

**UNIVERSIDADE FEDERAL DOS VALES DO JEQUINTINHONHA E MUCURI  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM REABILITAÇÃO E DESEMPENHO  
FUNCIONAL**

**MARIANA CHAVES WESCHENFELDER**

**A INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA PREVENTIVO NA INCIDÊNCIA DE  
LESÕES EM ATLETAS DE GINÁSTICA ARTÍSTICA E DE TRAMPOLIM**

**Diamantina**

**2020**

**MARIANA CHAVES WESCHENFELDER**

**A INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA PREVENTIVO NA INCIDÊNCIA DE  
LESÕES EM ATLETAS DE GINÁSTICA ARTÍSTICA E DE TRAMPOLIM**

Dissertação apresentada ao programa de Pós-Graduação em Reabilitação e Desempenho Funcional da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, como requisito parcial para obtenção do título de mestre.

Discente: Mariana Chaves Weschenfelder

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Luciana De Michelis Mendonça

Co-orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Natália Franco Bittencourt

**Diamantina**

**2020**

Elaborado com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

W511i      Weschenfelder, Mariana Chaves  
              A influência de um programa preventivo na incidência de lesões  
              em atletas de ginástica artística e de trampolim / Mariana Chaves  
              Weschenfelder , 2020.  
              43 p.: il.

Orientadora: Luciana de Michelis Mendonça  
Coorientadora: Natália Franco Bittencourt

Dissertação (Mestrado– Programa de Pós-Graduação em  
Reabilitação e Desempenho Funcional) - Universidade Federal dos  
Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, 2020.

1. Ginastas. 2. Dias de afastamento. 3. Prevenção. 4. Estratégias. I.  
Mendonça, Luciana de Michelis. II. Bittencourt, Natália Franco. III.  
Título. VI. Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri.

**CDD 617.1027**

Ficha Catalográfica – Sistema de Bibliotecas/UFVJM  
Bibliotecária: Viviane Pedrosa – CRB6/2641

MARIANA CHAVES WESCHENFELDER

**A influência de um programa preventivo na incidência de lesões em atletas de ginástica artística e de trampolim**

Dissertação apresentada ao MESTRADO EM REABILITAÇÃO E DESEMPENHO FUNCIONAL, nível de MESTRADO como parte dos requisitos para obtenção do título de MESTRA EM REABILITAÇÃO E DESEMPENHO FUNCIONAL

Orientador (a): Prof.a Dr.a Luciana De Michelis Mendonça

Co-orientadora: Prof. Dr. Natalia Franco Netto Bittencourt

Data da aprovação : 23/07/2020

Prof.Dr.a LUCIANA DE MICHELIS MENDONÇA - UFVJM

Prof.Dr. JONATAS FERREIRA DA SILVA SANTOS - UFVJM

Prof.Dr. MARIO BIZZINI - FIFA

DIAMANTINA



Documento assinado eletronicamente por **Luciana Demichelis Mendonca, Servidor**, em 24/07/2020, às 11:43, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Jonatas Ferreira Da Silva Santos, Servidor**, em 24/07/2020, às 16:46, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [https://sei.ufvjm.edu.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](https://sei.ufvjm.edu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **0136518** e o código CRC **93F5897B**.



**Ministério da Educação**  
Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri  
Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde  
Departamento de Fisioterapia  
Docentes do Departamento de Fisioterapia

Diamantina, 23 de julho de 2020.

### ATESTADO DE DEFESA POR VIDEOCONFERÊNCIA

Atesto, para os devidos fins, que no dia 23 de julho de 2020, às 9hs, foi realizada a defesa de dissertação/tese do(a) discente Mariana Chaves Weschenfelder com o trabalho intitulado “ **A influência de um programa preventivo na incidência de lesões em atletas de ginástica artística e de trampolim**”, no Programa de Pós-graduação em Reabilitação e Desempenho Funcional (PPGREab).

Na qualidade de presidente da banca, atesto o Prof. Dr. Jonatas Santos, docente da UFVJM, participou como membro interno através de videoconferência e assinou eletronicamente os documentos da banca.

Na qualidade de presidente da banca, atesto o Prof. Dr. Mário Bizzini, *Schulthess Clinic in Zürich*, participou como membro externo através de videoconferência. Em virtude da participação remota do membro externo da banca acima indicado, eu, Luciana De Michelis Mendonça, enquanto servidor público, no gozo de fé pública, assino no lugar desse na Ata de Defesa e na Folha de Aprovação da referida defesa.

Por ser verdade, dou fé e assino o presente atestado.

Diamantina, 23 de julho de 2020.

---

Prof. Dra. Luciana De Michelis Mendonça

Presidente da Banca



Documento assinado eletronicamente por **Luciana Demichelis Mendonça, Servidor**, em 24/07/2020, às 16:02, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site  
[https://sei.ufvjm.edu.br/sei/controlador\\_externo.php?](https://sei.ufvjm.edu.br/sei/controlador_externo.php?)

[https://sei.ufvjm.edu.br/sei/controlador.php?acao=documento\\_imprimir\\_web&acao\\_origem=arvore\\_visualizar&id\\_documento=151260&infra\\_sistema=1000001...](https://sei.ufvjm.edu.br/sei/controlador.php?acao=documento_imprimir_web&acao_origem=arvore_visualizar&id_documento=151260&infra_sistema=1000001...) 1/2

25/07/2020

SEI/UFVJM - 0136810 - Documento



[acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](#), informando o código verificador **0136810** e o código CRC **DBD4D8DF**.

## AGRADECIMENTOS

Há dois anos dei início a mais uma etapa na minha história, o mestrado. Com ele vieram várias dúvidas, prazos, um novo desafio, mas também vieram várias coisas maravilhosas, aprendizados e ensinamentos que sou infinitamente grata. Primeiramente gostaria de agradecer à Deus, sempre guiando os meus caminhos. Não poderia deixar de falar e agradecer ao meu pai, o professor Arno, que mesmo estando agora em outro plano, sempre foi e sempre será meu maior exemplo. Agradeço a minha mãe que sempre apoiou meus estudos de forma incondicional. Carol e Rick, meu porto seguro, que viveram intensamente esse processo comigo, não seria possível sem vocês, o meu imenso obrigada de todo meu coração. À minha família que sempre me apoiou e compreendeu as minhas ausências nesse período. Aos meus queridos amigos, por estarem sempre ao meu lado. Não tenho como mensurar o privilégio em ter mentoras como a Dra. Luciana De Michelis e Dra. Natália Bittencourt. Mais que orientar, vocês despertaram o meu desejo de aprender cada vez mais. Lu, minha orientadora, sempre disponível e compreensiva, me acolheu em todas as idas a Diamantina. Você me mostrou sua essência, sua visão de mundo que vai sempre caminhar comigo. À minha co-orientadora Naty, “um líder que inspira é um líder que deixa um legado” e você certamente deixou em mim, assim como deixa essa liderança inspiradora por onde passa. Minhas queridas mentoras, não tenho palavras para expressar minha gratidão por acreditarem em mim, me incentivarem, por compartilharem um pouca da bagagem de vocês e por serem essas referências na fisioterapia esportiva mundial. Ao Minas Tênis Clube, instituição pela qual tenho uma história como ex-atleta e profissional, agradeço a Diretoria e à Gerência de esportes pelo apoio ao projeto, permitindo sua concretização. Agradecimentos especiais aos atletas da Ginástica Artística e Ginástica de Trampolim, vocês me motivam diariamente a buscar nada menos do que a excelência. A todos do Departamento de Ginástica do Minas Tênis Clube por acreditarem no meu trabalho, pela parceria e aprendizado diários e pela compreensão em algumas ausências. Aos meus colegas fisioterapeutas do Minas, é uma honra fazer parte desse time, obrigada pelo incentivo de sempre. À Cássia, por toda a ajuda e disponibilidade com a Estatística. Ao Tio Renato por toda a ajuda e disponibilidade de sempre. Conheci várias pessoas incríveis nessa jornada, algumas até de outras cidades e estados, foi um prazer conhecê-las e compartilhar experiências com vocês. Aos amigos que fiz ao longo dessa jornada do mestrado, especialmente à Luana,

obrigada pela companhia nas viagens, por vários momentos de descontração e pelo companheirismo. Aos meus pacientes, pelo apoio e compreensão das minhas ausências. Deixo aqui meu enorme agradecimento à UFVJM, a todos seus docentes que me acolheram e passaram seus ensinamentos de uma forma especial e única. A todos os funcionários pelo tratamento diferenciado. A LIFE pela confiança e por proporcionar que eu compartilhasse um pouco da minha experiência. A cidade de Diamantina eu agradeço imensamente pelo acolhimento. Muito obrigada a todos!!!

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	11
2. OBJETIVOS.....	12
2.1. Objetivo Geral.....	12
2.2. Objetivo Específico.....	12
3. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	13
4. ESTUDO.....	15
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	35
6. Apêndice A.....	36