FAB – ASA NORTE
III CONGRESSO CIENTÍFICO
9 E 10 DE SETEMBRO
Anhanguera







fisioterapia esportiva e prevenção de lesões

Autor(res)

Mylena Da Silva Coelho

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Resumo

Resumo

O presente trabalho disserta sobre a importância da prevenção de lesões durante a prática esportiva, essa narrativa baseia-se em pesquisas realizadas durante um período de, aproximadamente, cinco anos, onde obtiveram resultados significativos, onde atletas que fortaleceram os músculos, trabalharam o equilíbrio e realizaram alongamentos antes da prática esportiva, tiveram menor incidência de lesões. Mesmo diante do exposto, ainda não foram concluídos estudos em relação a acompanhamento a longo prazo e para atletas amadores e recreativos.