



CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO  
FISIOTERAPIA FUNCIONAL EM TRAUMATO ORTOPEDIA E DESPORTIVA

LUANA NÓBREGA MONTEIRO  
LINDAIANE BEZERRA RODRIGUES DANTAS

**ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE  
LESÕES ESPORTIVAS**

JUAZEIRO DO NORTE-CEARÁ  
2023

## ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE LESÕES ESPORTIVAS

### *THE ROLE OF PHYSIOTHERAPY IN THE PREVENTION AND TREATMENT OF SPORTS INJURIES*

Luana Nóbrega Monteiro<sup>1</sup>  
Lindaiane Bezerra Rodrigues Dantas<sup>2</sup>

1. Graduada em Fisioterapia, Faculdade Santa Maria, FSM, Cajazeiras-PB.
2. Doutora em Química Biológica, Universidade Regional do Cariri- URCA, Crato-CE.  
\*Email: luananobregafisioterapeuta@gmail.com

#### RESUMO

Atualmente o número de lesões no esporte vem aumentando, tornando-se cada vez mais necessário intervenções que tratem ou minimizem os danos, sendo a fisioterapia uma delas. Este trabalho aborda sobre atuação fisioterapêutica na prevenção e tratamento de lesões esportivas, e tem como objetivo investigar a atuação da fisioterapia na prevenção e tratamento de lesões esportivas. Foi realizada uma abordagem bibliográfica, analisando artigos de autores como: Santanna *et al.* (2022), Mota (2022), Jesus e Guimarães (2021), Sousa e Ferreira (2021), ambos disponíveis na plataforma Google acadêmico e Lilasc. Os resultados mostraram que a intervenção fisioterapêutica adequada não apenas reduz a incidência de lesões em atletas, mas também na reabilitação de ambas.

**Palavras-Chave:** Fisioterapia; Lesões; Prevenção; Tratamento.

#### ABSTRAT

Currently the number of injuries in sport is increasing, making interventions that treat or minimize the damage increasingly necessary, physiotherapy being one of them. This work addresses the role of physiotherapy in the prevention and treatment of sports injuries, and aims to investigate the role of physiotherapy in the prevention and treatment of sports injuries. A bibliographic approach was carried out, analyzing articles by authors such as: Santanna *et al.* (2022), Mota (2022), Jesus and Guimarães (2021), Sousa and Ferreira (2021), both available on the Google Scholar platform and Lilasc. The results showed that adequate physiotherapeutic intervention not only reduces the incidence of injuries in athletes, but also in the rehabilitation of both.

**Keywords:** Pysiotherapy, Injury, Prevention, Treatment.

#### INTRODUÇÃO

Atualmente, nota-se um número elevado de lesões associadas ao esporte, especialmente nas atividades que exigem um alto desempenho durante a execução de determinada prática. Neste aspecto, estima-se que lesões musculares tendem a estar correlacionadas diretamente as

execuções esportivas e que tal condição pode variar de acordo com a intensidade e a modalidade de esporte (HERRING; NILSON, 1987 apud SANTANNA *et al.*, 2022)

São inúmeros os riscos de lesões que acontecem no decorrer da prática esportiva. O treinamento em excesso, a falta ou insuficiência de condicionamento físico e execução de técnicas desajustadas são apenas algumas das diversas condições que provocam ou podem provocar lesões nos tecidos, ossos, músculos e outros. Com o intuito de prevenir tais lesões é necessário executar aquecimentos antes de qualquer treino esportivo, objetivando a diminuição do risco de lesões que geralmente são causadas pelo desequilíbrio entre a fraqueza e a força muscular. Neste contexto, as práticas fisioterapêuticas são vistas como alternativa atuante na prevenção e reabilitação de atletas esportistas (PAIXÃO; MATOS, 2020) .

A fisioterapia possui uma indispensável contribuição na prevenção de lesões, visto que, este profissional tende a elaborar diversos procedimentos a exemplo de avaliações individuais funcionais e físicas de acordo com a condição do paciente a fim de verificar fatores de lesões duvidosas. Baseado em tais avaliações, o profissional de fisioterapia possui total condição para desenvolver um tratamento especificado com o propósito de prevenir lesões fornecendo informações contributivas além de orientações a cerca de técnicas adequadas de determinados movimentos, correções posturais e execuções seguras para a prática de atividades singulares (SUN; ZHANG, 2022).

Dentro desta perspectiva, tem-se como objetivo geral desta pesquisa investigar a atuação da fisioterapia na prevenção e tratamento de lesões esportivas. Desta forma, a instigação desta pesquisa dar-se pela necessidade de aprofundamento sobre a prática fisioterapêutica no âmbito das lesões esportivas, considerando que este tema faz parte de um contexto atual e recorrente. Assim sendo, esta comunicação breve discorre sobre a importância da atuação da fisioterapia na prevenção e tratamento de lesões esportivas.

## **PERCURSO METODOLÓGICO**

Para a discussão estruturada da fisioterapia no contexto das lesões esportivas, foi enfatizada o seguinte questionamento: Qual a importância da fisioterapia no que diz respeito a prevenção e tratamento de lesões esportivas? Para responder tal questionamento foi feito um estudo de natureza bibliográfica, explorando pesquisas acerca do tema e apresentando ideias de autores como: Santanna *et al.* (2022), Mota (2022), Jesus e Guimarães (2021), Sousa e Ferreira (2021) e outros, ambos, enfatizam sobre a atuação da fisioterapia em tal enquadramento. Deste modo, para levantamento de dados foi utilizado o Google acadêmico e Lilasc, selecionados

artigos dos anos 2020 a 2023 e utilizados os seguintes descritores: fisioterapia, prevenção de lesões, lesões esportivas, tratamento.

## **LESÕES ESPORTIVAS**

As lesões são tipos de danos causados em alguma área do organismo. Na área esportiva, a lesão tende a resultar de uma determinada prática que posteriormente pode prejudicar o jogador no aspecto físico, dependendo da gravidade tornando-o impossibilitado temporariamente ou definitivamente. As lesões são classificadas conforme o procedimento, o nível de gravidade e a durabilidade do tempo (SANTANNA *et al.*, 2022).

Entre os tipos de lesões no ambiente desportivo, tem-se duas distinções básicas de lesões musculares e lesões ósseas. As lesões ósseas são diretamente associadas às articulações e podem evoluir para uma disfunção articular, envolvendo articulações associadas. O tecido ósseo passa por um processo de regeneração durante o processo de recuperação. Já no tecido muscular ocorre um processo de reparo das fibras ocasionando uma inflamação aguda ou crônica dependendo do tempo e nível da lesão (MOTA, 2022).

Especificamente, as lesões musculares são modificações musculoesqueléticas que é identificada pelo rompimento de fibras, ligação músculo-tendínea ou na integração óssea. Conforme estudos, mais de 90% de um número total de lesões acontecem no atletismo e no futebol sendo resultantes de contusão ou alongamento das fibras musculares (MOTA, 2022). Quanto ao levantamento de peso, estudos mostram que as lesões musculares nesta prática esportiva acontecem em cerca de 59% dos casos (SANTANNA *et al.*, 2022).

As lesões esportivas, acontecem em diversas situações, a exemplo de métodos indevidos de treinamento, sobrecarga de pesos durante execuções incorretas durante algum tipo de exercício acarretando em sobrecarga em algumas partes do corpo provocando desgastes de ligamento, músculos e lacerações decorrente de movimentos de repetições, afetando os tecidos suscetíveis, resultando em lesões (JESUS; GUIMARÃES, 2021). Na condição de contusão o estímulo exercido no decorrer de determinada execução tende a originar um estiramento excedente resultando em uma possível ruptura (MOTA, 2022).

## **INTERVENÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS EM LESÕES ESPORTIVAS**

As intervenções fisioterapêuticas desempenham um papel crucial no aspecto preventivo do tratamento de lesões esportivas como: Entorse; Contusão; Luxação; Fratura por estresse;

Tendinite; dentre outras. O fisioterapeuta conseguirá identificar alterações posturais, desequilíbrio musculares; déficits biomecânicos, focando na prevenção, recuperação e otimização do desempenho de atletas (SOUSA; FERREIRA 2021).

Dentre as intervenções realizadas por fisioterapeutas em atletas podemos citar a avaliação inicial, ou seja, uma avaliação completa para identificar lesões, deficiências ou desequilíbrios musculoesqueléticos. Nessa avaliação pode ser realizado testes de mobilidade, força, flexibilidade e avaliação da técnica de movimento esportivo (NEVES; ROZA,2021).

Durante a reabilitação após uma lesão o profissional de fisioterapia traça um plano específico, podendo incluir exercícios e alongamentos terapêuticos que objetivam fortalecer os músculos lesionados, resultando em uma recuperação precoce. Um plano individual é indispensável no tratamento de inúmeras patologias no âmbito fisioterapêutico, considerando que, a evolução positiva do paciente depende da abordagem correta realizada or um fisioterapeuta especializado (MOTA, 2022).

Uma técnica muito utilizada na fisioterapia para lesões é a Terapia manual, utilizando técnicas como massagem terapêutica, liberação miofascial e mobilização articular, para melhorar a circulação sanguínea, diminuir quadro algico, aumentar a amplitude de movimento e reduzir a tensão muscular (NEVEZ; ROZA, 2021).

## CONCLUSÃO

A fisioterapia desempenha um papel importante na identificação e correção de desequilíbrios musculares e posturais, ajudando a melhorar a biomecânica e prevenir assim lesões através de intervenções executadas de acordo com o tipo e gravidade lesional. Contudo, conclui-se que o acompanhamento fisioterapêutico adequado não apenas reduz a incidência de lesões em atletas, mas também na reabilitação das mesmas, evitando complicações futuras, proporcionando bons resultados, boa aptidão física e principalmente qualidade de vida

## REFERÊNCIAS

JESUS, B. R.; GUIMARÃES, J. E. V. (2021). Prevenção de lesões em esportes de impacto por meio do treinamento muscular. **Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação**, 7(10), 2223–2234. Disponível em: < <https://doi.org/10.51891/rease.v7i10.2793>>. Acesso em: 02 de setembro de 2023.

MOTA, L. F. **Caracterização de lesões desportivas em praticantes de exercícios físicos em uma academia de Goiânia**. Monografia (Bacharel em Fisioterapia) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Goiás, p.35. 2022. Disponível em:

<<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/5576>>. Acesso em: 02 de setembro de 2023.

NEVES, V; ROSA. Incidência de lesões em jogadores de futebol: um estudo de coorte prospectivo. **Revista Epidemiologia**, porto alegre, vol.27, n°2, p.191 (189 a 193), abril, 2021.

PAIXÃO, B. L. L.; MATOS, A. P. Técnicas fisioterapêuticas para lesões musculoesqueléticas de atletas praticantes de futebol. **Fisioterapia na Saúde Coletiva**, 2020. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://downloads.editoracientifica.com.br/articulos/201001705.pdf>>. Acesso em: 02 de setembro de 2023.

SANTANNA, J. P. C. *et al.* Lesão muscular: Fisiopatologia, diagnóstico e tratamento. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 57, p. 1-13, 2022. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://www.scielo.br/j/rbort/a/6DfKjzHq3RWrQxGGF57L4kv/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 02 de setembro de 2023.

SOUSA, J. DA S., & FERREIRA, T. V. (2021). Atuação da fisioterapia na prevenção de lesões no voleibol1. *Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação*, 7(10), 2162–2172. <Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2773>>. Acesso em 02 de setembro de 2023.

SUN, R.; Z, Z. Prevention and rehabilitation of ankle sprain in soccer training. **Rev. Bras. Med. Esporte**. São paulo. V. 29, maio, 2022. Disponível em: <[https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022\\_0260](https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0260)>. Acesso em: 01 de setembro de 2023.