

PRINCIPAIS LESÕES EM PRATICANTES DE BOXE: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

ODS 3

Pedro Henrique Romão Nogueira (Universidade de Taubaté)
Bianca Assis Araujo (Universidade de Taubaté)
Eduardo Falcão de Carvalho Junior (Universidade de Taubaté)
Otávio Loretti de Sousa (Universidade de Taubaté)

O boxe é um esporte de combate que envolve contato físico intenso e repetitivo, principalmente na cabeça e membros superiores. Apesar de avanços nas regras e no uso de equipamentos de proteção, a prática continua associada a alta frequência de lesões em níveis amador e profissional. Identificar os tipos mais comuns de lesões e seus contextos de ocorrência é fundamental para direcionar medidas de prevenção, garantir segurança e preservar a longevidade esportiva dos praticantes. O objetivo deste estudo é avaliar os principais tipos de lesões em praticantes de boxe, diferenciando sua ocorrência em treinos e competições, e identificar implicações para prevenção e segurança. Foi realizada pesquisa bibliográfica no PubMed com os termos “boxing” e “injury”, incluindo revisões sistemáticas e metanálises publicadas a partir de 2020. Ao todo, 23 artigos foram encontrados, dos quais 4 atenderam aos critérios após análise crítica dos resumos. Os estudos indicam elevada incidência de lesões, principalmente em competições. Entre atletas amadores, estima-se uma lesão a cada duas a três horas de luta, enquanto nos treinos a frequência é menor. O boxe profissional apresenta índices ainda mais altos. Quanto à localização, predominaram lesões na cabeça e pescoço durante as competições, e nos membros superiores durante treinos. Os tipos mais frequentes são contusões, cortes, escoriações, entorses e distensões musculares. A concussão cerebral afetou mais de 10% dos casos, e fraturas, especialmente em face e mãos, foram identificadas em proporção significativa. Nos últimos anos, observou-se redução da frequência de lesões em atletas amadores, possivelmente devido a mudanças nas regras e ao uso de equipamentos. Entretanto, a retirada do capacete em algumas competições mostrou aumento de determinados tipos de lesão, reforçando a necessidade de constante reavaliação das normas de segurança. O boxe apresenta alto risco para lesões, com destaque para concussões, contusões e fraturas faciais em competições, e entorses e distensões nos treinos. Apesar dos avanços regulatórios, a prática competitiva, sobretudo profissional, ainda concentra elevada carga de traumas. Estratégias de prevenção devem incluir monitoramento adequado da carga de treinos, protocolos de avaliação rápida em eventos, aperfeiçoamento do uso de equipamentos de proteção e padronização dos registros de lesões. É necessário ampliar estudos em atletas mulheres e jovens, oferecendo recomendações mais específicas e eficazes para diferentes perfis de praticantes.

Palavras-chave: Boxe; Lesões; Fraturas.