

PREVENÇÃO DE LESÕES ESPORTIVAS EM JOVENS ATLETAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Autores: Alice de Sousa Canuto, Ana Beatriz Barreto de Lima, Lígia Nogueira, Juliette Martins Nascimento, Yara Ribeiro dos Santos, Andreza Maria Moreira de Sousa, Gustavo Maciel Nascimento

Professor Orientador: Denise Gonçalves Moura Pinheiro

RESUMO

A prática esportiva entre jovens promove o desenvolvimento físico, cognitivo e social. Contudo, a ausência de medidas preventivas adequadas pode resultar em lesões que comprometem o desempenho e o bem-estar. Este artigo tem como objetivo revisar estratégias eficazes de prevenção de lesões em jovens atletas, com base em fontes científicas nacionais e internacionais. Foram analisados estudos que abordam o papel do aquecimento, alongamento, aumento gradual da carga, descanso, hidratação e comunicação no ambiente esportivo. Os resultados indicam que ações educativas, acompanhamento profissional e hábitos saudáveis são fundamentais na prevenção de lesões.

Palavras-chave

Jovens Atletas; Prevenção de Lesões; Saúde Esportiva; Treinamento Excessivo.

1 INTRODUÇÃO

A crescente participação de crianças e adolescentes em práticas esportivas tem trazido benefícios físicos e sociais, porém também um aumento na incidência de lesões musculoesqueléticas. Segundo o Instituto PENSI (2025), a prevenção deve ser uma parte essencial do treinamento, protegendo o atleta de sobrecargas e possíveis sequelas a longo prazo. Johns Hopkins Medicine (2025) ressalta que o aquecimento adequado, o descanso e a comunicação entre atletas e treinadores são determinantes para garantir a continuidade segura da prática esportiva. Assim, o presente estudo busca responder: quais estratégias são mais eficazes na prevenção de lesões em jovens atletas?

2 OBJETIVO

Analisar as principais estratégias de prevenção de lesões em jovens atletas, buscando compreender como aspectos físicos, educativos e organizacionais contribuem para a redução de riscos e a promoção de uma prática esportiva mais segura.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa realizada a partir da consulta a bases e publicações em fontes científicas, como Instituto PENSI, Johns Hopkins Medicine e publicações relacionadas à saúde esportiva juvenil. Foram selecionados artigos, guias e relatórios em português e inglês que abordassem técnicas e recomendações preventivas em populações infantojuvenis praticantes de esportes.

4 RESULTADOS

Os estudos analisados revelam que a prevenção de lesões em jovens atletas depende de um conjunto de medidas integradas. As evidências indicam que o aquecimento e o alongamento dinâmico contribuem para a melhoria da mobilidade e redução da incidência de distensões, o controle progressivo da carga de treino diminui a ocorrência de sobrecargas e fadiga muscular, o uso de equipamentos apropriados e a adequação do ambiente de prática são fatores determinantes para a segurança. Além disso, o descanso adequado, a hidratação constante e a comunicação efetiva entre treinadores, atletas e familiares são apontados como elementos essenciais para o êxito das estratégias preventivas.

5 DISCUSSÃO

A prevenção de lesões em jovens atletas requer uma abordagem integrada, combinando medidas físicas e educativas. Ensinar o atleta a reconhecer sinais de dor e fadiga contribui para intervenções precoces, reduz o risco de agravamento das lesões e evita afastamentos prolongados. O papel do treinador é central nesse processo, pois cabe a ele ajustar a intensidade dos treinos, respeitar os limites individuais e reforçar práticas seguras, promovendo uma cultura esportiva baseada na saúde e no bem-estar.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a adoção de estratégias preventivas no esporte juvenil deve ser contínua e orientada por profissionais capacitados. O fortalecimento da cultura de segurança, o respeito aos limites individuais e o estímulo à consciência corporal são fundamentais para reduzir lesões e promover o desenvolvimento saudável do atleta. Recomenda-se que escolas e clubes esportivos incorporem práticas preventivas como parte permanente de seus programas de treinamento.

REFERÊNCIAS

INSTITUTO PENSI. Prevenção de Lesões em Jovens Atletas. Disponível em:

<https://share.google/ZX1vHQ1gsdDXbnKOO>. Acesso em: 28 out. 2025.

JOHNS HOPKINS MEDICINE. 10 Tips for Preventing Sports Injuries in Kids and Teens. Disponível em:

<https://share.google/VpxLLQEulhsa7fYoT>. Acesso em: 28 out. 2025.

LESÕES ESPORTIVAS EM ADOLESCENTES: Prevenção e Tratamento. Disponível em:

<https://share.google/Fm7Z165gJS3cvcQOy>. Acesso em: 28 out. 2025.

SANTOS, Ariadne Maria dos; GREGUOL, Márcia. Prevalência de lesões em atletas jovens. *Semina: Ciências Biológicas e da Saúde, Londrina*, v. 37, n. 2, p. 115–124, jul./dez. 2016. DOI: 10.5433/1679-0367.2016v37n2p115.