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 desempenha um papel crucial na prevenção de lesões, especialmente entre atletas, que estão constantemente expostos a altos níveis de atividade física e estresse muscular. Essa abordagem utiliza exercícios específicos e técnicas de movimento para melhorar a força, flexibilidade e resistência, fundamentais para o desempenho atlético. Além de atuar na recuperação de lesões, a cinesioterapia visa promover a saúde a longo prazo, evitando a recorrência de problemas. Este trabalho explora a importância da cinesioterapia na prevenção de lesões em atletas, destacando suas metodologias, benefícios e evidências que comprovam sua eficácia.
Em resumo, seu papel na prevenção é essencial para garantir que os atletas mantenham um alto nível de desempenho enquanto minimizam o risco de lesões. Através de programas personalizados que incluem exercícios terapêuticos, treinos de cinestesia e estratégias de aquecimento adequadas, a cinesioterapia contribui significativamente para a saúde e longevidade dos praticantes de esportes.