Iniciação Científica 2025.1
05 × Q4 de Dezembry de 2025
Anhanguera

Atuação da Fisioterapia na Prevenção de Lesão do Ligamento Cruzado Anterior em Atletas de Futebol

Autor(res)

Cláudia Mara Miranda Russi
Maria Eduarda Ivo Mello

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Resumo

Os resultados apontam que protocolos de fortalecimento muscular, treino neuromuscular e exercícios proprioceptivos são as principais estratégias fisioterapêuticas empregadas para minimizar o risco dessas lesões.
Autores como Brito et al. (2019) destacam a eficácia de treinos neuromusculares regulares no controle motor e estabilidade articular, fatores essenciais para reduzir a incidência de lesões do LCA.
Além disso, estudos como o de Barros e Correira (2024) reforçam que programas de fortalecimento muscular, associados à propriocepção, têm impacto direto na proteção do joelho durante atividades de alto impacto.
Outro aspecto importante identificado foi a adesão dos atletas aos programas preventivos.
Santos (2021) evidencia que a educação e conscientização dos jogadores sobre os benefícios da fisioterapia são fundamentais para o sucesso das intervenções.
A introdução precoce de tais estratégias, como abordado por Silva et al. (2022), desde as categorias de base, mostrou-se eficaz na redução da incidência de lesões ao longo da carreira esportiva.
Além da prevenção, os estudos de Pereira (2024) revelaram benefícios adicionais dos programas fisioterapêuticos, como melhora do desempenho atlético, agilidade, equilíbrio e menor fadiga muscular.