

LESÕES NO ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO: REVISÃO DE LITERATURA

ANNA JULIA CARMO SILVA¹, FERNANDA GIOVANNINI FURTADO DE MENDONÇA¹, LARA VITORIA ZANCANELA RIBEIRO¹, THIAGO FERREIRA TIMOTEO²

¹Acadêmicos do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNIVERSO Juiz de Fora;

²Doutor em Educação Física - UFJF e docente do Centro Universitário UNIVERSO Juiz de Fora; ¹Membros da Liga Acadêmica UNISPORT.

E-mail: thiago.ferreira@jf.universo.edu.br

Introdução: Os esportes de alto rendimento ou endurance, como corridas e natação de longa distância, ciclismo, triatlo, entre outros, envolvem a prática de atividades que promovem grande gasto energético durante um longo período. Além do alto gasto energético, durante os treinos longos há perda de água e sais minerais pelo suor, e aumento na produção de radicais livres. Quando não há adequação do preparo físico para essa nova condição metabólica, é aí que começam os problemas, como câibras, indisposição no trabalho, baixo rendimento nos treinos e fadiga excessiva. **Objetivos:** Analisar por meio de artigos científicos, o nível de incidência de lesões nos esportes de alto rendimento, e através desses, apresentar sugestões sobre como prevenir lesões em modalidades alternadas de cada esporte. **Metodologia:** Durante essa revisão de literatura, foram feitas buscas em plataformas como Pubmed, Scielo e Google Acadêmico de artigos entre os anos de 2013 e 2023, com o uso de palavras-chaves como “Athlete's injury” AND “lesões no esporte” AND “fisioterapia esportiva”, sendo selecionados artigos nos idiomas português e inglês, sendo alguns em formato de ensaio clínico e alguns como revisão sistemática. **Resultados:** Foram encontrados 30 artigos sobre determinado tema e excluídos 23, totalizando um total de 7 artigos para a realização dessa revisão de literatura. Dentre as exclusões temos artigos onde não obteve o resultado esperado e também artigos que envolviam lesões mais especificadas. **Conclusão:** O corpo de um atleta, ou o de qualquer outra pessoa que pratica esportes, aguenta cerca de duas vezes o seu próprio peso em seu joelho. Ao correr, esse peso duplica e, saltando, pode chegar a até sete vezes o peso. Esse alto impacto faz com que a cartilagem seja muito mais solicitada, o que causa um maior desgaste. Além do estímulo ambiental (fatores externos), pode haver também a influência da genética. Existem pessoas que têm predisposição a desenvolver alguma doença. Temos como exemplo dois grandes nomes do esporte, Pelé (futebol) e Guga (tênis), que sofreram lesões durante o tempo em que estavam ativos e que, mesmo depois da aposentadoria, tiveram que continuar o tratamento. Os motivos para o surgimento de lesões são variados e incluem fraqueza dos músculos, tendões e ligamentos, métodos de treinamento incorretos (incluindo overtraining) e anomalias estruturais que forcem mais determinadas partes do corpo em detrimento de outras. As consequências vão desde dor e desconforto até a incapacidade de treinar ou praticar o esporte. Por isso, é fundamental investir em prevenção. Entre as lesões mais comuns temos: entorses, contusões, luxações, fratura por estresse, estiramento e distensão muscular, tendinite, bursite e lombalgias.