abordagem permite um planejamento mais eficaz, favorecendo tanto a performance quanto a recuperação.

Além disso, a qualidade do sono é um fator determinante para o desempenho esportivo. Muitos atletas relataram dificuldades em manter uma rotina de sono adequada, o que impacta sua recuperação e capacidade de rendimento. Incentivar uma rotina regular de sono, com foco em pelo menos 8 horas por noite, pode ser um passo essencial para otimizar os resultados nas quadras (PEACOCK, 2019).

Outro ponto importante é a alimentação, uma dieta balanceada e adequada é vital para garantir energia, recuperação e prevenção de lesões (THOMAS, 2016). O suporte nutricional pode ser uma adição valiosa ao programa, ajudando os atletas a entenderem a importância de uma nutrição adequada em suas rotinas.

Por fim, a individualidade das lesões deve ser respeitada, adotando estratégias personalizadas de tratamento e exercícios, isto não apenas ajuda na recuperação, mas também no desenvolvimento das habilidades específicas de cada atleta. No caso dos atletas de basquete sub-18 da UFPEl, observa-se que a prevalência de lesões segue um padrão semelhante ao de atletas adultos, reforçando a importância de abordagens individualizadas e a aplicação de estratégias eficazes para prevenção e recuperação.

Essas considerações podem contribuir significativamente para um ambiente de treinamento mais seguro e produtivo, onde a prevenção de lesões e a otimização do desempenho estejam sempre em primeiro plano.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CUMPS, E.; VERHAGEN, E.; COTE, J.; MURRAY, K. **A systematic review of different jump-landing variables in relation to injuries.** *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, [s.l.], v. 59, n. 3, p. 451-458, 2019.

GARÍN, F.; MARTÍNEZ, M.; LEÓN, M.; GARCÍA-MAS, A.; OLMEDILLA, A.; ORTEGA, E. **Características psicológicas para el rendimiento deportivo em jovens jogadores de futebol, rugby e basquetebol.** *Acción Psicológica*, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5944/ap.14.1.19249>.

NAUTA, J.; WIRIX, A.J.G.; FINKEN, M.J.; VON ROSENSTIEL-JADOUI, I.A.; HEIJBOER, R.; GROOTHOFF, J.W.; CHINAPAW, M.J.M.; KIST-VAN HOLTHE, J.E. **Is there an association between cortisol and hypertension in overweight or obese children?** *JCRPE Journal of Clinical Research in Pediatric Endocrinology*, 2017.

PEACOCK, C. A.; GUTHRIE, C.; RICKARD, M. E.; et al. **Sleep quality and athletic performance: A systematic review.** *Sleep Health*, v. 5, n. 2, p. 170-177, 2019. DOI: 10.1016/j.sleh.2018.10.003. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.10.003>.

PETERSEN, W.; WIECHERT, M.; PELLEGRINI, M.; LERCH, T.; BAUER, J.; STORK, W. **Ankle ligament injuries: current concepts and recommendations for treatment.** *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, v. 59, n. 10, p. 1617-1624, 2019.

THOMAS, J. R. **Sleep and athletic performance: a review of the literature.** *Sports Medicine*, v. 46, n. 12, p. 1897-1914, 2016.

WANG, H.; LI, J.; XU, M.; LING, X.; SUN, H.; QIN, Y.; LIU, J.; CHEN, Y. **The correlation between personality traits and sports performance of adolescents: a study based on the personality traits of young basketball players.** *Frontiers in Psychology*, v. 9, p. 2263, 2018.