

RETORNO AO ESPORTE APÓS LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE CRITÉRIOS CLÍNICOS E PREVENÇÃO DE RECIDIVAS

Kaike Felix dos Reis¹; Augusto Hideki Pereira Iamamoto²; Eduarda Guidini Silva³; Samara de castro dias⁴; Isabelle Campos Leite Domingues Borges⁵; Isadora Almeida Moreira⁶; Samuel Leandro Dezena⁷; Júlia Cavalcanti Carneiro⁸; Beatriz Canonico Pagoto⁹; Marcio Cristiano de Melo¹⁰

Felixkaike80@gmail.com

Introdução: O retorno ao esporte após lesões musculoesqueléticas depende não só da recuperação física, mas também de fatores funcionais e psicológicos. A falta de critérios padronizados e uma reabilitação inadequada podem aumentar o risco de nova lesão, tornando essencial uma avaliação clínica multidimensional para um retorno seguro. **Objetivo:** Analisar os critérios clínicos utilizados para o retorno ao esporte após lesões, bem como as estratégias de prevenção de recidivas. **Método:** Trata-se de uma revisão de literatura realizada nas bases de dados PubMed e SciELO, por meio dos descritores “retorno ao esporte”, “lesões esportivas” e “recidiva”, combinados entre si com operadores booleanos. Foram considerados artigos publicados nos últimos 10 anos, nos idiomas português e inglês, com enfoque no retorno ao esporte após lesões musculoesqueléticas, nos critérios clínicos de liberação e na prevenção de recidivas. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, foram selecionados 14 artigos para compor a análise final. Foram excluídos artigos duplicados, estudos não relacionados diretamente ao tema e publicações fora do período estabelecido. **Resultados e Discussão:** Os estudos analisados mostram que o retorno ao esporte após lesões musculoesqueléticas ainda é um processo complexo e sem critérios universalmente padronizados. Em geral, a liberação para o retorno baseia-se em parâmetros clínicos e funcionais, como ausência de dor, recuperação da força muscular, amplitude de movimento adequada, estabilidade articular e bom desempenho em testes específicos. No entanto, a literatura aponta que esses critérios, quando utilizados de forma isolada, apresentam limitações quanto à consistência e à capacidade de prever um retorno seguro. Além da recuperação física, fatores neuromusculares, neurocognitivos e psicológicos também têm papel importante nesse processo. Déficits no controle motor, alterações proprioceptivas e medo de nova lesão podem comprometer o desempenho e aumentar o risco de recidiva. Nesse cenário, estratégias como reabilitação progressiva, exercícios específicos, monitoramento da carga e avaliação individualizada têm mostrado resultados favoráveis, especialmente na redução de novas lesões e na melhora da funcionalidade. Dessa forma, os achados reforçam a necessidade de uma abordagem integrada, que considere múltiplos fatores no momento da decisão clínica. **Conclusão:** O retorno ao esporte após lesões musculoesqueléticas deve ser conduzido de forma individualizada, com avaliação conjunta de aspectos físicos, funcionais e psicológicos. Na prática clínica, a adoção de critérios combinados, associada ao controle adequado da carga e à progressão segura da reabilitação, é essencial para reduzir recidivas e favorecer um retorno esportivo mais seguro e eficiente.

Palavras-chave: Lesões esportivas; Medicina esportiva; Reabilitação.

Área Temática: Temas livres em medicina