



BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA ESPORTIVA APLICADA A PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO DE ATLETAS

Jackeline Batista Saldanha¹
Jamily Gomes da Silva¹
Maiquilaine da Mata Nascimento¹
Milleny Rezende Caixeta¹
Cecília Magnabosco Melo²
Rúbia Mariano da Silva²

RESUMO

INTRODUÇÃO: A fisioterapia esportiva é uma prática da medicina voltada para o esporte que identifica, trata e recupera as lesões causadas pelo exercício físico. **OBJETIVO:** Conhecer os benefícios da Fisioterapia Esportiva na prevenção de lesões em atletas. **METODOLOGIA:** revisão de artigos, relacionados ao estudo de prevenção de patologias ocorridas em atletas amadores ou de alta performance. **RESULTADO:** Após análise dos critérios de inclusão, foram selecionados cinco artigos. Os principais benefícios da Fisioterapia Esportiva na prevenção de lesões em atletas foram: Aumento da longevidade esportiva do atleta; maximização do rendimento no esporte com treinamento seguro de modo que uma lesão não inviabilize o andamento dos treinos ou ainda represente perda nas conquistas esportivas adquiridas; redução dos níveis de carga e de aumento da capacidade do corpo humano de tolerar ou reagir aos padrões de carga, aumento do rendimento do atleta e redução do número de lesões esportivas durante sua prática. **CONCLUSÃO:** nesse trabalho discutimos a importância da Fisioterapia Esportiva na prevenção e reabilitação de atletas profissionais e amadores. Os benefícios são de suma importância à manutenção da saúde físico e mental, como: Aumento da longevidade esportiva do atleta; maximização do rendimento no esporte com treinamento seguro de modo que uma lesão não inviabilize o andamento dos treinos ou ainda represente perda nas conquistas esportivas adquiridas; redução dos níveis de carga e de aumento da capacidade do corpo humano de tolerar ou reagir aos padrões de carga, aumento do rendimento do atleta e redução do número de lesões esportivas durante sua prática.

Palavra chave: Prevenção. Patologias. Atletas. Fisioterapia Esportiva

BENEFITS OF SPORTS PHYSIOTHERAPY APPLIED TO PREVENTION AND REHABILITATION OF ATHLETES

ABSTRACT

INTRODUCTION: Sports physiotherapy is a practice of medicine focused on sports that identifies, treats and recovers injuries caused by physical exercise. **OBJECTIVE:** To know the benefits of Sports Physiotherapy in preventing injuries in athletes. **METHODOLOGY:** review of articles, related to the study of prevention of pathologies occurred in amateur or high performance athletes. **RESULT:** After analyzing the inclusion criteria, five articles were selected. The main benefits of Sports Physiotherapy in preventing injuries in athletes were: Increased sports longevity; maximizing performance in sport with safe training so that an injury does not impede the progress of training or even represents a loss in the sporting achievements acquired; reduced load levels and increased human body's ability to tolerate or react to load patterns, increased athlete performance and reduced number of sports injuries during practice. **CONCLUSION:** in this paper we discuss the importance of Sports Physiotherapy in the prevention and rehabilitation of professional and amateur athletes. The benefits are of paramount importance for maintaining physical and mental health, such as: Increased athlete's sporting longevity; maximizing performance in sport with safe training so that an injury does not impede the progress of training or even represents a loss in the sporting achievements acquired; reduced load levels and increased human body's ability to tolerate or react to load patterns, increased athlete performance and reduced number of sports injuries during practice.

Key word: Prevention. Pathologies. Athletes. Sports Physiotherapy

¹Alunas do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Anápolis – UniEVANGÉLICA

²Docentes do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Anápolis – UniEVANGÉLICA



XVIII MOSTRA ACADÊMICA DO CURSO DE FISIOTERAPIA 23 de junho de 2020.



1. INTRODUÇÃO

A fisioterapia esportiva é uma prática da medicina voltada para o esporte que identifica, trata e recupera as lesões causadas pelo exercício físico. O Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO) só reconheceu essa especialidade da fisioterapia em novembro de 2007. Desde então esta área da saúde vêm se destacando e evoluindo de forma ascendente. A priori, no pretérito, o primeiro centro especializado em reabilitação foi o Centro Nacional de Lesionados Medulares, onde seu público alvo eram as pessoas que voltaram lesionados da Segunda Guerra Mundial. A posteriori, é notório dizer que atualmente a evolução das práticas fisioterapêuticas auxiliam bastante no processo de tratamento de determinadas patologias, onde o tratamento funcional, no qual são prescritos exercícios programados para serem realizados no dia a dia do atleta que contribuem na prevenção de possíveis patologias. (coffito.com.br. Data de acesso: 10/04/2020) .

Fisioterapia é a ciência que estuda, previne e trata os distúrbios cinéticos funcionais intercorrentes e órgãos e sistemas, originado por traumas, alterações genéticas e doenças adquiridas. Reconhecida em nível superior em 13 de outubro de 1969 pelo decreto lei nº 938, considerada uma das profissões mais novas da área da saúde, resolução nº 10 do COFFITO 13/07/79.

A Fisioterapia Esportiva é uma especialidade, que tem como função reabilitar e prevenir lesões em atletas profissionais e amadores, conforme resolução COFFITO nº 336 de 08/11/2007.

“Essa especialidade da fisioterapia busca a reabilitação, prevenção e atenção do atleta amador e profissional, e de qualquer outro paciente que pratique alguma atividade física e que tenha pretensões de retornar ao exercício de forma segura”. (sinfisio.com.br Data de acesso: 10/04/2020)

O profissional deve atender e conceder o diagnóstico visando o retorno do atleta a sua rotina normal de treinos, através métodos fisioterapêuticos relacionados com a prática esportiva. “As principais patologias tratadas pelo fisioterapeuta esportivo são: lesões musculares e ligamentares; processos degenerativos (artrose); tendinopatias; pós-operatórios; faturas; contusões e distensões; entorses, luxações e subluxações; abrasões, bolhas, calos, cortes, entre outros”. (SIMONI, C. R. 2008)

De modo geral, a fisioterapia esportiva vem proporcionando aos atletas conforto e segurança em relação a pratica esportiva, seja amadora ou profissional, trazendo qualidade de vida e confiança na recuperação plena do atleta haja vista a evolução dos tratamentos fisioterapêuticos tiveram um significativo avanço. “A prática adequada de atividade física na infância e adolescência traz vários benefícios para a saúde física, psicológica, esquelética (conteúdo mineral e densidade óssea), contribui para a prevenção da obesidade, dos fatores de risco de doenças cardiovasculares, desenvolvimento da socialização e da capacidade de trabalhar em equipe (TASSIANO, R. M. et al, 2007) ”

O fisioterapeuta tem a função de tratar, prevenir e melhorar o bem-estar físico e psicológico do paciente. Um diagnóstico preciso e o tratamento adequado são desafiadores e acabam se tornando uma limitação. Contudo as inovações tecnológicas se tornaram uma aliada na avaliação, diagnóstico e prevenção de lesões em atletas. (coffito.gov.br. Data de acesso 10/04/2020)

O profissional fisioterapeuta proporciona ao atleta conforto, segurança em relação a prática esportiva, seja amadora ou profissional, o que faz-se necessário a realização desse estudo, que tem por objetivo conhecer os benefícios da Fisioterapia Esportiva na prevenção de lesões em atletas.

2. Metodologia

Esse trabalho tem como objetivo realizar estudo bibliográfico para conhecermos os benefícios da Fisioterapia Esportiva na prevenção de lesões em atletas, para isso foi realizada uma



XVIII MOSTRA ACADÊMICA DO CURSO DE FISIOTERAPIA 23 de junho de 2020.



revisão bibliográfica de artigos, relacionados ao estudo de prevenção de patologias ocorridas em atletas amadores ou de alta performance, nos seguintes banco de dados científicos: Google acadêmico. Foi utilizado para a busca, os seguintes descritores: Prevenção de lesão esportiva. Lesões estiva. Atleta, Fisioterapia Esportiva.

Crítérios de Inclusão: artigos que abordem os benefícios da Fisioterapia Esportiva na prevenção e reabilitação de atletas. No período de 2008 a 2016.

Crítérios de Exclusão: Artigos que se limitavam a fisioterapia esportiva sem ressaltar seus benefícios.

Foram encontrados 10 artigos e utilizados 5 artigos

3. Resultado e Discussão

Tabela 1- Autor, título e ano de cada artigo

Autor	Título	Ano
RESENDE, M. M.; CÂMARA, C. N. S.; CALLEGARI, B.	Fisioterapia e prevenção de lesões esportivas	2014
SANTOS, A. M.; GREGUOL, M.	Prevalência de lesões em atletas jovens	2016
ATALAIA, T.; PEDRO, R. J. A.; SANTOS, C.	Definição de lesões desportivas: Uma revisão da literatura	2009
SIMONI, C. R.	Lesões desportivas em atletas jovens federados na modalidade de atletismo do estado de Santa Catarina	2008
COUTINHO, H. S.; BRITO, M. A. P.	Prevalência de lesões em praticantes de atletismo em Araçatuba-SP	2009

Fonte: Pesquisa realizada. 2020

Para Resende, Câmara e Callegari (2014), a prevenção de lesões originadas no esporte é imprescindível para os fisioterapeutas, deixando de focar sua atenção na lesão e redirecionando sua atenção aos riscos de lesões que os atletas estão expostos. Segundo esses autores, os benefícios do tratamento fisioterapêutico preventivo são: Aumento da longevidade esportiva do atleta, maximização do rendimento no esporte com treinamento seguro, de modo que uma lesão não inviabilize o andamento dos treinos ou ainda represente perda nas conquistas esportivas adquiridas.

Santos e Greguol (2016) relatam que é necessário conhecer as lesões, as cargas de treino, o histórico prévio do atleta e a correção de técnicas inadequadas de movimento que os atletas estão expostos para que se possa eficazmente prevenir as lesões ocasionadas no esporte e assim aumentar a longevidade do atleta no esporte

Atalaia, Pedro e Santos (2009) relata que, para os profissionais do desporto, prevenir lesões esportivas é necessário recorrer à epidemiologia das lesões, pois assim, pode-se com eficácia avaliar e quantificar a incidência de lesões, além de determinar o risco de ocorrência das mesmas, reduzindo, assim, o risco de lesões. Para esses autores, um programa preventivo eficaz é capaz de reduzir os níveis de carga e de aumentar a capacidade do corpo humano de tolerar ou reagir aos padrões de carga.

Simoni (2008) relata que em sua dissertação que os estudos sobre lesões esportivas vêm crescendo exponencialmente, apesar que no Brasil, esse crescimento ainda é lento. Para a autora, é necessário conhecer os efeitos das rotinas de treinamento para auxiliar na identificação de fatores de risco e elaboração de um programa de prevenção. Um programa preventivo bem elaborado, para ela, é capaz de aumentar o rendimento do atleta.

Segundo Coutinho e Brito, o conhecimento dos fatores de risco das lesões esportivas contribui de forma significativa para que fisioterapeutas esportivos envolvidos com atletas, adquira conhecimentos dos cuidados preventivos, para, então, reduzir o número de lesões esportivas durante sua prática.



XVIII MOSTRA ACADÊMICA DO CURSO DE FISIOTERAPIA

23 de junho de 2020.



4. Conclusão:

Neste trabalho discutimos a importância da Fisioterapia Esportiva na prevenção de lesões de atletas profissionais e amadores. Foi exposto as principais patologias tratadas, sendo elas: tendinopatias, lesões de tornozelo nos atletas do gênero masculino e lesões de pernas e coxa posterior nas atletas do gênero feminino, e os métodos e recursos utilizados no tratamento, são: massoterapia, eletroterapia, hidroterapia, RPG – reeducação postural global e cinesioterapia. Logo podemos afirmar que

Os benefícios da Fisioterapia Esportivas identificados nesse trabalho foram; Aumento da longevidade esportiva do atleta; maximização do rendimento no esporte com treinamento seguro de modo que uma lesão não inviabilize o andamento dos treinos ou ainda represente perda nas conquistas esportivas adquiridas; redução dos níveis de carga e de aumento da capacidade do corpo humano de tolerar ou reagir aos padrões de carga, aumento do rendimento do atleta e redução do número de lesões esportivas durante sua prática.

O fisioterapeuta é imprescindível desde antes da lesão, acompanhando e alinhando os treinos visando um melhor desempenho do atleta e durabilidade de sua carreira. Contudo ressaltamos a importância das inovações tecnológicas como aliadas na avaliação, diagnóstico e tratamento de atletas de diversas modalidades esportivas.

5. Referências Bibliográficas:

ATALAIA, T.; PEDRO, R.; SANTOS, C. Definição de Lesão Desportiva – Uma Revisão da Literatura. *Revista Portuguesa de Fisioterapia no Desporto*. 2009

Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional – COFFITO. Fisioterapia Esportiva. *RESOLUÇÃO Nº. 337, DE 08 DE NOVEMBRO DE 2007*. Acessível em: <https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=3096>

Cursos iPED. *Como funciona a fisioterapia desportiva?* Acessível em: <https://www.iped.com.br/terias/fisioterapia/fisioterapia-desportiva.html>

Coutinho, H. S.; Brito, M. A. P. *Prevalência de Lesões em Praticantes de Atletismo de Araçatuba-SP*. 2009. Acessível em: <https://fisiosale.com.br/assets/preval%C3%Aancia-de-les%C3%B5es-em-praticantes-de-atletismo-de-ara%C3%A7atuba-sp.pdf>

PASTRE, C. M., et all. Lesões desportivas na elite do atletismo brasileiro: estudo a partir de morbidade referida. *Rev Bras Med Esporte* _ Vol. 11, Nº 1 – Jan/Fev, 2005

RESENDE, M. M.; CÂMARA, C. N. S.; CALLEGARI, B. Fisioterapia e prevenção de lesões esportivas. *Fisioterapia Brasil* - Volume 15 - Número 3 - maio/junho de 2014

SANTOS, A. M.; GREGUOL, M. Prevalência de lesões em atletas jovens. *Semina: Ciências Biológicas e da Saúde*, Londrina, v. 37, n. 2, p. 115-124, jul./dez. 2016

SERVIÇO INTEGRADO EM FISIOTERAPIA – SINFISIO. *Fisioterapia Esportiva*. Acessível em: <http://www.sinfisio.com.br/index.php?p=esportiva>

SILVA, C. C.; et all. O exercício físico potencializa ou compromete o crescimento longitudinal de crianças e adolescentes? Mito ou verdade? *Rer. Bras. Med. Esporte*. Vol. 10, nº 6. Nov/Dez, 2004



XVIII MOSTRA ACADÊMICA DO CURSO DE FISIOTERAPIA
23 de junho de 2020.



SIMONI, C. R. Lesões Desportivas em Atletas Jovens Federados na Modalidade de Atletismo no Estado de Santa Catarina. *Universidade Federal de Santa Catarina*. 2008

SOUFITNESS. *Descubra o que é a Fisioterapia Esportiva e seus benefícios*. Acessível em: <https://soufitness.com.br/saude/fisioterapia/fisioterapia-esportiva/>

TASSITANO, R. M.; et all. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, Recife, v. 9, n. 2, p. 55-60, mar. 2007.

VOLL Pilates Group. *Saiba tudo sobre a fisioterapia desportiva*. Acessível em: <https://blogfisioterapia.com.br/fisioterapia-desportiva/>