

REINCIDÊNCIA DE LESÕES DECORRENTES DA PRÁTICA ESPORTIVA EM ATLETAS UNIVERSITÁRIOS

Henrique Paes Rogerio Brito Fernandes¹

Ana Vitória de Araújo²

Yasmim Pamella de Paula Moraes³

Claudinei Sousa Lima⁴

Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA¹²³⁴

RESUMO:

Introdução: O esporte universitário promove integração social e desenvolvimento físico, mas está associado a elevado risco de lesões musculoesqueléticas e sua recorrência. **Objetivo:** Identificar os principais fatores associados à reincidência de lesões em atletas universitários, visando recuperação adequada e retorno seguro ao esporte. **Método:** Estudo descritivo, quantitativo e transversal, realizado 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:** Houve associação estatisticamente significativa entre Reincidência de lesões e Duração de treino ($p=0,0463$) e Tempo de recuperação antes do retorno às práticas esportivas ($p=0,0000473$). As regiões mais acometidas por reincidência foram tornozelo (35,1%) e joelho (24%). O curso de Fisioterapia apresentou a maior proporção de reincidência (60%), enquanto Medicina apresentou a menor (43,9%). **Conclusão:** os achados reforçam a importância do controle de carga e ritmo de treinamento, enfatizando um protocolo de retorno aos treinos considerando esporte praticado, gravidade da lesão e estrutura de suporte disponível, garantindo longevidade esportiva no ambiente universitário.

Palavras-chaves: atletas universitários; lesões esportivas; relesões; prevalência.

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). Desse modo, este estudo busca identificar os principais fatores que se associam a reincidência de lesões em atletas universitários, influenciando em uma prática esportiva mais consciente e segura, bem como em uma recuperação adequada.

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 os principais fatores que se associam a reincidência 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 98 provenientes do curso de Medicina (79,0%), seguido por 16 da Educação Física (12,9%) e 10 da Fisioterapia (8,1%). Ademais, 71 participantes foram do sexo masculino (57,3%), enquanto 44 do sexo feminino (35,5%) e 9 não informaram o sexo (7,2%). Verificou-se que 67 participantes (54,0%) não sofreram reincidência de lesões durante a prática esportiva, ao passo que 10 (8,1%) relataram apenas 1 episódio de reincidência, enquanto 47 (37,9%) apresentaram mais de uma repetição de lesão.

Verificou-se que as regiões nas quais predominaram reincidência de lesão foram tornozelo (35,1%) e joelho (24%), seguidas de ombro (11,1%) e lesão muscular (9,25%), além de região lombar (7,4%) punho e dedos, sendo ambos com 5,5% das reincidências. Ademais, 18 atletas (29,5%) relataram que o tempo entre a primeira lesão e a reincidência foi de menos de 3 meses, enquanto 10 participantes (16,4%) relataram um período de mais de 12 meses entre as lesões.

No tocante ao curso, constatou-se que o curso de Fisioterapia apresentou a maior proporção de reincidência (60%), enquanto os participantes do curso de Medicina apresentaram a menor (43,9%). Além disso, 57 atletas (46%) acreditam que o tempo de recuperação ideal entre para evitar recorrência é aquele que envolva equilíbrio entre recuperação e retorno gradual.

A análise entre Reincidência e Duração do treino evidenciou uma associação estatisticamente significativa entre as variáveis ($p = 0,0463$). Observou-se que 7 atletas (5,6%) realizam treinos de até 45 minutos e não apresentaram reincidência de lesões, enquanto que 60 participantes (48,8%) da amostra realizam treinos de 1 a 2 horas, sem apresentar reincidência. Por outro lado, todos que realizam treinos por mais de 2 horas, apresentam reincidência (Tabela 1).

Tabela 1: Análise bivariada entre Reincidência e Duração do treino. (n=124)

Duração do treino	Com reincidência (%)	Sem reincidência (%)	p*
Até 45 minutos	05 (4,0)	07 (5,6)	0,0463
De 1 a 2 horas	47 (37,9)	60 (48,4)	
Mais de 2 horas	05 (4,0)	00 (0,0)	

*Teste Qui-Quadrado de Pearson

Fonte: Autores (2025).

Conforme demonstrado na Tabela 2, a reincidência de lesões apresenta associação estatisticamente significativa com o tempo de recuperação antes do retorno às práticas esportivas. Entre os participantes, aqueles que apresentaram períodos de recuperação de 1 a 3 meses (15,3%) e de 4 meses ou mais (9,7%), apresentaram maior proporção de reincidência. Em contrapartida, os atletas que não se submeteram a um tempo de recuperação (11,3%) mostraram-se com menor ocorrência de reincidência.

Tabela 2: Análise bivariada entre Reincidência e Tempo de recuperação antes do retorno às práticas esportivas. (n=124)

Recuperação	Com reincidência (%)	Sem reincidência (%)	p*
>= 4 meses	12 (9,7)	7 (5,6)	0,0000473
1 a 3 meses	19 (15,3)	11 (8,9)	
1 a 3 semanas	23 (18,5)	20 (16,1)	
Sem	3 (2,4)	14 (11,3)	
Não informado	00 (0,0)	15 (12,1)	

*Teste Qui-Quadrado de Pearson

Fonte: Autores (2025).

CONCLUSÃO:

Os achados deste estudo evidenciam que a reincidência de lesões entre atletas universitários está significativamente associada ao tempo de recuperação antes do retorno à prática esportiva, bem como à duração dos treinos, sugerindo que maiores cargas de treinamento e lesões que exigem tempo prolongado de recuperação estão associados a maior risco de reincidência.

De modo geral, os dados levantados reforçam a necessidade de estratégias de prevenção, controle de carga e ritmo de treinamento, enfatizando um protocolo de retorno aos treinos e monitoramento do atleta que se adeque ao esporte praticado, gravidade da lesão sofrida e estrutura fornecida, seja tanto por parte do atleta, como das próprias Associações Atléticas Acadêmicas, garantindo longevidade esportiva no ambiente universitário. Além disso, tais resultados podem servir de base para futuros estudos que explorem o impacto do retorno precoce às práticas esportivas.

AGRADECIMENTOS:

Este trabalho contou com o apoio da Universidade Evangélica de Goiás (UniEVANGÉLICA), por meio do PIBIC/PIVIC. Agradeço aos orientadores e coautores 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/UFGM**, 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.