



## PREVENÇÃO DE LESÕES NO ESPORTE AMADOR: O PAPEL DA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Bianca Braga Soares<sup>1</sup>  
Ágata Stephany Santos de Oliveira<sup>1</sup>  
Ana Clara Lelles Rodrigues Pereira<sup>1</sup>  
Eduardo José da Matta Silveira<sup>1</sup>  
Larissa Ellen Ferreira de Brites<sup>1</sup>  
Magda Francisca Gonçalves Rocha<sup>2</sup>

**INTRODUÇÃO:** Desenvolvido no contexto da PUC Minas, o projeto de extensão Corpo e Movimento – Esporte com Saúde envolve a atuação dos discentes dos cursos de Fisioterapia e Medicina em campeonatos de futebol amador, com foco na prevenção de lesões, promoção da saúde e atendimentos emergenciais. Os extensionistas passam por capacitação em primeiros socorros e recursos terapêuticos, garantindo qualidade técnica nas intervenções. O projeto promove interação entre universidade e comunidade, estimulando a vivência prática e o papel transformador da extensão universitária. O objetivo deste trabalho é analisar a efetividade da extensão universitária na articulação com a comunidade e avaliar os resultados das intervenções em atletas de futebol amador. **MÉTODOS:** As atividades ocorreram entre fevereiro e julho de 2025, durante campeonatos realizados aos domingos no clube TEUTO, em Betim - MG. Participaram 11 extensionistas, sendo 10 da Fisioterapia e 1 da Medicina, atuando no campo de futebol e em uma tenda externa. As ações foram organizadas de duas maneiras: atendimentos emergenciais durante os jogos e aplicação do protocolo FIFA 11+ antes das partidas, visando à prevenção de lesões. Avaliou-se o nível de atividade física dos atletas através do questionário IPAQ. Participaram 159 atletas de ambos os sexos, com idades entre 17 e 73 anos. Os dados coletados foram inseridos em uma planilha previamente elaborada com gráficos e tabelas, facilitando a análise e a interpretação dos resultados. **RESULTADOS:** Foram realizados 44 atendimentos fisioterapêuticos, no período pré, durante e pós-jogos, com queixas como estiramentos musculares (36,36% – 16), entorses (25% – 11), contusões (15,91% – 7), luxações (6,82% – 3), TCE (2,55% – 2), além de dores, fraturas, edemas, abrasões e lesões ligamentares (2,27% – 1 cada). O IPAQ, instrumento padronizado para medir o nível de atividade física, foi aplicado a 159 atletas e os resultados indicaram que 36,5% (58) eram ativos, 22,0% (35) muito ativos, 20,1% (32) irregularmente ativos A, 12,6% (20) irregularmente ativos B e 8,8% (14) sedentários. Durante o período, 32 atletas realizaram o protocolo FIFA 11+ adaptado, composto por 8 exercícios de aquecimento dinâmico e força/core, com 75% (24) completando o protocolo e 25% (8) não finalizando. **DISCUSSÃO:**

<sup>1</sup> graduanda do curso de fisioterapia, PUC Minas Betim

<sup>2</sup> orientadora e professora do departamento de fisioterapia, PUC Minas

A adesão dos atletas às ações preventivas e os dados obtidos reforçaram a importância da intervenção extensionista no contexto do esporte amador. A atuação direta em campo permitiu aos discentes reconhecer padrões de lesões, adaptar estratégias, e promover mudanças no comportamento dos atletas, evidenciadas pela participação de 32 atletas no Fifa 11+ e 159 nas respostas ao IPAQ. Esse envolvimento aponta o potencial transformador da extensão universitária no cuidado em saúde e na promoção da educação preventiva.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O projeto evidenciou como a atuação dos estudantes promoveu a interação entre universidade e comunidade, especialmente no esporte amador. A participação ativa nas ações extensionistas ampliou o conhecimento técnico, desenvolveu habilidades práticas e fortaleceu uma postura crítica, ética e humanística. Além disso, permitiu analisar os impactos das intervenções, considerando aspectos epidemiológicos, educativos e a adesão às atividades de promoção da saúde.

**Palavras-chave:** extensão; prevenção; fisioterapia; comunidade; esporte.