



## 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.