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







FISIOTERAPIA ESPORTIVA E PREVENÇÃO DE LESÕES

Autor(res)

Mylena Da Silva Coelho
Andreia Ottoline Fernandes
Jessica Pereira De Araújo

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

Introdução

A fisioterapia esportiva tem se tornado cada vez mais importante para atletas e praticantes de atividade física. Nos últimos anos, a prevenção passou a ser vista como estratégia fundamental, já que evita afastamentos, reduz custos com tratamentos e melhora o desempenho em diferentes modalidades. Estudos recentes mostram que programas de prevenção são mais acessíveis e eficientes do que apenas tratar lesões após seu surgimento, consolidando a área como recurso essencial no esporte moderno. A fisioterapia torna-se essencial na prevenção de lesões desportivas através da avaliação biomecânica, corrigindo desequilíbrios musculares e melhorando a força, esse treino diminui o risco de lesões por esforço repetitivo e sobrecarga oferecendo um melhor desempenho nas atividades físicas.

Objetivo

Objetivo
O objetivo deste trabalho foi revisar a literatura científica publicada entre 2020 e 2025 sobre a fisioterapia esportiva aplicada à prevenção de lesões, identificando resultados alcançados, tendências e desafios atuais, contribuindo para um melhor condicionamento físico de atletas desportivos, buscando proteger a saúde, oferecendo um melhor desempenho e prolongar a carreira desportiva.

Material e Métodos

Material e Métodos

Foi realizada uma revisão sistemática em bases de dados como PubMed, SciELO e periódicos da área esportiva, incluindo trabalhos publicados de janeiro de 2020 a agosto de 2025. Foram considerados artigos em português, inglês e espanhol, abrangendo estudos originais, revisões, análises e artigos técnicos. Ao todo, 156 publicações foram identificadas, das quais dezoito atenderam aos critérios de inclusão após análise do conteúdo e da qualidade metodológica.

Resultados e Discussão



Resultados e Discussão

Os principais achados confirmam que programas baseados em exercícios reduzem significativamente a ocorrência de lesões, destacando-se o fortalecimento de músculos, equilíbrio e alongamento. Exercícios específicos como o “Nordic hamstring” mostraram grande impacto positivo na prevenção de lesões de perna. Programas que integram diferentes tipos de treino foram superiores às intervenções isoladas. Em relação a modalidades, o futebol e o voleibol foram os mais estudados, com foco em joelho, tornozelo, ombro e musculatura posterior da coxa. Outro destaque foi o avanço de tecnologias como sistemas de análisedo movimento, monitoramento digital da carga e atendimentos remotos, que ampliam a personalização dos programas preventivos. Apesar dos resultados positivos, ainda faltam estudos de acompanhamento em longo prazo e pesquisas voltadas para atletas amadores e recreativos.

Conclusão

Conclusão

Diante do exposto, podemos afirmar que a fisioterapia esportiva preventiva é uma estratégia eficaz, segura e de baixo custo para reduzir lesões. Programas que combinam diversos tipos de exercício, aliados ao uso de tecnologias, apresentam maior eficiência. Ainda assim, há necessidade de estudos que incluam diferentes perfis de atletas e investigações sobre resultados ao longo do tempo.

Referências

ALMEIDA, R. S. et al. Sports physiotherapy in program of prevention of injury in professional football. Research, Society and Development, v. 9, n. 3, p. e134932434, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i3.2434.

JOHNSON, K. et al. The Effects of Exercise-Based Injury Prevention Programmes on Injury Rates Among Recreational Adult Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Medicine, v. 54, n. 3, p. 567-583, 2024.

JOURNAL OF ORTHOPAEDIC & SPORTS PHYSICAL THERAPY. Evidence-Based Prevention of Sports Injuries. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, v. 51, n. 2, p. 47-48, 2021.LOSCIALE, J. M. et al. A Comprehensive Summary of Systematic Reviews on Sports Injury Prevention Programs. The Orthopaedic Journal of Sports Medicine, v. 9, n. 10, 2021. DOI: 10.1177/23259671211035776.

MARTINEZ, L. C. et al. Controle de carga no treinamento do atleta de alto rendimento. Journal MBR, v. 2, n. 2, p. 45-62, 2025. DOI: 10.70164/jmbr.v2i2.590.