



## **Atuação Da Fisioterapia Na Prevenção De Entorse De Tornozelo No Basquete**

### **Autor(res)**

Cláudia Mara Miranda Russi  
Guilherme Pereira Da Silva

### **Categoria do Trabalho**

TCC

### **Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA

### **Introdução**

A prática esportiva vem se consolidando muito atualmente mas também expõe os atletas a lesões, especialmente entorses de tornozelo, devido à vulnerabilidade dessa articulação a movimentos bruscos e sobrecargas. A fisioterapia é crucial na prevenção e tratamento dessas lesões, ajudando os atletas a atuar com segurança e menor risco de lesões.

O problema da pesquisa foi identificar qual o impacto da prevenção da entorse de tornozelo no esporte basquete? O Objetivo da pesquisa foi conhecer a eficiência dos exercícios proprioceptivos na prevenção de entorse de tornozelo nas práticas esportivas, Conceituar e descrever o histórico desta patologia em atletas de basquete, Apresentar quais são os riscos e prejuízos da entorse de tornozelo.

### **Objetivo**

Este estudo tem como objetivo geral da pesquisa foi conhecer a eficiência dos exercícios proprioceptivos na prevenção de entorse de tornozelo nas práticas esportivas. Os objetivos específicos foram conceituar e descrever o histórico desta patologia em atletas de basquetebol, Apresentar quais são os riscos e prejuízos da entorse de tornozelo.

### **Material e Métodos**

O tipo de pesquisa a ser realizada foi uma Revisão de Literatura, onde foram pesquisados livros, dissertações e artigos científicos selecionados através de busca

nas seguintes bases de dados, "Pubmed", "PEDro", "SciELO" e "Google Acadêmico".

O período dos artigos pesquisados foram os trabalhos publicados nos últimos 11 anos.

As palavras-chave utilizadas na busca foram: "entorse de tornozelo" "atuação fisioterapêutica na prevenção de entorse de tornozelo no esporte" "prevenção de entorse de tornozelo" e "entorse de tornozelo no esporte basquete"

Foram incluídos critérios de seleção de artigos, como data de publicação, atuação da

Fisioterapia, fisiopatologia da entorse de tornozelo. Foram excluídos artigos, publicados a mais de 11 anos.

### **Resultados e Discussão**

A prevenção de lesões que são originadas no esporte é imprescindível para os fisioterapeutas, deixando de focar



sua atenção na lesão e direcionar sua atenção aos riscos de lesões que os atletas estão expostos. Os benefícios do tratamento fisioterapêutico preventivo são: O Aumento da longevidade esportiva do atleta, maximização do rendimento no esporte com treinamentos seguro, de modo que uma lesão não inviabilize o andamento dos treinos ou ainda represente perda nas conquistas esportivas adquiridas. (SALDANHA et al., 2020).

Acontecimentos como prevenção para o atleta tem uma importância muito grande para que não percam o ritmo de treino, o qual pode prejudicar sua performance em jogo ou afastá-lo de jogos, até mesmo temporadas. Sabendo que a lesão física não é a única, e que depois de uma lesão o medo de acontecer novamente permanece no atleta. (ZBOROWSKI; VIDAL; CORREA, 2016)

### **Conclusão**

A atuação do fisioterapeuta é ocasionar essa segurança nos atletas de minimizar as chances de ocorrer esses acidentes nas partidas, colocando em seus treinos diários os exercícios proprioceptivos e os treinos específicos de estabilização nos saltos e aterrissagem, associados aos exercícios de força.

De acordo com os estudos abordados, podemos afirmar que os exercícios proprioceptivos trazem benefícios para as práticas de prevenção de entorse de tornozelo nos atletas praticantes de basquete.

### **Referências**

SALDANHA, J. B.; SILVA, J. G; NASCIMENTO, M. M; CAIXETA, M. R; MELO, C. M; SILVA, R. M. Benefícios da fisioterapia esportiva aplicada a prevenção e reabilitação de atletas. Anais da XVIII Mostra Acadêmica do Curso de Fisioterapia, v. 8, n.1, 2020. <https://anais.unievangelica.edu.br/index.php/fisio/article/view/5666>  
FIGUEIRÔA, Giovana Rossi. Manual de Fisioterapia em Ortopedia e Traumatologia. 1. ed. salvador, Ba: Editora Sanar, 2020.