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

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.