Exercícios de cinesioterapia para força muscular na prevenção de lesões de atletas: Uma revisão da literatura.

Autor(res)

Érika Guerrieri Barbosa
Bianca Rodrigues Figueiredo
Pedro Henrique Da Silva Xavier Cruz
Allyne Christian Alves De Paula
Anna Jullia Nascimento Guimarães

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE GOVERNADOR VALADARES

Resumo

A cinesioterapia é essencial na prevenção de lesões em atletas, que enfrentam altos níveis de atividade física e estresse muscular. Utilizando exercícios específicos para melhorar força, flexibilidade e resistência, ela não só auxilia na recuperação de lesões, mas também promove a saúde a longo prazo. Com programas personalizados que contribui significativamente para a manutenção do desempenho atlético e a saúde duradoura dos atletas, a cinesioterapia é essencial no esporte, principalmente para a prevenção de lesões. Ela promove equilíbrio muscular, melhora a flexibilidade, coordenação e estabilidade articular, além de corrigir padrões de movimento inadequados. Além de prevenir, a cinesioterapia acelera a recuperação de lesões, sendo fundamental na preparação física e na longevidade das carreiras esportivas, contribuindo para a qualidade de vida dos atletas.