



LESÕES ESPORTIVAS: COMO A PREVENÇÃO PODE MELHORAR O DESEMPENHO DO ATLETA

Alana Jorge Carneiro¹
Camile Milena²
Emily Vitória Pires de Oliveira³
Jhenifer Evillin Meneguello⁴
Tiago Danmvolf⁵

Resumo: A fisioterapia é uma área de saúde extremamente importante para a sociedade e principalmente para atletas, tanto atletas casuais quanto atletas de alto rendimento. Afinal, estima-se que haja uma taxa de 16-28 lesões a cada 1000 jogos. Por isso, a fisioterapia sempre busca estar atualizada, implementando novas tecnologias e novas abordagens para melhorar o tratamento. Este projeto tem como objetivo questionar a utilidade da prevenção de lesões para atletas casuais e de alto rendimento, buscando entender como é realizado e quais as principais lesões que acometem os atletas, fazendo uma comparação entre os praticantes que só jogam de vez em quando e atletas profissionais que experimentam um atendimento rápido e de qualidade.

Palavras-chave: Lesão; Fisioterapia esportiva; Fisioterapia preventiva.

Abstract: Physiotherapy is a health area extremely important to the society and especially for athletes, being casuals or high-performance athletes. After all, it estimates that 16-18 injuries at 1000 matches. Due to that, the physiotherapy always tries to update, implementing new technologies and new approaches for a better treatment. this project has the objective of search the utility of injuries prevention on casual and high-performance athletes, trying to understand how is made and what are the injuries that commit the athletes, making a compassion between casual players that plays only sometimes and professional athletes that needs a good and fast service.

Key words: Injuries; sports physiotherapy; preventive physiotherapy

¹ Graduando do curso de fisioterapia da UNIFATEB, campus Telêmaco Borba e-mail: <alanajcarneiro1803@gmail.com>.

² Graduando do curso de fisioterapia da UNIFATEB, campus Telêmaco Borba e-mail: <alanajcarneiro1803@gmail.com>.

³ Graduando do curso de fisioterapia da UNIFATEB, campus Telêmaco Borba e-mail: <emilyvitoriapire@gmail.com>.

⁴ Graduando do curso de fisioterapia da UNIFATEB, campus Telêmaco Borba e-mail: <Jhenifermeneguello@gmail.com>.

⁵ Graduando do curso de fisioterapia da UNIFATEB, campus Telêmaco Borba e-mail: <tiago.danmvolf@gmail.com>.



EPIC 2025

XII ENCONTRO DE PESQUISA, XVI ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E
II ENCONTRO DE ENSINO E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



1. INTRODUÇÃO

A prática esportiva, especialmente em níveis competitivos, exige dos atletas elevados níveis de desempenho físico e mental. Contudo, essa busca constante por excelência pode aumentar significativamente o risco de lesões. As lesões esportivas não apenas comprometem o rendimento, mas também podem causar afastamentos prolongados, impactando negativamente a carreira e a qualidade de vida do atleta. Nesse contexto, a prevenção de lesões se torna um pilar essencial no planejamento e na execução de programas de treinamento. Telêmaco Borba não possui muitos registros detalhados a respeito de fisioterapia esportiva, o que indica que essa área ainda está em desenvolvimento na região. Essa ausência de documentação e estudos mais aprofundados pode dificultar o acesso a informações específicas sobre tratamentos, experiências bem-sucedidas e profissionais especializados na área. Além disso, com o aumento do interesse por práticas esportivas, a tendência é que a demanda por fisioterapia esportiva se intensifique, o que pode resultar em um aumento gradual nos registros e na documentação sobre essa especialidade na cidade.

O projeto revela-se de suma importância para o município de Telêmaco Borba, principalmente porque nos fornece informações detalhadas a respeito de como nossos atletas lidam com possíveis lesões, bem como as lesões atuais que possam estar enfrentando. Isso não só proporciona um melhor entendimento das necessidades e desafios enfrentados pelos atletas, mas também permite a formulação de estratégias eficazes de prevenção e tratamento, enfatizando a saúde e o bem-estar desses indivíduos. Dessa forma, o projeto contribui significativamente para o desenvolvimento do esporte na região, ao possibilitar intervenções mais adequadas e específicas que promovem a continuidade saudável das atividades esportivas. Nosso objetivo principal é identificar os novos métodos de tratamento nas clínicas de fisioterapia em Telêmaco Borba. Além disso nosso trabalho vai: Identificar



as principais práticas que são utilizadas em tratamentos, entender como o tratamento é efetivo, entender quais as principais lesões de atletas casuais e profissionais, saber quais equipamentos são utilizados no tratamento e entender os prós e contras do uso de novos métodos

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1.1. Prevenção de Lesões em Atletas

Para diminuir a incidência de lesões no esporte, programas de treinamento proprioceptivo vêm sendo utilizados. Os exercícios desses programas baseiam-se em situações em que a variabilidade e a instabilidade são dois fatores constantes e, por isso, sugere-se que ocorram em superfícies móveis, com diferentes graus de dureza, com apoio unipodal e ainda com e sem referências visuais

2.1.2. Fisioterapia Esportiva

A Fisioterapia Desportiva dedica-se não somente ao tratamento do atleta lesado, mas também à adoção de medidas preventivas a fim de reduzir a ocorrência de lesões. Diferente de um paciente amador, o atleta precisa de uma recuperação rápida, para que possa voltar reabilitado e trazendo o melhor desempenho possível, trabalhando seu desenvolvimento com qualidade. Além disso, o seu condicionamento deve ser aprimorado, evitando assim possíveis contusões, e buscando a agilidade e desenvolvimento de sua capacidade a exigências estabelecidas pela atividade.

2.1.3. Tipos Mais Comuns de Lesões

2.1.3.1. *Estiramento muscular*

Para Lopes (2014), a coxa é formada por várias fibras que, na hora do movimento, escorregam umas sobre as outras. Quando o movimento não é harmônico ocorre um estiramento. Durante o chute, por exemplo, o músculo está contraído para produzir a força contra a bola e, de repente, você o estende. Os músculos posteriores são as principais vítimas. Eles podem simplesmente travar (contratura) ou mesmo se romper. São classificados de acordo com as dimensões da lesão em Grau 1, Grau 2 e Grau 3, conforme Quintana (2010).



2.1.3.2. Torção muscular

Por torção do tornozelo entende-se um movimento do pé para baixo e para dentro, segundo Gray (1984). Um forte impacto diretamente contra o tornozelo, pode resultar na fratura de ponto de contato do tornozelo.

Conforme Gray (1984), o jogador, quando sofre este tipo de lesão, normalmente relata que se apoiou sobre o calcanhar. A dor é provocada pelo soltar-se das fibras de suas junções. A isto segue o inchaço, que resulta do derrame de sangue dos vasos sanguíneos rompidos, e o inchaço provoca dor ao distender e romper o arranjo normal dos tecidos. Ainda segundo Renstrom e Peterson (2001), a classificação de torções de tornozelo tem base no mecanismo de lesão. Uma entorse do tornozelo também é classificada em graus I, II e III, de acordo com sua gravidade.

2.1.3.3. Ruptura de ligamento de joelho

A principal causa de lesões no joelho é a atividade atlética, principalmente, em atletas inadequadamente condicionados, com preparação deficiente, má coordenação motora e desenvolvimento muscular inapropriado. Fatores extrínsecos podem acarretar as lesões como condições do terreno, buracos, grama alta, solo escorregadio, condições da vestimenta e dos calçados, condições climáticas e outros. De acordo com Lopes (2014) os movimentos de rotação são os culpados pelas lesões no joelho. As mais comuns são rompimentos (total ou parcial) do ligamento cruzado anterior, do ligamento colateral-tibial e do menisco.

2.1.3.4. canelite

Canelite é lesão na camada externa da tíbia, causando dor na região posteromedial, com tamanho de aproximadamente ≥ 5 cm.

A causa exata da SETM é desconhecida, sendo mais aceito que se trata de uma condição multifatorial, fatores de risco identificados: o aumento do IMC; queda do navicular acima de 10mm; aumento da ADM de flexão plantar; plano de treinamento inapropriado; lesões prévias no 2/3 distal da perna e desequilíbrio de forças musculares.

2.1.3.5 Lesões traumáticas



As lesões traumáticas são acontecimentos súbitos, em que sabemos que alguma coisa saiu errada e sentimos os efeitos imediatos, talvez dor, edema, escoriações ou uma ferida. Elas podem ser extrínsecas, devidas a alguma causa externa, como um golpe direto, uma torção brusca, quando se muda de direção, ou uma queda, e intrínsecas, sem uma causa óbvia, como o estiramento súbito da musculatura flexora do joelho do velocista numa corrida. As lesões traumáticas são relativamente de fácil diagnóstico para o especialista, as dificuldades só aparecem se elas forem especialmente severas ou se ocorrem complicações não evidenciáveis a primeira vista (GRISOGONO, 1989).

2.2. MÉTODOS

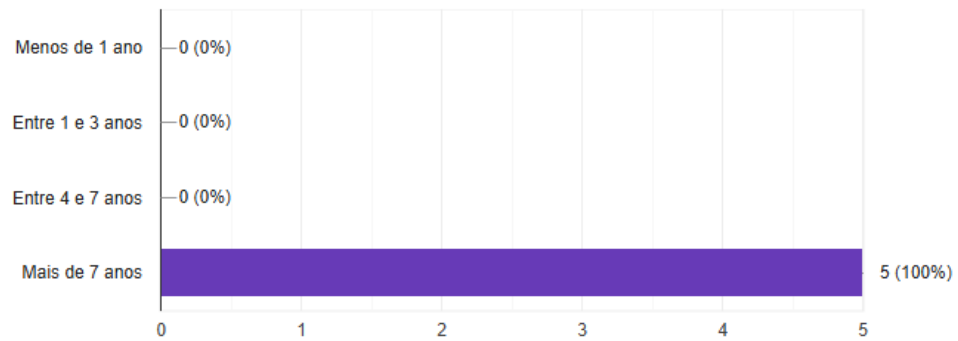
No projeto, foi realizada uma pesquisa aplicada com fisioterapeutas experientes para obter uma compreensão aprofundada da prática clínica na reabilitação de lesões, com foco especial na atuação em pacientes esportistas. Para a realização do projeto, foi realizado um questionário sobre a atuação da fisioterapia na área desportiva e disponibilizado para profissionais que aceitaram participar da pesquisa. O questionário buscou traçar um perfil detalhado da atuação profissional, abordando tópicos como: tempo e local de atuação; tipos de lesão; métodos utilizados; duração média do tratamento; frequência de atendimento a esportistas e desafios na reabilitação. O questionário foi criado via “Google forms”, no dia 30 de maio de 2025, contendo 11 questões objetivas e de múltipla escolha.

2.3. RESULTADOS

Descobrimos que não possuem fisioterapeutas que atuem especificamente na área desportivas em Telêmaco Borba, mesmo tendo sido requerido, no entanto, encontramos fisioterapeutas que já trataram vários atletas. No total, foram cinco participantes, um era de Ponta Grossa, cidade vizinha e o outro era de Imbaú, município vizinho. A maioria dos nossos participantes, três no total, residia em Telêmaco Borba. Aqui abaixo estão os resultados:

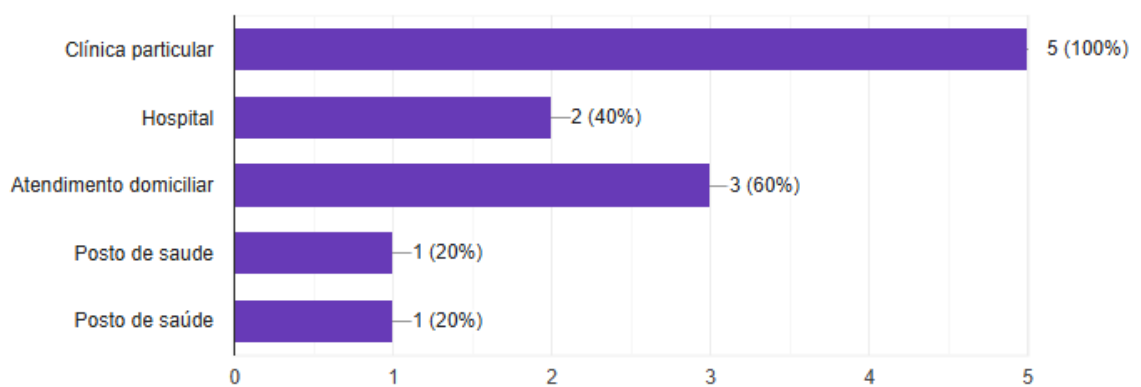


Gráfico 1 – Há quanto tempo que você atua na fisioterapia?



Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

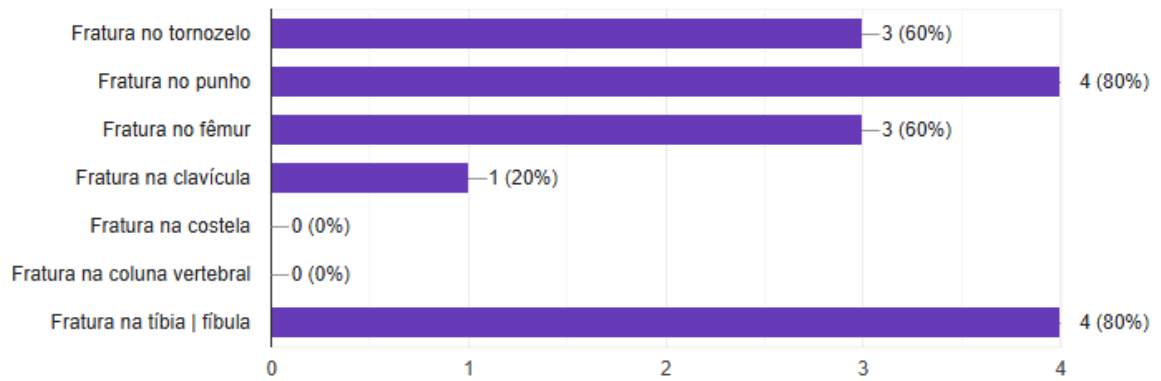
Gráfico 2 – Onde você atua?



Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

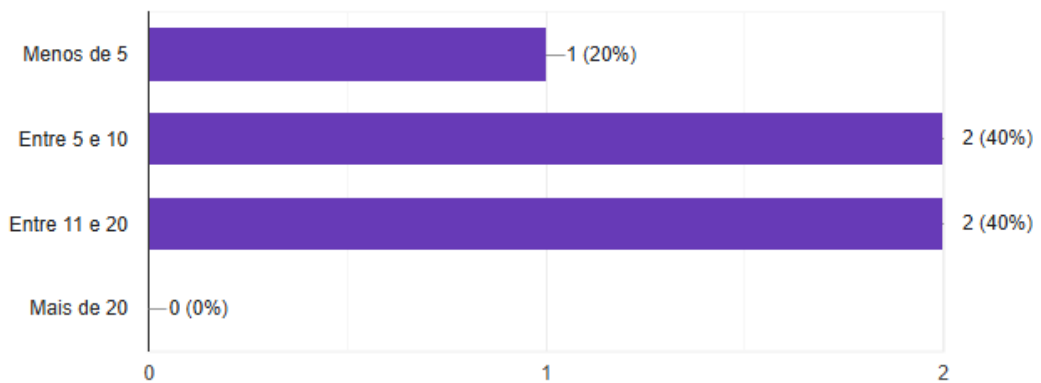


Gráfico 3 – Quais fraturas você atende com mais frequência?



Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

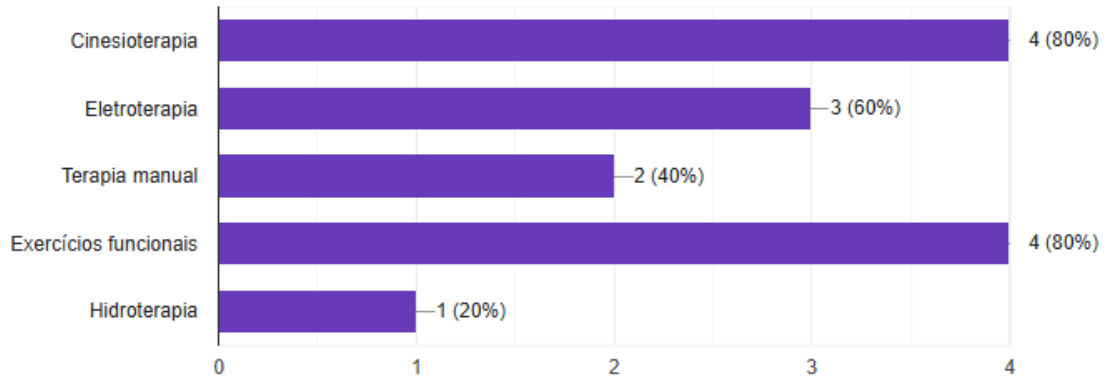
Gráfico 4 – quantos pacientes com lesões você atende por mês?



Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

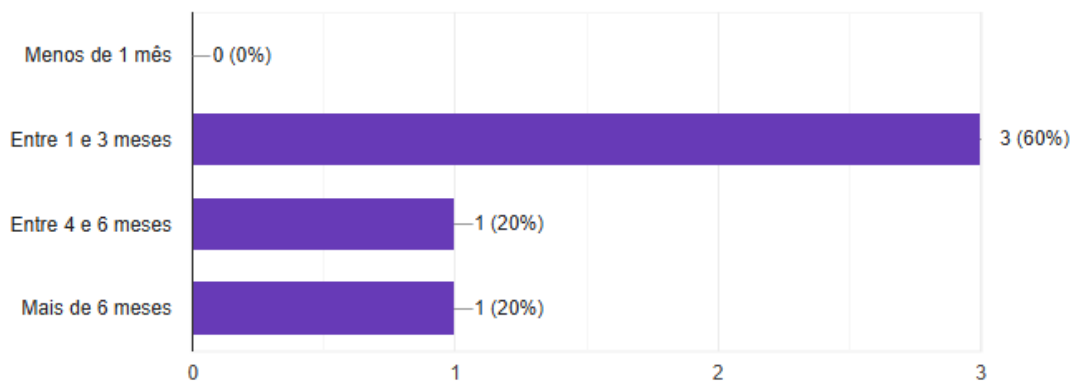


Gráfico 5 – Quais métodos você considera mais eficazes na reabilitação de lesões?



Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

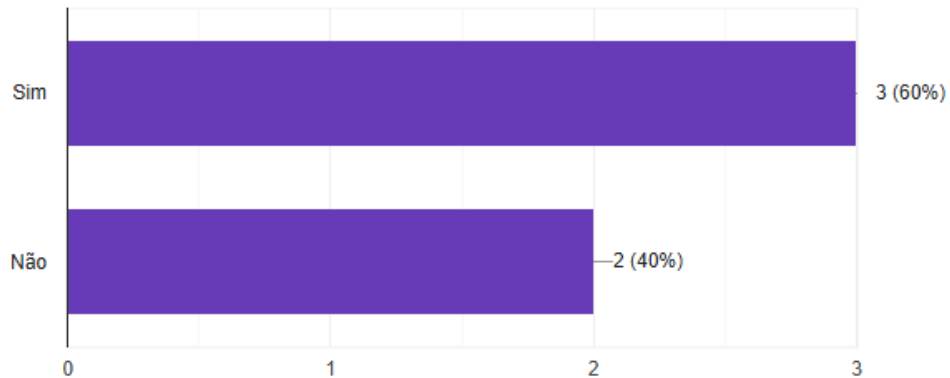
Gráfico 6 – Qual a média de tempo de reabilitação pós-lesão?



Fonte: Elaborado pelos autores (2025)

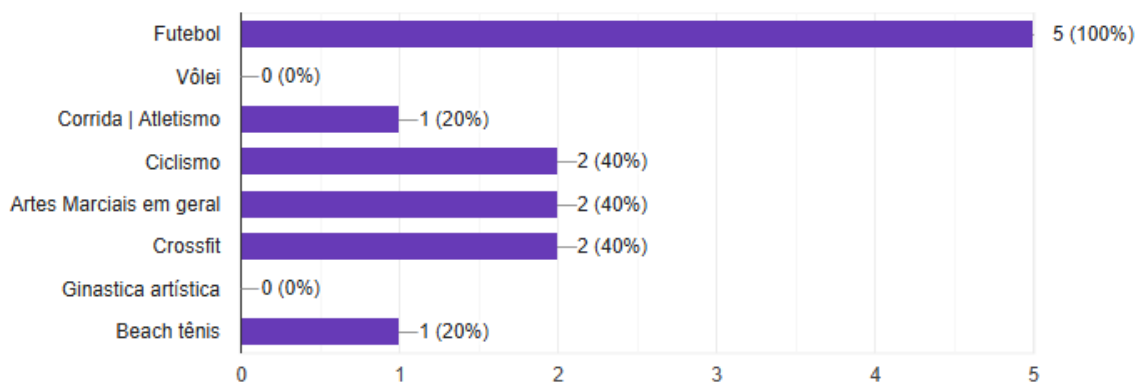


Gráfico 7 – você atende muitos pacientes esportistas?



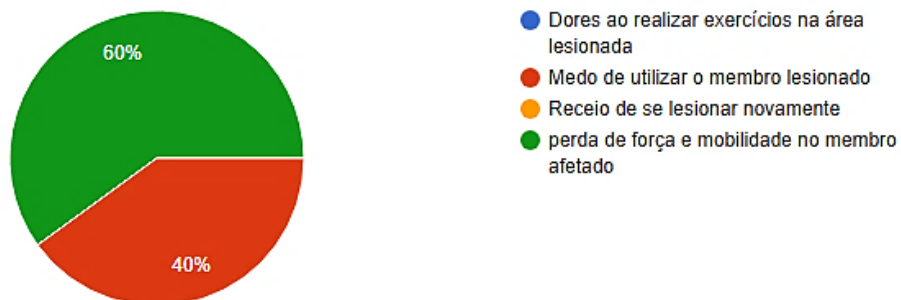
Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Gráfico 8 – em quais esportes é mais comum aparecer lesão?



Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Gráfico 9 quais são os maiores desafios na reabilitação de um paciente lesionado?



Fonte: Elaborado pelos autores (2025).



3. DISCUSSÃO

A maioria dos entrevistados na pesquisa tem mais de sete anos de experiência prática em fisioterapia. Esse nível de especialização indica um grupo de profissionais experientes que trazem profundo conhecimento para o seu trabalho diário. O principal local de atuação são clínicas particulares. Muitas vezes, eles combinam isso com visitas domiciliares para tratar os pacientes onde eles moram. Alguns também trabalham em hospitais ou postos de saúde. Essa combinação mostra como os fisioterapeutas se adaptam a diferentes ambientes. Há também menções a Hospital e Posto de Saúde, sugerindo uma atuação diversificada. As lesões mais frequentemente citadas pelos fisioterapeutas são localizadas próximas à fíbula, na tíbia, no punho, no tornozelo e no fêmur. Esta distribuição reflete tanto lesões de alta energia quanto lesões comuns de queda e trauma, indicando que os profissionais atendem uma ampla gama de casos. Os métodos mais citados como eficazes são: Cinesioterapia, eletroterapia, exercícios funcionais e terapia manual. O tempo médio de reabilitação mais citado é Entre 4 e 6 meses, seguido por Entre 1 e 3 meses. A maioria dos respondentes afirma atender muitos pacientes esportistas e os esportes mais causa lesões de acordo com os resultados é o futebol, seguido por crossfit, artes marciais e corridas/atletismo. Os desafios citados apontam principalmente para o ganho de movimento e força, mas também para a superação do medo e a garantia da adesão para que o paciente (muitas vezes um esportista) retorne completamente às suas atividades.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A fisioterapia esportiva exerce um papel fundamental e indispensável no universo esportivo, sendo um elemento-chave para garantir não apenas a prevenção eficaz de lesões, mas também para promover uma recuperação ágil e segura. Essa prática oferece suporte integral aos atletas, permitindo que eles alcancem o máximo de seu potencial e sigam competindo em alto rendimento, independentemente do nível em que atuem, seja amador ou profissional. Os fisioterapeutas com especialização



nessa área trabalham em uma ampla gama de situações, desde a assistência em lesões imediatas e agudas até processos de reabilitação prolongados e criteriosos. Além disso, têm participação direta na melhoria das condições físicas gerais, contribuindo para que os atletas mantenham um desempenho consistente e duradouro. Observou-se também que a cidade de Telêmaco Borba vem apresentando uma demanda crescente por fisioterapeutas capacitados voltados especificamente ao ramo esportivo, evidenciando a necessidade urgente de ampliar o número de profissionais qualificados. Tal mudança visaria não apenas atender às necessidades locais, mas também elevar o padrão do suporte oferecido aos atletas da região, garantindo um atendimento mais especializado e alinhado às exigências atuais do esporte.



REFERÊNCIAS

BARROSO, G. C.; THIELE, E. S. Lesão muscular nos atletas. **Revista brasileira de ortopedia**, v. 46, n. 4, p. 354–358, 2011.

FERNANDES, K. N. et al. ÁREAS DA FISIOTERAPIA – ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL NA FISIOTERAPIA DESPORTIVA. **Revista Técnico Científica do IFSC**, p. 759–759, 7 nov. 2012.

GUTERMAN, T. **Lesões no futebol: uma revisão**. Disponível em: <<https://efdeportes.com/efd143/lesoes-no-futebol-uma-revisao.htm>>. Acesso em: 17 maio. 2025.

SIMIONATO, E. K. Lesões mais comuns em jogadores profissionais de futebol de campo. **repositorio.unesc.net**, 31 jul. 2015.

ROSSATO, C. E. et al. PROPRIOCEPÇÃO NO ESPORTE: UMA REVISÃO SOBRE A PREVENÇÃO E RECUPERAÇÃO DE LESÕES DESPORTIVAS. **Saúde (Santa Maria)**, v. 39, n. 2, 14 nov. 2013.

Disponível em:

<<http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=2013EAD1&page=article&op=viewArticle&path%5B%5D=9660>>. Acesso em: 17 maio. 2025.