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

Autor(res)

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

Categoria do Trabalho

1

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.