

A PREVENÇÃO NAS LESÕES OCORRIDAS NO ESPORTE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

THE PREVENTION OF INJURIES IN SPORT: AN INTEGRATIVE REVIEW

DOI: <https://doi.org/10.16891/2317-434X.v10.e3.a2022.pp1599-1601> Recebido em: 09.11.2022 | Aceito em: 09.11.2022

**Maria Eduarda Alencar do Nascimento^a; Livia Maria Pereira Santos^a; Maria Erika Gomes de Souza^a;
Vlynnien Dourado Landim Coelho^a; Tatianny Alves de França^a**

**Centro Universitário Doutor Leão Sampaio – UNILEÃO^a
E-mail: tatianny@leaosampaio.edu.br**

RESUMO

Introdução: As lesões esportivas são praticamente a única desvantagem da prática de exercícios, surgem de diversos fatores que incluem fraqueza de músculos, tendões e ligamentos, métodos de treinamento incorretos, overuse e anomalias estruturais que forçam mais determinadas partes do corpo. As consequências vão desde dor e desconforto até a incapacidade de treinar ou praticar o esporte. A prevenção tem como objetivo evitar lesões com métodos de treinamento de força, exercícios de propriocepção, atividades de alongamento. **Objetivo:** Resumir sobre a eficácia da prevenção nas lesões ocorridas no esporte. **Metodologia:** O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura. Ao todo foram selecionados 6 artigos encontrados nas bases de dados PUBMED e PEDro, entre os anos de 2018 e 2022, com os descritores de saúde: prevenção, lesões e esporte. O critério de inclusão era se tratar de estudos, serem disponibilizados gratuitamente e terem sido publicados a partir de 2018. **Resultados:** Para elaborar um protocolo visando aperfeiçoar o rendimento, eficiência corporal e consequente redução da incidência de lesões, é necessário levar em consideração fatores intrínsecos e extrínsecos do atleta. É preciso observar o grupo muscular, as articulações e ligamentos envolvidos no esporte praticado, proporcionando assim, um programa de exercícios específicos para prevenção. O treinamento do atleta deve conter, o fortalecimento muscular (concêntrico e excêntrico), trazendo uma melhor estabilização articular e do tronco com exercícios do Core. Esses exercícios de estabilidade central promovem melhor controle de movimentos que apresentem maior complexidade. Outro ponto a ser trabalhado é a mobilidade articular, que em conjunto com o alongamento, proporcionam uma melhor amplitude de movimento. Também é indicado o condicionamento cardiorrespiratório, melhorando a eficiência do atleta. Os treinos neuromusculares e proprioceptivos, são de suma importância, pois darão ao corpo e às articulações compreensão dos movimentos e capacidade de reação aos contatos inerentes ao esporte. **Conclusão:** Perante os estudos utilizados para a investigação, depreende-se que, se faz necessário avaliações individualizadas para a identificação dos aspectos intrínsecos e extrínsecos relacionados aos fatores de risco que levam ao aparecimento de lesões. Nesse sentido, a prevenção é baseada na compreensão da biomecânica e dos mecanismos de lesão atrelados ao atleta e esporte em questão.

Palavras-chave: Lesões; Prevenção; Esporte.

ABSTRACT

Introduction: the sports injuries are practically the only downside to exercise, arising from a number of factors that include weakness of muscles, tendons and ligaments, incorrect training methods, overuse and structural anomalies that put more stress on certain parts of the body. The consequences range from pain and discomfort to the inability to train or play the sport. Prevention aims to avoid injuries with strength training methods, proprioception exercises, stretching activities. The aim of this paper is summarize about the effectiveness of prevention in sports injuries. **Methodology:** This study is a literature review. In all, 6 articles found in the PUBMED and PEDro databases were selected, between the years 2018 and 2022, with the descriptions of health: prevention, injuries and sport. The inclusion criterion was that they were studies, were freely available and had been published from 2018 onwards. **Results:** to develop a protocol to improve performance, body efficiency and consequent reduction in the incidence of injuries, it is necessary to take into account intrinsic factors and extrinsic aspects of the athlete. It is necessary to observe the muscle group, joints and ligaments involved in the sport practiced, thus providing a program of specific exercises for prevention. The athlete's training should contain muscle strengthening (concentric and eccentric), bringing better joint and trunk stabilization with Core exercises. These core stability exercises promote better control of movements that are more complex. Another point to be worked on is joint mobility, which together with stretching, provide a better range of motion. Cardiorespiratory conditioning is also indicated, improving the athlete's efficiency. Neuromuscular and proprioceptive training are of paramount importance, as they will give the body and joints an understanding of movements and the ability to react to the contacts inherent to the sport. In view of the studies used for the investigation, it appears that individualized assessments are necessary to identify the intrinsic and extrinsic aspects related to the risk factors that lead to the appearance of lesions. In this sense, prevention is based on understanding the biomechanics and mechanisms of injury linked to the athlete and sport in question.

Keywords: Injuries; Prevention; Sport.

INTRODUÇÃO

As lesões esportivas são praticamente a única desvantagem da prática das atividades esportivas e exercício físico, surgem de diversos fatores que incluem fraqueza de músculos, tendões e ligamentos, métodos de treinamento incorretos, overuse e anomalias estruturais que forçam mais determinadas partes do corpo. As consequências podem variar de dor e desconforto até a incapacidade de treinar ou praticar o esporte. Os membros inferiores são mais prevalentes a lesões na prática esportiva sendo as mais comuns, a distensão também chamada de estiramento muscular comuns no futebol, as luxações de articulações devido a quedas e fortes impactos, entorse de tornozelo muito comum em esporte com no vôlei devido a aterrissagem do salto de forma incorreta, as tendinites e as rupturas de ligamentos e tendões.

A prevenção tem como objetivo evitar e diminuir as lesões com programas de treinamento de força, exercícios de propriocepção e aquecimento. Os programas de prevenção das lesões esportivas visam diminuir lesões agudas e por excesso de treinamento em atletas têm mostrado bons resultados. Sendo os métodos que compõe exercícios com especificidade do esporte praticado são de maior preferência do atleta e dos treinadores do que os métodos generalizados.

A especificidade está ligada diretamente aos gestos específicos de uma determinada modalidade, ao treinamento utilizado para o aprendizado neuromuscular e o desenvolvimento destes respectivos gestos específicos. O FIFA 11 e Programa PEP são programas usados em esportes coletivos para reduzir lesões relacionadas ao esporte, enquanto outros programas estão disponíveis para tipos específicos de lesões. No entanto, não há consenso sobre a melhor escolha do programa de exercícios para prevenir lesões esportivas em atletas.

Conforme o conteúdo abordado, essa pesquisa tem por objetivo sintetizar sobre a eficácia da prevenção nas lesões ocorridas no esporte.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura. Ao todo foram selecionados 6 artigos encontrados nas bases de dados PUBMED e PEDro, entre os anos de 2018 e 2022, com os descritores de saúde: prevenção, lesões e esporte. Os critérios de inclusão era se tratar de estudos, serem disponibilizados gratuitamente e terem sido publicados a partir de 2018.

DISCUSSÃO

Para elaborar um protocolo visando aperfeiçoar o rendimento, eficiência corporal e consequente redução da incidência de lesões, é necessário levar em consideração fatores intrínsecos e extrínsecos do atleta. É preciso observar o grupo muscular que está sendo estimulado, as articulações e ligamentos envolvidos no esporte praticado, proporcionando assim, um programa de exercícios específicos para a prevenção de lesões.

O treinamento do atleta deve conter, o fortalecimento muscular (concêntrico e excêntrico), trazendo uma melhor estabilização articular e do tronco com exercícios do Core. Esses exercícios de estabilidade central promovem melhor controle de movimentos que apresentem maior complexidade, reduzindo a tensão nos tecidos, melhorando o alinhamento biomecânico e o equilíbrio.

Outro ponto a ser trabalhado é a mobilidade articular, que em conjunto com o alongamento/flexibilidade, proporcionam uma melhor amplitude de movimento. Também pode ser indicado o condicionamento cardiorrespiratório, que a depender da via de transferência de energia (aerobia ou anaerobia), irá melhorar a eficiência do atleta.

Os treinos neuromusculares e proprioceptivos, são de suma importância, pois darão ao corpo e às articulações compreensão dos movimentos e capacidade de reação aos contatos inerentes ao esporte. Portanto, é necessário promover força muscular, estabilização segmentar, mobilidade articular, mas também é essencial que essas articulações tenham consciência do movimento a ser executado, prevenindo assim a incidência de lesões.

CONCLUSÃO

Em vista da seleção dos estudos e fundamentações científicas utilizadas para a investigação da eficácia da intervenção fisioterapêutica frente a prevenção de lesões no esporte, depreende-se que, se faz necessário acompanhamentos e avaliações individualizadas para a identificação dos aspectos intrínsecos e extrínsecos relacionados aos fatores de risco que favorecem o aparecimento de lesões. Nessa perspectiva, a atuação do fisioterapeuta é voltada para o estudo da biomecânica e compreensão dos mecanismos de lesão atrelados especificamente ao atleta e esporte em questão, visando a execução segura do gesto esportivo, reduzindo assim, as chances de complicações que levam a perturbação da funcionalidade do atleta.

REFERÊNCIAS

- LIMA, Bruno Iosephe Roberto dos Santos et al. **Efeitos da fisioterapia preventiva em atletas: uma revisão bibliográfica.** 2018. 32 f. TCC (Bacharelado) - Curso de Fisioterapia, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2018.
- JESUS, Bianca Rodrigues de et al. **Prevenção de lesões em esportes de impacto por meio do treinamento muscular.** 2021. 12 f. - Curso de Fisioterapia, Faculdade UniBrás, Rio Verde, 2021.
- MUGELE, Hendrik de et al. **General versus sports-specific injury prevention programs in athletes: a systematic review on the effect on injury rates.** 2018. PLOS ONE jornal.
- LAUERSEN, Jeppe Bo de et al. **trenth training as superior, dose-dependent and safe prevention of acute and overuse sports injuries: a systematic review, qualitative analysis and meta-analysis.** 2018. Br J sport med
- STEPHENSON, Samuel D. de et al. **A COMPREHENSIV SUMMARY OF SYSTEMATIC REVIEWS ON SPORTS INJURY PREVENTION STRATEGIES.** 2021. The Orthopaedic Journal of Sports Medicine