IX CONGRESSO MULTIDISCIPLINAR UNIVERSO GOIÂNIA - HÍBRIDO
"O Futuro do Trabalho no Brasil"
De 26 a 29 de Maio de 2026

LESÕES MUSCULARES MAIS COMUNS EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: uma revisão literária

Andriely de Jesus Ribeiro[1]
Bruna Carolina de Aguiar Mariano[2]
Sylvia Escher de Oliveira Nielson[3]
Isis Juliane Arantes Granja[4]

RESUMO

A prática regular de atividade física promove benefícios à saúde, como melhora do condicionamento físico, fortalecimento muscular e qualidade de vida. Entretanto, quando realizada de forma inadequada, sem orientação profissional ou com excesso de carga, pode favorecer o surgimento de lesões musculoesqueléticas. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo revisar a literatura científica acerca das lesões musculares mais comuns em praticantes de atividade física, destacando fatores associados e estratégias preventivas. Tratou-se de uma revisão literária baseada em artigos científicos publicados entre 2020 e 2025, pesquisados nas bases de dados PubMed, SciELO e PEDro. Foram analisados estudos relacionados à musculação e outras atividades físicas recreacionais. Os resultados demonstraram maior incidência de lesões em regiões como ombros, joelhos e coluna lombar, sendo frequentes distensões musculares, tendinopatias, contusões e luxações. Entre os principais fatores associados destacam-se excesso de carga, execução incorreta dos exercícios, ausência de acompanhamento profissional, falhas no aquecimento e treinamento excessivo. Observou-se ainda maior prevalência de lesões em indivíduos do sexo masculino e praticantes mais jovens. Além disso, evidências apontam que a orientação adequada por profissionais de educação física e fisioterapeutas contribui significativamente para a prevenção de lesões e promoção de uma prática segura. Conclui-se que estratégias preventivas associadas à supervisão profissional e individualização do treinamento são fundamentais para reduzir a ocorrência de lesões musculares e promover melhor qualidade de vida aos praticantes.

Palavras- chave: Atividade física; Fisioterapia; Lesões musculares; Musculação; Prevenção.

1 Discente do Curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.

2 Discente do Curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.

3 Docente dos cursos de Saúde pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia. Doutora em Ciências da Saúde pela Faculdade de Medicina Universidade Federal de Goiás (2015).

4 Docente dos Cursos de Saúde pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia. Doutora (2025) e Pós-Doutora (2026) em Química pela Universidade Federal de Goiás.