

## A IMPORTÂNCIA DO FISIOTERAPEUTA NAS LESÕES DESPORTIVAS

Marilene Celestino Barbosa Amaro<sup>1</sup>

Deborah Cunha Hashiguti Pellosi<sup>2</sup>

Ingrid Beck Ramos<sup>3</sup>

Larissa de Assis Rocha Alves<sup>4</sup>

Lidiane Felisberto Siona<sup>5</sup>

Werlei Alves Melo<sup>6</sup>

Palavras Chave: Lesão desportiva. Fisioterapia. Prevenção.

**INTRODUÇÃO** - Uma das causas mais prováveis de lesões na prática esportiva é a falta de preparação física. Para um bom trabalho de prevenção das lesões é necessário que haja uma avaliação adequada das limitações de quem pratica o esporte e um amplo conhecimento da magnitude e tipo de sobrecarga que a prática do esporte gera. Assim, atletas bem condicionados sofrem menos lesões. O Fisioterapeuta Desportivo tem um trabalho bem diferenciado, pois diferente de outro paciente, o atleta profissional necessita de uma recuperação boa e rápida, pois precisa executar todas as funções do seu corpo, no máximo de potência e amplitude para execução perfeita de todos os movimentos. Uma das lesões mais frequentes são por corrida de longa duração e movimentos repetitivos utilizados em atividades físicas ou lazer, como formas inadequadas de aquecimento ou fortalecimento. Uma das causas de danos à cartilagem articular, é a força de alto impacto associado ao choque no calcanhar dos esportistas. Outros danos à integridade corporal são entorse, distensão, estiramento, dor difusa ou fratura. É essencial que o fisioterapeuta desportivo conheça os fatores determinantes das lesões provenientes da atividade física, para entender e identificar a extensão dos problemas resultantes da prática esportiva. **OBJETIVO** – Conhecer as principais lesões e suas causas no ambiente desportivo, e consequentemente como preveni-las e tratá-las para que o atleta volte o quanto antes para suas atividades sem grandes sequelas. **METODOLOGIA** – Artigos relacionados ao tema Lesões Desportivas, Prevenção e Tratamento. **RESULTADO E DISCUSSÃO** – Podemos dividir em dois grupos os fatores de risco à ocorrência de lesões desportivas, os fatores extrínsecos e intrínsecos. Nos fatores intrínsecos podemos citar a idade, sexo, estatura, nível de aptidão física e questões nutricionais. Já nos extrínsecos temos o planejamento, intensidade e periodicidade da atividade física, equipamentos a serem usados durante a atividade física, o tipo de modalidade desportiva praticada, instalações desportivas e local de treino. Podemos utilizar o modelo preventivista como uma das formas de prevenção, que consiste em Prevenção Primária, Secundária e Terciária. Em fase avançada de reabilitação do atleta, pode-se oferecer atividades isocinéticas excêntricas, já que contrações musculares excêntricas exercem, também, papel importante em suas atividades de vida diária. As contrações excêntricas, utilizadas na rotação externa de ombro, podem ser usadas na prevenção de lesões nos arremessadores na fase de desaceleração do arremesso. **CONCLUSÃO OU CONSIDERAÇÕES FINAIS** – Ainda há uma grande divergência sobre a atuação do fisioterapeuta desportivo, pois muitos desconhecem essa área da fisioterapia, porém o fisioterapeuta tem uma importância fundamental na prevenção e reabilitação do atleta, fazendo parte da equipe multidisciplinar que o acompanha, trabalhando para diminuir a ocorrência de lesões, diagnosticar e tratar precocemente, caso ocorra a lesão, para reduzir o tempo de incapacidade do atleta, e reabilitar para reintegrá-lo na sociedade e no esporte. **BIBLIOGRAFIA** – PARREIRA, Cesar Augusto. **Tratamento Fisioterápico e Prevenção das Lesões Desportivas**.

SIMÕES, N. V. N. **Lesões Desportivas em Praticantes de Atividade Física: Uma Revisão Bibliográfica**. São Carlos/SP. 09 fev. 2004.

<sup>1</sup> Professora do curso de Fisioterapia CEULJI/ULBRA e-mail: amaromcb@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Fisioterapia CEULJI/ULBRA e-mail: dehdan\_07@hotmail.com

<sup>3</sup> Acadêmica do curso de Fisioterapia CEULJI/ULBRA e-mail: ingridbeckramos@gmail.com

<sup>4</sup> Acadêmica do curso de Fisioterapia CEULJI/ULBRA e-mail: larissa2502@hotmail.com

<sup>5</sup> Acadêmica do curso de Fisioterapia CEULJI/ULBRA e-mail: lidianefionna@gmail.com

<sup>6</sup> Acadêmico do curso de Fisioterapia CEULJI/ULBRA e-mail: werleialvesmelo@hotmail.com



# **CENTRO UNIVERSITÁRIO LUTERANO DE JI-PARANÁ**

*Recredenciado pela Portaria Ministerial nº 3.950, de 30/12/02, D.O.U. nº 252, de 31/12/02*

*ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL LUTERANA DO BRASIL*

**PREIS, Cássio. ANSELMO, Grego Neto. A Valorização do Treinamento Muscular Excêntrico na Fisioterapia Desportiva.**