

ESTRATÉGIAS PREVENTIVAS CONTRA LESÕES RECORRENTES EM ATLETAS UNIVERSITÁRIOS

Yasmim Pamella de Paula Morais¹

Ana Vitória de Araújo²

Henrique Paes Rogério Brito Fernandes³

Claudinei Sousa Lima⁴

Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA¹²³⁴

RESUMO:

Introdução: O esporte universitário favorece a integração social e o desenvolvimento físico dos estudantes, mas está associado a elevado risco de lesões musculoesqueléticas. Este estudo teve como objetivo identificar as principais estratégias preventivas adotadas por atletas universitários para reduzir a recorrência de lesões. **Método:** Trata-se de uma pesquisa descritiva, quantitativa e transversal, realizada com 124 atletas universitários da Universidade Evangélica de Goiás, dos cursos de Medicina, Educação Física e Fisioterapia, por meio de questionário eletrônico. A amostra foi composta majoritariamente por homens (57,3%) e estudantes de Medicina (79,0%). **Resultados:** As lesões mais frequentes foram entorses articulares (27%), desgastes articulares (18%) e distensões musculares (11%), especialmente em esportes coletivos de impacto, como futsal, handebol e voleibol. Observou-se associação entre a adoção de medidas preventivas e a redução da recorrência de lesões. Recovery (50,9%), fortalecimento muscular (30,6%) e fisioterapia preventiva (18,5%) foram as estratégias mais relatadas, sendo que os estudantes de Fisioterapia apresentaram maior engajamento em práticas preventivas, seguidos pelos de Educação Física. **Conclusão:** A prevenção constitui fator essencial para a manutenção da prática esportiva segura, reforçando a importância da sistematização de programas preventivos no contexto do esporte universitário.

Palavras-chaves: atletas universitários; lesões esportivas; prevenção; estratégias preventivas.

INTRODUÇÃO:

O esporte universitário exerce papel fundamental na integração social e no desenvolvimento físico e psicológico dos estudantes, constituindo-se em espaço de convivência, aprendizado e identidade. No Brasil, suas primeiras manifestações remontam ao final do século XIX, com disputas entre instituições de ensino superior (IES) em âmbito estadual (AGUIAR, 2021). Atualmente, essa prática é organizada pelas Associações Acadêmicas Atléticas (AAA's), responsáveis por fomentar e coordenar atividades esportivas nas universidades, tanto em caráter recreativo

quanto competitivo, fortalecendo a participação estudantil em diferentes modalidades (AGUIAR, 2021).

Apesar dos benefícios, a prática esportiva envolve risco de lesões, caracterizadas por queixas físicas durante treinos ou competições (AGUIAR, 2021). Em atletas universitários, esse risco é intensificado pela alta demanda física das modalidades e pela dificuldade em conciliar treinos com atividades acadêmicas. Esse contexto favorece a recorrência de lesões e evidencia a necessidade de estratégias preventivas específicas (VARGAS et al., 2020).

Entre as lesões mais comuns estão as musculoesqueléticas, que podem ser causadas por traumatismos diretos ou sobrecargas repetitivas. Essas condições alteram o padrão neuromuscular, comprometem a propriocepção e reduzem o desempenho físico, podendo ainda estar associadas a dor, edema, contraturas e tensão muscular (SOUZA et al., 2022). Além do impacto na performance esportiva, as lesões podem ocasionar desde afastamentos temporários até a interrupção definitiva da prática, afetando de forma significativa a vida acadêmica e social do estudante (VARGAS et al., 2020).

Nesse cenário, a prevenção é essencial para reduzir a ocorrência e recorrência de lesões, destacando-se estratégias como fortalecimento muscular, treino proprioceptivo, alongamento, periodização de treinos e acompanhamento multiprofissional (AGUIAR, 2021). A fisioterapia tem papel central tanto na prevenção quanto na reabilitação, com intervenções individualizadas que favorecem a recuperação funcional e o retorno seguro ao esporte (SOARES; AZEVEDO, 2023; SILVA et al., 2024). Assim, este estudo busca identificar as principais estratégias preventivas utilizadas por atletas universitários, contribuindo para práticas esportivas mais seguras e eficazes.

MATERIAS E MÉTODOS:

Os estudantes de Medicina, Educação Física e Fisioterapia da UniEVANGÉLICA, vinculados às Atléticas Acadêmicas, participaram da pesquisa por meio de um questionário eletrônico (Google Forms). O instrumento reuniu perguntas objetivas sobre perfil dos atletas, modalidades praticadas, frequência de treinos, histórico de lesões, medidas preventivas, tipo de tratamento realizado e ocorrência de reincidência.

Após a coleta dos dados, a equipe responsável pelo projeto realizou a análise das informações com o intuito de identificar correlações entre as práticas esportivas desenvolvidas pelos participantes e as principais estratégias preventivas adotadas para a evitar a recorrência de lesões. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, conforme parecer CAAE 88841325.7.0000.5076.

RESULTADOS:

A amostra do estudo foi composta por 124 atletas universitários, sendo 71 do sexo masculino (57,3%), 44 do sexo feminino (35,5%) e 9 que não informaram o sexo (7,2%), com predominância de estudantes de Medicina (79,0%), seguidos por Educação Física (12,9%) e Fisioterapia (8,1%). As lesões mais incidentes foram entorses em tornozelo, punho e joelho (27%), seguidos por desgastes articulares (18%), distensões ou estiramentos musculares (11%), rupturas ligamentares em pé e joelho (10%), contraturas musculares (8%), luxações (8%), fraturas (8%) e outros tipos de lesões (10%).

Verificou-se que as modalidades coletivas de maior impacto, como futsal, handebol e vôlei, concentraram a maioria das ocorrências de lesões, especialmente os entorses articulares. No futsal, os entorses de tornozelo representaram 14 casos, seguidos pelos desgastes articulares (10) e contraturas musculares (7). No handebol, observaram-se 11 casos de entorse de tornozelo e 8 de desgastes articulares. Já no voleibol, registraram-se 10 casos de entorse de tornozelo e 8 de desgastes articulares.

Constatou-se que a adoção de medidas preventivas esteve fortemente associada à redução da recorrência de lesões, uma vez que, entre os atletas que relataram adotar tais medidas, apenas 8 apresentaram recorrência, enquanto 115 não tiveram novos episódios. Por outro lado, entre os que não adotaram estratégias preventivas, apenas 1 participante não apresentou recorrência.

Observa-se que os estudantes do curso de Medicina, em números absolutos, relataram maior quantidade de medidas preventivas, com destaque para aquelas relacionadas ao recovery. Entretanto, ao considerar proporcionalmente as práticas adotadas, verifica-se que os alunos de Fisioterapia apresentaram maior utilização da fisioterapia preventiva, enquanto os estudantes de Educação Física se sobressaíram

pela ênfase no fortalecimento muscular. Esses resultados podem ser visualizados na Tabela 1.

Tabela 1: Distribuição das principais medidas preventivas segundo o curso

Curso	Fisioterapia preventiva	Fortalecimento	Recovery
Educação Física	06	11	13
Fisioterapia	10	08	10
Medicina	27	52	95

Fonte: Autores (2025).

Conforme demonstrado na Tabela 2, apesar de os estudantes de Medicina apresentarem o maior número absoluto de medidas preventivas, a análise proporcional evidencia que os alunos de Fisioterapia registraram a maior média de práticas preventivas por participante (2,8), seguidos por Educação Física (1,9). Esse achado indica que, embora a Medicina concentre a maior parte da amostra, os cursos diretamente relacionados à saúde e ao desempenho esportivo revelam maior engajamento relativo em estratégias de prevenção de lesões.

Tabela 2: Frequência relativa de medidas preventivas por curso

Curso	N de participantes	N de prevenções	Média de prevenção por participante
Medicina	98	174	1,8
Educação Física	16	30	1,9
Fisioterapia	10	28	2,8

Fonte: Autores (2025).

CONCLUSÃO:

Os achados deste estudo evidenciam que as lesões musculoesqueléticas são frequentes entre atletas universitários, com predomínio dos entorses articulares, seguidos por desgastes articulares e distensões musculares, sobretudo em modalidades coletivas de maior impacto, como futsal, handebol e voleibol. Observou-se também que a adoção de medidas preventivas esteve associada à redução da recorrência de lesões, destacando-se recovery, fortalecimento muscular e fisioterapia preventiva, sendo que os estudantes de Fisioterapia apresentaram maior engajamento proporcional nessas práticas.

Considerando que todos os cursos participantes estão voltados para a área da saúde, nota-se que o conhecimento científico favorece a adoção de estratégias preventivas, embora com diferentes níveis de aplicação entre os estudantes. Conclui-se que a implementação de programas sistematizados de prevenção nas Associações Atléticas Acadêmicas, com foco em fortalecimento, periodização de treinos, acompanhamento fisioterapêutico e educação em saúde, pode reduzir a incidência e a recorrência de lesões, promovendo desempenho esportivo mais seguro e melhor qualidade de vida aos atletas universitários.

AGRADECIMENTOS:

Este trabalho contou com o apoio da Universidade Evangélica de Goiás (UniEVANGÉLICA), por meio do PIBIC/PIVIC. Agradeço aos orientadores e coorientadores pelo apoio e contribuição fundamentais à realização da pesquisa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

AGUIAR, E. E. C. Incidência de lesões musculoesqueléticas em atletas universitários de esportes coletivos e individuais durante período competitivo. Belo Horizonte: **Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional/UFMG**, 2021.

SILVA, M. F. C.; CASTRO, A. S. N.; CHÁVARE, J.; NEVES, L. L. de S.; TEIXEIRA, T. N. V. Ligamento cruzado posterior: uma revisão abrangente sobre anatomia e biomecânica, mecanismos de lesão, diagnóstico, tratamento e reabilitação. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 2, p. e68474, 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n2-235. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/68474>. Acesso em: 29 abr. 2024.

SOARES, M. S.; AZEVEDO, L. M. Atuação da fisioterapia nas lesões agudas relacionadas ao esporte: uma revisão integrativa. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 10, p. 5885–5893, 2023. DOI: 10.51891/rease.v9i10.12371. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/12371>. Acesso em: 29 abr. 2024.

SOUZA FILHO, L. F. M. et al. Prevalência e perfil de lesões esportivas em atletas de futsal feminino nos Jogos Universitários Brasileiros. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v. 10, n. 41, supl. 2, p. 729-735, jan./dez. 2018.

VARGAS, L. M.; VARGAS, T. M.; ZAREMBA, C. M. Prevalência de lesões osteomusculares e fatores associados em atletas participantes dos Jogos Universitários Brasileiros de 2017. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 13, n. 82, p. 329-342, mar./abr. 2019.