

## Testes funcionais no hóquei sobre grama e sua relação na prevenção de lesões

Nathália Dimer Martins<sup>1</sup>

Gisele Gutjahr De Góes<sup>2</sup>

**Resumo:** O hóquei sobre grama é um esporte olímpico, praticado de maneira coletiva entre duas equipes, ele exige habilidades para realizar os passes de maneira rápida e alta intensidade, por conta disso e da dinâmica que se tem no jogo, com mudanças rápidas e constantes de direção para acertar os passes, ele é classificado como um esporte de invasão. Portanto, ele exige que os atletas tenham uma grande capacidade cardiorrespiratória e condicionamento físico, como aptidão aeróbia e anaeróbia, força muscular, agilidade, amplitude de movimento, potência, flexibilidade e velocidade. Ademais, o hóquei sobre grama demanda de seus jogadores variadas posições durante a partida, a principal com o praticante estando com o tronco inclinado levemente para frente, o que irá levar a uma sobrecarga das articulações dos membros inferiores, da coluna lombar e a alterações posturais, devido a isso a modalidade possui altos riscos para a ocorrência de lesões. O membro inferior é o principal local de lesões, ocorrendo principalmente no tornozelo, joelho e nos músculos isquiotibiais. A fisioterapia desportiva é de extrema importância, visto que está buscando cada vez mais ações de prevenção para que não chegue ao nível de ocorrer a lesão, dessa forma o profissional irá realizar avaliações visualizando as características de cada atleta, suas alterações posturais, seus déficits musculares e de movimento, e então identificando possíveis ações que podem sobrecarregar e levar ao surgimento de lesões. Uma alternativa para verificar a predisposição a lesões são os testes funcionais, ferramentas para a análise dos gestos do atleta, que levam em consideração equilíbrio, força e amplitude de movimento com o propósito de traçar o perfil do jogador, prováveis complicações e as potenciais lesões, até mesmo em indivíduos que não possuam indícios de tais. Sendo o hóquei sobre grama um esporte que requer elevada aptidão física, técnica e sendo um esporte com muitos picos de corrida e que necessita de bastante velocidade e agilidade, os testes unipodais, de controle, equilíbrio, propriocepção e de amplitude de movimento são importantes de serem realizados com os atletas dessa modalidade. Tendo em vista o apresentado, o objetivo do estudo é avaliar o risco que atletas de hóquei sobre grama têm de sofrer uma lesão, ou ainda, uma relesão a partir da aplicação de testes funcionais. Trata-se de um ensaio clínico do tipo transversal com coleta de dados, a avaliação será conduzida no local de treino e competição

---

<sup>1</sup> Discente do Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: nathalia.dimer2006@gmail.com

<sup>2</sup> Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. Mestre em Reabilitação e Inclusão. E-mail: giselegoes@cesuca.edu.br

do time, com a aplicação da ficha de avaliação (anamnese), e também, da bateria de testes funcionais com os atletas do time, no qual incluirá o *Lunge test*, *Step down test*, *Y balance test* e Teste do ângulo poplíteo. Serão incluídos jogadores de hóquei sobre grama, de ambos os gêneros, que tenham 12 anos ou mais e que estejam praticando regularmente o esporte.

**Palavras-chaves:** Hóquei sobre grama; Lesões; Testes funcionais; Fisioterapia.