

## LESÕES PROVENIENTES DA PRÁTICA ESPORTIVA

ALAN GABRIEL OLIVEIRA FONTES \*  
BRENO SILVA SOUZA\*  
GLEDSON MOURA DA CONCEIÇÃO \*  
JOSÉ BISPO DOS SANTOS NETO\*  
NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)\*

\*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.  
alan.fontes@outlook.com

Palavras-Chave: Lesões; Hipertrofia; Medicina Esportiva.

**INTRODUÇÃO:** Sabemos que a prática de atividade física (AF) nas épocas passadas eram vistas para a melhoria da estética. Atualmente as ciências e estudos mostram que além da melhoria corporal, praticar AF melhora também a saúde e aumenta a prevenção delas. Entretanto, a população adaptada a exercício físico, com propósito competitivo, fica à mercê dos riscos, ou seja, dos acidentes e causar lesões provenientes dessa prática. Especificamente, tem-se adotado a classificação das lesões em quatro categorias gerais: 1) aguda; 2) crônica; 3) exacerbação aguda de lesão crônica, e 4) subclínica. **OBJETIVOS:** Identificar, classificar e caracterizar lesões que possam ocorrer na prática de exercícios físicos de baixa, leve e alta intensidade. **METODOLOGIA:** Pesquisa através de artigos científicos, dados estatísticos e livros. **RESULTADOS:** Quanto as regiões mais prejudicadas, salientam-se joelhos, dedos e abdômen. Quanto a modalidade coletiva de maior ocorrência seria no futebol, já entre as modalidades individuais, a maior incidência de lesões seria no atletismo. **CONCLUSÃO:** Concluiu-se que o hábito da prevenção evitaria uns malefícios principalmente em atletas, até porque é muito mais simples que uma recuperação muscular pós-lesão. Isso chama-se respeitar a condição do corpo sem pular etapas. Iniciando sempre, antes de qualquer exercício, um alongamento, a depender do intuito, até mesmo uma flexão muscular para que com isso possa ser liberado o líquido sinovial, lubrificando as articulações, seguido de um aquecimento funcional ou com pouca carga em máquinas para criar uma ativação muscular e melhorar a estabilidade do mesmo, prevenindo e melhorando o desempenho.

### REFERÊNCIAS:

- CONTE, Marcelo et al. Exploração de fatores de risco de lesões desportivas entre universitários de educação física: estudo a partir de estudantes de Sorocaba/SP. Rev Bras Med Esporte, v. 8, n. 4, p. 151-6, 2002.
- DE ASSIS JUNIOR, Renato Silveira. Equilíbrio Muscular Em Atletas Adolescentes De Natação: A Importância Da Fisioterapia Desportiva Com Enfoque Da Prevenção De Lesões. TCC, Pará, 2008
- DE MEDEIROS RONDAS, Hugo; PENA, Leandro Vargas; DE OLIVEIRA PIRES, Flávio. Incidência De Depressão Escapular Em Fisiculturistas. Coleção Pesquisa em Educação Física - Vol.10, n.2, p.95-100, 2011
- FERREIRA, Alan de Carvalho Dias et al. Musculação: aspectos fisiológicos, neurais, metodológicos e Nutricionais. XI Encontro de Iniciação à Docência–UFPB-PRG-2008, 2008.
- SIMÕES, Nelcy Vera N. Lesões desportivas em praticantes de atividade física: uma revisão bibliográfica. Revista Brasileira de Fisioterapia, v. 9, n. 2, p. 123-128, 2005.