

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

**LESÕES NO BASQUETE: ANÁLISE DOS FATORES DE RISCO E
ESTRATÉGIAS PREVENTIVAS**

Uelton Da Silva Luz (ueltonsluz@gmail.com)

FACULDADE CASTELO BRANCO

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

LESÕES NO BASQUETEBOL: ANÁLISE DOS FATORES DE RISCO E
ESTRATÉGIAS PREVENTIVAS

Autor: Uelton da Silva Luz

Orientadores: Prof. Msc. Thiago Schroeder Mottas –
thiagohandcolatina@gmail.com

Profª Esp. Ana Paula da Silva – apdsilva9@gmail.com

Profª Esp. Brunela Gomes Canal Mottas – brunelagc@gmail.com

Colatina – ES

02 de Novembro de 2025

RESUMO

O estudo analisou os fatores de risco de lesões no basquetebol e as principais estratégias de prevenção. Foi utilizada uma abordagem qualitativa e descritiva, com base em pesquisas em bases científicas e artigos especializados. As lesões mais comuns identificadas foram entorses de tornozelo, lesões de joelho, ombro, músculos e tendões, geralmente relacionadas a impactos, saltos, mudanças de direção e sobrecargas. Entre os fatores de risco destacam-se a carga de treino, o número de jogos e a idade dos atletas. Observou-se que jogadores profissionais possuem mais acesso a suporte médico e reabilitação, o que reduz o tempo de recuperação em comparação aos atletas amadores. As estratégias preventivas recomendadas incluem fortalecimento muscular, exercícios de equilíbrio, aquecimento adequado, protocolos individualizados de reabilitação e acompanhamento multiprofissional. Conclui-se que a prevenção é fundamental para reduzir lesões, melhorar o desempenho e garantir a longevidade esportiva.

Palavras-chave: Basquetebol. Lesões esportivas. Prevenção. Reabilitação.

1. INTRODUÇÃO

O basquetebol é uma modalidade esportiva que exige alto desempenho físico, sendo caracterizada por movimentos rápidos, saltos, giros e mudanças bruscas de direção. Essas demandas físicas aumentam o risco de lesões, especialmente quando há sobrecarga de treinos ou falhas nos processos de aquecimento e reabilitação. Assim, compreender os fatores de risco e

desenvolver estratégias preventivas é essencial para preservar a integridade física dos atletas.

2. METODOLOGIA

A pesquisa utilizou abordagem qualitativa e caráter descritivo, fundamentada em revisão bibliográfica de artigos científicos e publicações acadêmicas recentes. Foram consultadas bases de dados como Scielo, PubMed e Google Acadêmico, utilizando descritores como “lesões no basquetebol”, “prevenção” e “reabilitação”. O recorte temporal priorizou estudos publicados entre 2015 e 2024.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A literatura aponta que as lesões mais recorrentes no basquetebol são as entorses de tornozelo e lesões nos joelhos, seguidas por distensões musculares e problemas nos ombros. Fatores como excesso de carga de treino, número elevado de jogos e idade avançada dos atletas aumentam o risco de lesões. Em contrapartida, atletas profissionais tendem a apresentar menor tempo de recuperação devido ao acompanhamento médico e fisioterapêutico constante.

As medidas preventivas mais eficazes incluem o fortalecimento muscular, a prática de exercícios proprioceptivos, o uso de equipamentos adequados, a realização de aquecimento e alongamento antes das partidas, além da implementação de programas individualizados de reabilitação.

4. CONCLUSÃO

A prevenção de lesões no basquetebol é indispensável para garantir o desempenho e a longevidade dos atletas. Estratégias preventivas eficazes, baseadas em treinamento físico adequado e acompanhamento multiprofissional, reduzem significativamente o número e a gravidade das lesões, promovendo maior segurança e rendimento esportivo.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes de prevenção de lesões no esporte. Brasília: MS, 2020.

GOMES, L. A.; SILVA, R. F. Lesões no basquetebol e estratégias de prevenção. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 28, n. 2, p. 101–109, 2022.

SANTOS, P. H. et al. Análise dos fatores de risco em atletas de basquetebol. *Revista de Educação Física e Esporte*, v. 35, n. 3, p. 45–53, 2021.

Palavras-chave: basquete lesões prevenção reabilitação.