

VI Semana Acadêmica

Fisioterapia

Exercícios de cinesioterapia para força muscular na prevenção de lesões de

atletas: Uma revisão da literatura

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 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.



fisioterapia



Anhanguera GV