

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

LESÕES NO BASQUETE EM JOVENS ATLETAS

Igor Gonçalves De Souza (igor10ouza@gmail.com)

Thiago Schroeder Mottas (thiagohandcolatina@gmail.com)

Ana Paula Da Silva (apdsilva9@gmail.com)

Brunela Gomes Canal Mottas (brunelagc@gmail.com)

INTRODUÇÃO: O basquete é uma das modalidades esportivas coletivas mais praticadas entre crianças e adolescentes em todo o mundo. Além de promover benefícios físicos, sociais e cognitivos, o esporte também apresenta riscos relacionados à ocorrência de lesões. Essas lesões podem comprometer o desempenho, o desenvolvimento motor e até levar ao abandono da prática esportiva. Diante disso, torna-se essencial compreender os principais fatores associados às lesões no basquete juvenil, a fim de promover estratégias eficazes de prevenção e intervenção, garantindo uma prática mais segura e saudável para os jovens atletas.

OBJETIVO: O presente trabalho tem como objetivo identificar e analisar os principais tipos de lesões que acometem jovens atletas de basquete, bem como seus fatores de risco, mecanismos de ocorrência e formas de prevenção. Busca-se também destacar a importância da adoção de medidas educativas e

preventivas que reduzam a incidência de lesões e contribuam para o desenvolvimento físico seguro dos atletas.

METODOLOGIA: O estudo foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica, baseada em pesquisas anteriores sobre lesões esportivas no basquete, com foco na população jovem. A metodologia foi estruturada a partir do estudo de revisão de Hamner (2005), publicado na Medical Sport Science. Foram utilizadas as bases de dados Medline, PubMed e SportDiscus para a busca de artigos científicos que abordassem lesões em jovens atletas de basquete. Os critérios de inclusão priorizaram trabalhos que investigassem fatores de risco, tipos de lesões, mecanismos de prevenção e estratégias de reabilitação voltadas a essa faixa etária. Estudos referentes a outras modalidades esportivas ou atletas adultos que foram excluídos da análise.

RESULTADOS ESPERADOS E DISCUSSÕES: A partir da revisão realizada, espera-se que o estudo contribua para uma melhor compreensão sobre a ocorrência de lesões no basquete juvenil. As evidências indicam que o basquete está entre os esportes com maior índice de atendimentos em departamentos de emergência esportiva. As lesões mais comuns são as entorses e distensões musculares, principalmente nos tornozelos e joelhos. Observa-se que os meninos apresentam maior incidência de lesões em comparação às meninas, devido à intensidade dos jogos e à maior probabilidade de contato físico. Entre os fatores de risco mais identificados estão o excesso de treinos, a ausência de aquecimento adequado, o uso incorreto de calçados, o desequilíbrio muscular e postural, além da falta de acompanhamento técnico e fisioterapêutico. Espera-se que, com base nesses resultados, sejam reforçadas as práticas de prevenção, como o fortalecimento muscular, o treinamento neuromuscular, o uso de equipamentos de proteção e a orientação de profissionais especializados.

CONCLUSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS: Conclui-se que a ocorrência de lesões em jovens atletas de basquete é uma realidade preocupante, podendo impactar diretamente na formação esportiva e na saúde física dos praticantes. O estudo evidencia a importância de medidas preventivas e educativas como estratégias fundamentais para reduzir a incidência de lesões. As instituições de

ensino e os clubes esportivos devem investir em programas de treinamento voltados à consciência corporal, equilíbrio postural e preparação física adequada. Além disso, o acompanhamento de profissionais qualificados, como professores de Educação Física, fisioterapeutas e preparadores físicos, é essencial para garantir segurança e eficiência na prática esportiva. Por fim, reforça-se que a implementação de políticas de prevenção e a valorização da educação para o esporte são ações indispensáveis para promover uma prática de basquete mais segura, saudável e duradoura entre jovens atletas.

Palavras-chave: lesões esportivas ; basquete juvenil; jovens atletas; prevenções de lesões.