VI Semana Acadêmica
Fisioterapia
07 a 11 de outubro de 2024

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

Introdução: A cinesioterapia é crucial na prevenção de lesões em atletas, promovendo força, flexibilidade e resistência. Além de auxiliar na recuperação, ela ajuda a evitar reincidências de problemas por meio de programas personalizados que incluem exercícios terapêuticos e estratégias de aquecimento, contribuindo para a saúde e desempenho atlético a longo prazo. O objetivo da pesquisa foi fazer uma revisão da literatura que mostre a utilização da cinesioterapia na prevenção de lesões dos atletas. Materiais e métodos: A fim de realizar o estudo, foi utilizado como mecanismo de pesquisa o Google Acadêmico para a busca de artigos científicos pertinentes sobre a Cinesioterapia na prevenção de lesões em atletas, publicados entre os anos de 2022 e 2024. Resultados e discussão: A revisão identificou três artigos que enfatizam a cinesioterapia na prevenção de lesões e promoção da saúde em atletas. Soares e Azevedo (2023) destacam que o aumento da diversidade esportiva elevou o número de lesões, sublinhando a importância da cinesioterapia, especialmente em lesões agudas nos membros inferiores. Exercícios excêntricos são recomendados para acelerar a recuperação e prevenir reincidências. Matias Bruno (2023) reforça a eficácia de treinos excêntricos e fortalecimento muscular, além de uma progressão gradual no tratamento, evidenciando que a reabilitação acelerada é eficaz para atletas. Conclusão: Portanto a cinesioterapia é fundamental no esporte para a reabilitação e, principalmente, para a prevenção de lesões. Ela melhora o equilíbrio muscular, flexibilidade, coordenação e estabilidade articular, corrigindo padrões de movimento inadequados. Além de prevenir lesões, acelera a recuperação, sendo essencial na preparação física e na longevidade das carreiras esportivas, o que contribui para a qualidade de vida dos atletas. Referencias: SILVA SOARES E MALTA AZEVEDO, Mayara e Leonardo. Atuação da fisioterapia nas lesões agudas relacionadas ao esporte: uma revisão integrativa. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação- REASE v. 9 n. 10 (2023), 2023. ALVES E C. F. KRASNHAK, Franciele e Carina. A intervenção fisioterapêutica na prevenção das principais lesões em praticantes de crossfit: uma revisão de literatura. Revista Saúde UniCV v. 1 n. 1 (2024), 2024. MATIAS, Bruno. Tratamento em atletas profissionais e não profissionais com lesão por distensão de isquiotibiais: Uma revisão de literatura. TCC Fisioterapia (Araranguá) [294], 2023.