

# IV JORNADAS INTERNACIONAIS DE ENFERMAGEM NO DESPORTO

## A Enfermagem no Desporto ao Serviço da Fraternidade Social



E-BOOK - 1ª EDIÇÃO  
MAIO 2023



CATOLICA  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
ESCOLA DE ENFERMAGEM

LISBOA · PORTO

A Enfermagem do Desporto ao Serviço da Fraternidade Social - IV Jornadas Internacionais da  
Enfermagem no Desporto

UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
ESCOLA DE ENFERMAGEM

**A Enfermagem do Desporto ao Serviço da Fraternidade Social**  
IV Jornadas Internacionais da Enfermagem no Desporto

---

© **Propriedade e Autoria**

INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

Palma de Cima • 1649-023 Lisboa

**Edição:**

Instituto de Ciências da Saúde – Universidade Católica Portuguesa

**Coordenação de Edição:**

Cristina Marques Vieira, Gonçalo Cavaco, Teresa Amaral e Tiago Barroso

ISBN 978-989-35068-0-6

Maio – 2023

## **Prevenção das principais lesões em atletas que praticam hóquei em patins: Scoping Review**

**Autor(es):** Bernardo Almeida Vieira dos Santos (s-bealsantos@ucp.pt)<sup>1</sup>; Vasco Filipe dos Santos Tavares Moreira (s-vfsmoreira@ucp.pt)<sup>2</sup>; Teresa Amaral (mamamaral@ucp.pt)<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Enfermeiro de Cuidados Gerais; Estudante da 3<sup>a</sup> Pós-graduação em Enfermagem do Desporto;

<sup>2</sup>Enfermeiro de Cuidados Gerais; Estudante da 3<sup>a</sup> Pós-graduação em Enfermagem do Desporto;

<sup>3</sup>Doutora em Enfermagem; Enfermeira Especialista em Enfermagem de Reabilitação; Professora Ajunta na Escola de Enfermagem do Porto. ICS-UCP

### **Introdução**

O hóquei em patins é um desporto coletivo que, devido à combinação de elementos estáticos e dinâmicos e às paragens e mudanças de direção abruptas pode ser suscetível a lesões. Assim, a adoção de uma abordagem preventiva é imperativa tanto para saúde dos atletas como para a sua performance desportiva.

Esta *Scoping Review* tem como objetivo mapear a evidência acerca da prevenção das principais lesões na modalidade de hóquei em patins.

### **Metodologia**

Seguiram-se as linhas orientadoras do *Joanna Briggs Institute* (JBI) para a realização desta *Scoping Review* e fez-se uso da mnemónica PCC, definindo os atletas de hóquei em patins como a População, as principais lesões como Conceito e a competição ou treino como Contexto. Foi realizada uma pesquisa de artigos publicados entre 2018-2023, nas bases de dados CINAHL Complete, MEDLINE Complete e SPORTDiscus with Full Text (viaEBSCOhost) e B-On.

### **Resultados**

As lesões músculo-esqueléticas são as mais frequentes devido às mudanças de direção e às travagens abruptas que exercem pressão nos adutores e região inguinal. A região mais afetada foi a cabeça/face (17,9%), seguida de membros superiores e inferiores (11,9%). Salienta-se

ainda o maior número de lesões em jogo do que em treino e em equipas profissionais do que em amadoras, embora a gravidade seja maior nas últimas.

### **Discussão**

As lesões mais frequentes no hóquei em patins são as músculo-esqueléticas, como por exemplo, as pubalgias. É expectável que 40% de uma equipa venha a reportar uma durante a época desportiva. (Quintana- Cepedal et al., 2022).

Por outro lado, as tensões musculares, características das travagens e mudanças de direção abruptas, podem resultar num uso excessivo dos músculos adutores, muito comum entre jogadores. (Viatlie et al., 2019).

Para este tipo de lesões a abordagem preventiva passa pelo reforço do grupo muscular, exercícios de flexibilidade, treino de equilíbrio e propriocepção e modificações do gesto técnico. (Leetun et al., 2004).

Relativamente às lesões crânio-encefálicas, a prevenção é entendida como a melhor das soluções sendo recomendado o uso de equipamento de proteção individual. (Hunsen et al., (2021); Pablo et al., 2022b).

O maior número de lesões reportadas em período de jogo em comparação com o período de treino poderá ser explicado pela maior intensidade, velocidade e contacto, revelando a importância da aplicação de intervenções pré-jogo na prevenção de lesões.

Tendo em conta o nível de profissionalização da equipa, a maior severidade das lesões na equipa amadora é explicada pela diferença entre a maneira como o departamento médico projeta e desenvolve os programas de treino e prevenção. Já as lesões por sobrecarga são mais comuns na equipa profissional posto que, pela maior exigência associada, estas poderão estar relacionadas com a diminuição da condição física e fadiga muscular. Reverter et al., (2018).

### **Conclusões**

O risco de lesão característico desta modalidade enfatiza a importância do enfermeiro na prevenção e tratamento das principais lesões. Através de medidas preventivas específicas, acompanhamento e avaliação dos padrões de lesão, os profissionais de saúde podem reduzir significativamente a incidência dessas lesões e colmatar o dano causado aos atletas.

**Descritores:** *Injury, Hockey; Prevention\**

## **Referências**

- Aromataris E, Munn Z (Editors). JBI Manual for Evidence Synthesis. JBI, 2020. Available from <https://synthesismanual.jbi.global>. <https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-01>
- Casáis Martínez, L. (2008). Revisión de las estrategias para la prevención de lesiones en el deporte desde la actividad física. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 157, 30-40
- Husen, M., Burgsmüller, L., Burggraf, M., Jäger, M., Dudda, M., & Kauther, M. (2021). Injuries and Overuse Syndromes in Rink Hockey Players. *International Journal of Sports Medicine*, 42(2), 132–137. <https://doi.org/10.1055/a-1212-0780>
- Leetun DT, Ireland ML, Willson JD, Ballantyne BT, Davis IM (2004) Core stability measures as risk factors for lower extremity injury in athletes. *Med Sci Sports Exerc* 36(6):926–934
- Pablo, B., Sugimoto, D., Arboix-Alio, J., Rodas, G., & Casals, M. (2022a). Analysis of injuries during the 2019 Rink Hockey World Championship. *Physician and Sportsmedicine*. <https://doi.org/10.1080/00913847.2022.2129502>
- Pablo, B., Peña, J., Moreno, D., Rodas, G., & Casals, M. (2022b). Injury incidence and patterns in rink hockey: A systematic review. In *Apunts Sports Medicine* (Vol. 57, Issue 214). Generalitat de Catalunya, Department de la Presidencia, Secretaria General de l'Esport. <https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2022.100380>
- Quintana-Cepedal, M., de la Calle, O., Medina-Sánchez, M., Crespo, I., del Valle, M., & Olmedillas, H. (2022). Characterising groin pain in rink hockey: Function and five-second squeeze in Spanish players. *Physical Therapy in Sport*, 58, 100–105. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2022.10.004>
- Reverter-Masia, J., Cassassas, M. D. V., Hernandez-Gonzalez, V., & Jove-Deltell, C. (2018). Occupational injury in spanish professional roller hockey during two seasons: A comparative study. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 1495–1500. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.03220>
- Vitale, J. A., Castellini, G., Gianola, S., Stucovitz, E., & Banfi, G. (2019). Analysis of the *Christiania Stop* in professional roller hockey players with and without previous groin pain: a prospective case series study. *Sport Sciences for Health*, 15(3), 641–646. <https://doi.org/10.1007/s11332-019-00565-x>