

LESÕES ESPORTIVAS MAIS PREVALENTES: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE PERFIL, MECANISMOS E IMPACTO CLÍNICO

Kaike Felix dos Reis¹; Cauan Marques²; Bárbara Bueno Pereira³; Felipe Panaino⁴;
Camile Carvalho⁵; Julia da Silva Grilo⁶; Maria Victória Ferreira Souto⁷; Maria Vitória
Giotto Squissato⁸; Beatriz Carassato Pires da Silva⁹; Marcio Cristiano de Melo¹⁰

felixkaike80@gmail.com

Introdução: As lesões esportivas representam um importante problema de saúde, com alta prevalência entre praticantes de atividade física, desde atletas amadores até profissionais. Essas lesões acometem principalmente o sistema musculoesquelético e estão associadas a diferentes mecanismos, como sobrecarga, trauma direto e movimentos repetitivos, podendo gerar impacto funcional, afastamento das atividades e prejuízos na qualidade de vida. **Objetivo:** Analisar as lesões esportivas mais prevalentes, seus principais mecanismos de ocorrência e o impacto clínico associado. **Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, realizada nas bases de dados PubMed e SciELO. Foram utilizados os descritores “lesões esportivas”, “mecanismos de lesão” e “impacto clínico”. Inicialmente, foram identificados 43 artigos. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, 11 estudos foram selecionados para compor a revisão. Foram incluídos artigos publicados nos últimos 10 anos, em português ou inglês, disponíveis na íntegra e relacionados ao tema proposto. Foram excluídos estudos duplicados, fora do período estabelecido, indisponíveis na íntegra ou que não apresentavam relação direta com o objetivo do trabalho. **Resultados e Discussão:** As lesões esportivas apresentam distribuição heterogênea, com predomínio de acometimentos musculoesqueléticos, principalmente em segmentos submetidos a maior exigência funcional, como os membros inferiores. Entre as lesões mais frequentes, destacam-se entorses, distensões musculares, contusões e lesões ligamentares. Essas lesões ocorrem com maior frequência em modalidades que exigem velocidade, explosão, contato físico e mudanças bruscas de direção. Os principais mecanismos associados foram trauma direto, torção articular, sobrecarga mecânica e repetição excessiva de movimentos. Esses achados demonstram a relação entre demanda esportiva, preparo físico e controle corporal. Além disso, condicionamento inadequado, fadiga, desequilíbrios musculares e histórico de lesão prévia aumentam a vulnerabilidade dos atletas. Do ponto de vista clínico, as lesões podem causar dor, limitação da mobilidade, queda da capacidade funcional e prejuízo no desempenho esportivo. Também podem levar ao afastamento temporário, necessidade de reabilitação prolongada e maior risco de recorrência. O impacto dessas lesões não se limita ao aspecto físico. Elas também podem comprometer a confiança do atleta e a continuidade da prática esportiva. Portanto, compreender o perfil das lesões e seus mecanismos é essencial para orientar ações preventivas, qualificar o manejo clínico e reduzir prejuízos funcionais. **Conclusão:** As lesões esportivas mais prevalentes apresentam mecanismos bem definidos e impacto clínico relevante. Esses achados reforçam a importância de estratégias de prevenção, diagnóstico precoce e manejo adequado, com o objetivo de minimizar afastamentos e reduzir o risco de recidivas.

Palavras-chave: Lesões esportivas; Medicina Esportiva ; Atletas.

Área Temática: Temas Livre em Medicina.