

## IMPACTOS DA ATUAÇÃO FISIOTERAPÉUTICA EM VIAGEM DE LONGA DISTÂNCIA PARA ATLETAS JUVENIS DE RUGBY

MATHEUS DO NASCIMENTO ALVES<sup>1</sup>; GUSTAVO DIAS FERREIRA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – mnalves1999@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – gusdiasferreira@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

O Rugby juvenil é uma modalidade esportiva que está desenvolvendo-se cada vez mais no Brasil. A amplificação desta modalidade deu-se início com a criação de projetos que possuem foco na divulgação do Rugby, seus principais valores a serem seguidos, como paixão, disciplina, integridade, solidariedade e respeito, e que preza pela valorização, identificação e desenvolvimento de liderança esportiva. (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE RUGBY, 2024).

Com a expansão do esporte surgem novos projetos que possuem a finalidade de difundir essa modalidade esportiva de forma segura e competitiva, principalmente para o público mais jovem, como o caso do projeto Vem Ser Rugby, este criado em 2017 com o intuito de promover o esporte para jovens residentes de Pelotas - RS, oportunizar o acesso à prática esportiva e a possibilidade de melhora da qualidade de vida através do esporte (UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS, 2024).

As competições acontecem, geralmente, em outros estados como São Paulo e neste caso ocorreu no Paraná. Para o transporte dos atletas e da comissão técnica, fez-se necessário uma viagem de ônibus, com deslocamento de aproximadamente 16 horas no trajeto entre Pelotas - RS e Curitiba - PR. Viagens de longa distância costumam gerar desgaste físico, fadiga e aumentam o risco de lesões para os atletas (DEN HOLLANDER, 2024).

A fisioterapia esportiva possui grande importância para essas competições, tanto pelo acompanhamento dos atletas no dia a dia com a prevenção de lesões, como nos atendimentos que aparecem conforme a demanda (MENDONÇA, 2021).

Esse relato de caso tem como objetivo relatar a experiência fisioterapêutica durante a viagem e competição em Curitiba, destacando os impactos gerados na formação acadêmica e no auxílio para os atletas.

### 2. METODOLOGIA

A atuação acadêmica da fisioterapia foi realizada com observação clínica, atendimentos preventivos durante a viagem, educação em saúde, orientações para aquecimento, alongamento e ativação muscular, e tratamento de recuperação entre os jogos e/ou no período pós competição.

As equipes são compostas pelas categorias femininas e masculinas sub15 e sub17 do projeto Vem Ser Rugby 2.0, que conta com diversas áreas de atuação. Dentre elas destaca-se a fisioterapia, fundamental para a promoção da saúde, prevenção e reabilitação de lesões, e oportunizando estudantes do curso no desenvolvimento no ensino, na prática profissional e no contato com a extensão.

O acompanhamento contínuo foi realizado durante o trajeto entre as cidades de Pelotas e Curitiba (aproximadamente 1000 km), com a viagem sendo inteiramente de ônibus e com atendimentos prévios, no pré-jogo para otimizar a

performance e pós-jogo para garantir a recuperação adequada de acordo com a demanda física exigida, com o objetivo de retorno mais próximo ao metabolismo basal de maneira individualizada.

### 3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Durante o período pré-competição, as principais queixas dos atletas foram de tensão e dor muscular devido aos treinamentos, que possivelmente estão relacionadas também com o mau posicionamento no descanso durante a viagem. Nesses casos, as estratégias para solucionar essas demandas foram a realização de massagem terapêutica, liberação miofascial e técnicas de alongamentos ativos.

Os atletas receberam orientações sobre técnicas de prevenção de lesões como auto liberação miofascial, exercícios de mobilidade articular, exercícios proprioceptivos e aquecimento muscular ativo. Essas técnicas foram realizadas no período pós-viagem, devido ao longo período de deslocamento, e nos períodos pré-jogos para preparar o corpo dos atletas e melhorar desempenho.

Alguns impactos para os atletas foram nítidos como maior consciência corporal, diferenciação entre dor fisiológica e patológica, prevenção de agravos e possíveis formas de manejo de lesões quando necessário, sendo por meio de crioterapia ou técnicas de terapia manual para alívio de tensões e contraturas musculares.

A comunidade pelotense e curitibana foram ambas beneficiadas com essa competição, por ser uma competição de Rugby nacional e organizada pela Confederação Brasileira de Rugby (CBRu) em parceria com o Projeto Nina, divulgando o esporte para diversas pessoas de diferentes faixas etárias e oportunizando jovens a competirem em mais um campeonato e que viabilizou para alguns atletas a convocação para treinarem no núcleo da CBRu.

Como aprendizado acadêmico, o evento proporcionou o aperfeiçoamento na aplicação de técnicas fisioterapêuticas aprendidas durante a graduação e melhora na tomada de decisões na prática da fisioterapia esportiva. Com o volume alto de jogos e o acompanhamento de quatro categorias, a diferenciação das técnicas utilizadas precisou ser mais adequada para a situação exigida, de maneira que o desempenho esportivo continuasse a ser crescente ou pelo menos no mesmo nível do jogo anterior.

### 4. CONSIDERAÇÕES

Foi notório, durante essa experiência, a importância da fisioterapia neste evento competitivo de Rugby, tanto no suporte físico quanto na parte educacional dos atletas. Conforme os atletas foram aprendendo a reconhecer de que maneiras poderiam prevenir lesões, seja pela adesão em realizar os protocolos preventivos ou na maior consciência corporal, a incidência de lesões não ocorreu como o espero, mesmo com tantos jogos consecutivos. Essa vivência contribuiu amplamente na formação acadêmica, englobando a teoria e prática. Iniciativas como essa enfatizam a necessidade da ampliação no alcance da extensão universitária no esporte.

### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**SPORTIADM. Projeto de desenvolvimento do Rugby Feminino de base que veio para ficar! - Confederação Brasileira de Rugby.** Disponível em: <<https://brasilrugby.com.br/2024/02/29/projeto-de-desenvolvimento-do-rugby-feminino-de-base-que-veio-para-ficar/>>.

**PAUTA, E. Força e Resiliência feminina: projeto “Vem ser Rugby” da UFPEL.** Disponível em: <<https://wp.ufpel.edu.br/empauta/forca-e-resiliencia-feminina-projeto-vem-ser-rugby-da-ufpel/>>.

**DEN HOLLANDER, S.; KERKHOFFS, G.; GOUTTEBARGE, V.** The Impact of Match Workload and International Travel on Injuries in Professional Men's Football. **Sports**, v. 12, n. 8, p. 212, 1 ago. 2024.

**MENDONÇA, L. D. et al.** Worldwide Sports Injury Prevention. **International Journal of Sports Physical Therapy**, 1 fev. 2021.