

## RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

### **REVISÃO SISTEMÁTICA DA RELAÇÃO ENTRE A CARGA DE TREINO E OS RISCOS DE LESÕES NOS ATLETAS**

*Gabryel Brayan Dos Santos Vendramine (gabryelvendramine@gmail.com)*

*Michel Monteiro Macedo (michel.macedo@afya.com.br)*

A relação entre a carga de treinamento e o risco de lesões em atletas tem sido amplamente investigada na literatura científica, porém ainda apresenta resultados divergentes, especialmente devido às diferentes metodologias utilizadas para sua mensuração e à influência de fatores multifatoriais. Nesse contexto, o objetivo foi analisar sistematicamente as evidências científicas sobre a associação entre a carga de treino e os fatores que podem interferir no risco de lesões. Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, conduzida a partir de bases de dados científicas, com seleção de estudos que abordaram a temática em diferentes modalidades esportivas. Os resultados demonstraram que a relação entre carga de treino e lesões não é linear, sendo observada uma maior incidência tanto em situações de sobrecarga quanto de subcarga, configurando uma relação em formato de “u”. Além disso, verificou-se que variações abruptas na carga, conhecidas como “spikes”, apresentam maior associação com lesões do que a carga absoluta. Observou-se ainda que diferentes métodos de mensuração, como ACWR e EWMA, podem gerar interpretações distintas sobre o risco. Ademais, fatores psicofisiológicos, como estresse, qualidade do sono e bem-estar, bem como aspectos relacionados ao calendário competitivo e ao tempo de recuperação,

demonstraram influência significativa na ocorrência de lesões. Conclui-se que o risco de lesões esportivas é determinado por uma interação complexa entre múltiplos fatores, sendo essencial a adoção de estratégias de monitoramento individualizadas, progressivas e integradas, visando à otimização do desempenho e à prevenção de lesões.

Palavras-chave: carga de treino; lesões esportivas; acwr; desempenho esportivo; treinamento físico.