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 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.