

A PREVENÇÃO DE LESÕES OSTEOMUSCULARES NO ESPORTE

Maria Cecília Pontes Cavalcante Bezerra, maria.cpcb@discente.ufma.br¹,
José Victor Teixeira da Cunha França¹,
Mariany Helen Rosa Fernandes¹,
Sabrina Flaviane Marques Gonçalves¹,
Rossana Vanessa Dantas de Almeida Marques².

1. Acadêmico do Curso de Medicina, Universidade Federal do Maranhão, Imperatriz-MA;
2. Docente do Curso de Medicina, Universidade Federal do Maranhão, Imperatriz-MA.

RESUMO

INTRODUÇÃO: Ao realizar exercícios físicos, o atleta precisa ter uma amplitude de movimento articular, uma capacidade de se equilibrar em seu centro de massa e um condicionamento físico adaptado à atividade realizada. Caso contrário, as probabilidades de lesões osteomusculares aumentam, o que afeta a integridade física, psicológica e mental do esportista. **OBJETIVO:** Analisar os fatores de lesão esportiva e correlacionar com os modelos de prevenção precoce apresentados, a fim elaborar recomendações que promovam a normalidade dos treinos. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão sistemática nas bases de dados PubMed, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) realizada em maio de 2022. Para maximizar a captação, os termos de busca foram selecionados por meio do MeSH e DeCS e combinados como descrito: (athletic injuries) AND (prevention). Foram identificados 212 estudos, dos quais, após exclusão conforme os critérios de tempo de publicação e diversidade de esportes, permaneceram 12 artigos para análise qualitativa. **REVISÃO DE LITERATURA:** Os estudos escolhidos envolveram a aplicação de questionários com o tamanho de amostra variando de 42 a 984 participantes. Nessas avaliações foram verificados os fatores de risco a lesões, tendo como principais respostas: consciência insuficiente de exercício seguro, má aptidão física, maus hábitos alimentares e desgaste emocional. Além disso, uma parcela dos artigos realizou análises experimentais com acompanhamento das atividades por atletas de 17 a 30 anos. Com uma variação amostral de 12 a 68 voluntários, os testes avaliaram a força muscular, os tipos de movimentos e a carga funcional das atividades em quatro esportes diferentes, observando, em conclusão, a importância do preparo físico prévio. Por fim,

encontrou-se a análise de revisão bibliográfica que investigou, com base em 82 estudos, a evidência acerca da nutrição como redutor do risco de lesões e a melhora do tempo de recuperação. De modo geral, os artigos destacaram os principais métodos de prevenção contra lesões osteomusculares no esporte, a exemplo da conscientização sobre os limites físicos e mentais do corpo, dos treinamentos adequados ao esporte praticado, dos hábitos alimentares e do cuidado aos fatores sociais que excedem o ambiente esportivo.

CONCLUSÃO: Os achados sugerem que é necessário um trabalho de conscientização dos atletas sobre a prevenção de lesões para reduzir a incidência dessas, sendo essencial a busca de medidas preventivas que extrapolam a esfera do esporte e levam em consideração fatores psicológicos, sociais e culturais.

Descritores: Medicina esportiva; Lesão; Prevenção.