

VI Semana Acadêmica

Fisioterapia

Exercícios de cinesioterapia para força muscular na prevenção de lesões de

07 a 11 de outubro de 2024

Autor(es)

Érika Guerrieri Barbosa

Bianca Rodrigues Figueiredo

Anna Jullia Nascimento Guimarães

Allyne Christian Alves De Paula

Pedro Henrique Da Silva Xavier Cruz

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.



fisioterapia

Anhanguera GV

