

**CÃIBRA MUSCULAR ASSOCIADA À PRÁTICA ESPORTIVA: REVISÃO DE LITERATURA**

*Stephanie Alves Nojosa (kalunojosa@gmail.com)*

*Cesário Rui Callou Filho (ruifisio@gmail.com)*

**INTRODUÇÃO:** Durante a prática de atividades esportivas, é comum a ocorrência de câimbras musculares, as quais se caracterizam por contração involuntária do músculo esquelético, acompanhadas de dor intensa, geralmente com duração de 5 a 10 minutos e, por vezes, resultam em um aumento visível do músculo, apresentando-se como saliências ou protuberâncias. Geralmente se manifestam em músculos que englobam múltiplas articulações e que são frequentemente sobrecarregadas durante o treinamento, como os quadríceps. A frequência das ocorrências varia consideravelmente, dependendo do esporte praticado, da idade e da fisiologia humana da pessoa. Sabendo-se disso, é crucial considerar maneiras de melhorar o rendimento dos e das praticantes esportistas, prevenindo quaisquer danos à sua saúde e desempenho. Nesse sentido, a fisioterapia desempenha um papel fundamental nesse contexto, garantindo o bem-estar físico e psicológico dessas pessoas, permitindo que executem suas atividades com mais segurança e eficiência com base em evidências científicas. **OBJETIVO:** Identificar estudos relativos a câimbras associadas à prática esportiva. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, realizada nas bases de dados dos Portais BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), National Library of Medicine's (MEDLINE/PubMed®), Physiotherapy Evidence Database (PEDro) e Diretório de Revistas Científicas.

Eletronic Library Online (SciELO), com o uso da combinação das palavras-chaves em inglês “muscle cramps” AND “physical activity”, sendo selecionados artigos nos idiomas português, inglês e alemão, entre os anos de 2013 e 2023. Estas palavras-chaves foram escolhidas com base em sua relevância para o tema e para garantir o rigor científico na busca avançada nas bases de dados eletrônicas citadas. RESULTADOS: Foram encontrados 281 artigos dentro do critério de inclusão e excluídos 278, totalizando um total de 3 artigos para a realização dessa revisão de literatura. Dentre as exclusões temos artigos onde não obteve o resultado esperado, sem texto completo disponível gratuitamente, por repetição de título e outros que envolviam câibras mais especificadas noutros contextos clínicos. DISCUSSÃO: Segundo a literatura pesquisada, os estudos evidenciam duas abordagens mais comuns: a teoria da desidratação e a teoria neuromuscular, contudo, a hipótese neuromuscular se sobressai na hipótese da desidratação (GAIA et al., 2018; Dijkstra et al., 2022). Com base nessa última, surge a Teoria Multifatorial (MILLER, 2020) focado em como múltiplos fatores de risco interagem para provocar uma reação em cadeia que altera o controle neuromuscular e induz o surgimento de câibras. Contudo, a incidência de câibras é mais notável durante e após o treinamento, indicando uma possível ligação com músculos que estão sobrecarregados ou encurtados. Nesse sentido, realizar alongamentos de forma regular é uma maneira eficaz de minimizar a probabilidade de câimbras bem como evitar atividade física imediatamente após uma refeição; realizar alongamentos suaves nos músculos antes de praticar exercícios ou antes de dormir; manter uma hidratação adequada, preferencialmente com bebidas ricas em potássio, após a prática de exercícios; abster-se de consumir substâncias estimulantes, como cafeína, nicotina, efedrina ou pseudoefedrina; e evitar o tabagismo (LEVIN, 2021). CONCLUSÃO: As câibras musculares são objeto de estudo frequente, mas pouco compreendido, no âmbito da fisiologia muscular. Portanto, com base nos estudos publicados nos últimos dez anos, buscou-se adentrar na discussão com mais profundidade a fim de compreender e identificar as medidas para minimizar a probabilidade de câibras musculares é de extrema importância. Contudo, existem evidências limitadas disponíveis para orientar os pacientes sobre as melhores estratégias de prevenção de câibras musculares associadas ao exercício. Assim, em vez de fornecer recomendações amplas, nossa sugestão é que os profissionais da saúde adotem uma abordagem personalizada e multifacetada, considerando os fatores de risco específicos de cada pessoa.

