IV Mostra Científica Fisioterapia
20 a 24 de outubro de 2025

Fisioterapia preventiva em atletas de alto rendimento: estratégias para evitar lesões recorrentes

Autor(res)

Érika Guerrieri Barbosa
Daniela Valadares Cruz Rocha
Bárbara Fabiany Almeida Silva
Isaura Gonçalves Vieira
Vytoria Analia Fagundes
Emanuelly Oliveira Faula
Kessila Cristina Braz Da Silva

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE GOVERNADOR VALADARES

Resumo

Atletas de alto rendimento estão expostos a treinos intensos e competições frequentes, o que aumenta o risco de lesões musculoesqueléticas. A fisioterapia preventiva busca evitar essas lesões e otimizar o desempenho por meio da correção de desequilíbrios musculares, fortalecimento, flexibilidade e aprimoramento do controle motor. Evidências indicam que programas de treinamento neuromuscular, aliados ao acompanhamento multiprofissional, reduzem significativamente a incidência e a recorrência de lesões em atletas de elite (ROSO-MOLINER et al., 2023; INCLAN et al., 2024; XU et al., 2025). Esta revisão de literatura analisou estudos publicados entre 2020 e 2025 nas bases PubMed, PMC e Frontiers in Physiology, focando estratégias preventivas em atletas de alto rendimento. Roso-Moliner et al. (2023) observaram, em jogadoras de futebol sub-19, melhora do desempenho físico e redução de assimetrias após dez semanas de treinamento neuromuscular. Inclan et al. (2024) constataram que programas de prevenção primária e secundária foram eficazes na redução de lesões, especialmente do ligamento cruzado anterior. Xu et al. (2025), em revisão sistemática com mais de 3.000 atletas, confirmaram menor incidência de lesões em membros inferiores nos grupos que realizaram treinamento neuromuscular. Conclui-se que a fisioterapia preventiva é essencial no esporte de alto rendimento, pois reduz lesões recorrentes, melhora o desempenho e contribui para a longevidade esportiva, com o fisioterapeuta desempenhando papel central no acompanhamento e na execução dessas estratégias.

REFERÊNCIAS

INCLAN, V. J. et al. Team Approach: Neuromuscular Training for Primary and Secondary Prevention of Anterior Cruciate Ligament Injury. Sports Health, v.16, n.5, p.408–415, 2024. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11236273/.

ROSO-MOLINER, J. R. et al. Effects of a neuromuscular training program on physical performance and asymmetries in female soccer. Frontiers in Physiology, v.14, 2023. Disponível em:

https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2023.1171636/full.
XU, Y. et al. The preventive effects of neuromuscular training on lower extremity sports injuries in adolescent and young athletes: a systematic review and meta-analysis. Frontiers in Physiology, 2025. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40618548/.