

AVALIAÇÃO DOS ATLETAS DE BASQUETE MASCULINO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ QUANTO AO TRABALHO DE PREVENÇÃO DE LESÃO PARA O RENDIMENTO ESPORTIVO

XV Encontro de Experiências Estudantis

Victor Hugo Vasconcelos Martins, Wildner Lins de Souza

O presente estudo tem como finalidade registrar e avaliar os dados sobre a percepção dos atletas de basquete masculino da UFC quanto ao trabalho de prevenção de lesão realizado durante o segundo semestre do ano de 2022. O objetivo do estudo foi desenvolvido com o intuito de constatar, a partir do trabalho realizado, se os atletas identificaram alguma melhora na performance, entre outras coisas. Utilizou-se para o registro destes dados um questionário que continha perguntas referentes ao propósito do estudo, na qual os atletas preencheram virtualmente o formulário Google Docs no início do segundo semestre de 2022, e outro questionário ao final do programa de treinos, em meados de novembro de 2022. A amostra foi composta por 15 atletas de basquete masculino da UFC. A partir do questionário inicial, foi possível identificar se o atleta é consciente sobre a importância do trabalho de prevenção de lesão, além de conhecer melhor os atletas com perguntas relacionadas a diversas questões como: histórico de lesão, treinamento de força, qualidade de sono e alimentação. Baseando-se nas respostas deles, foi possível melhorar o trabalho físico a partir das especificidades de cada atleta, e principalmente, após o questionário final, descobrir se o trabalho de prevenção de lesão obteve êxito, e se houve contribuição para a melhora de desempenho individual. As conclusões iniciais indicam que 60 % dos atletas estão lidando com algum tipo de lesão, e 33,3% dos atletas tem uma rotina de prevenção de lesão fora dos treinamentos de basquete. Sobre a qualidade de sono, 86,6% dos atletas dizem que se preocupam com essa questão, mesmo percentual para os atletas que se preocupam com a alimentação, porém apenas 60% dos atletas seguem uma dieta. As conclusões finais serão catalogadas ao final do programa, com perguntas direcionadas à influência da preparação física feita nos treinamentos de basquete da UFC para o rendimento esportivo individual.

Palavras-chave: Prevenção de lesão. Basquete. Treinamento.