

PROJETO DE EXTENSÃO INTEGRADO

FISIOTERAPIA ESPORTIVA PREPARO FÍSICO E PREVENÇÃO DE LESÕES

PROJETO DE EXTENSÃO INTEGRADO

FISIOTERAPIA ESPORTIVA PREPARO FÍSICO E PREVENÇÃO DE LESÕES

Discentes: Flávia Moraes Sales; Gabriele Pereira Almeida, Isabelly Ingrid Oliveira dos Santos, Samuel Guimarães de Gois, Tainara Rodrigues

Docente: Especialista José Naim Filho

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

LCA	Ligamento cruzado anterior
LCP	Ligamento cruzado posterior
LTFA	Ligamento talofibular anterior

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	5
RESUMO	5
ABSTRACT	5
1. PROBLEMA	6
2. OBJETIVOS	6
2.1 Objetivo geral	6
2.2 Objetivos Específicos	6
3. REFERENCIAL TEÓRICO	7
4. LESÕES PREVALENTES NO ESPORTE.....	10
4.1 Entorse.....	10
4.2 Distensão muscular.....	10
4.3 Contusões.....	10
4.4 Tendinites.....	10
5. IMPORTÂNCIA DO PREPARO FÍSICO.....	8
5.1 Benefícios do Preparo Físico.....	8
5.2 Riscos de não se preparar adequadamente.....	8
6. FATORES DE RISCO DE LESÕES.....	9
6.1 Fatores intrínsecos.....	9
6.2 Factores extrínsecos.....	9
7.COMO PREVENIR LESÕES.....	11
7.1 Aquecimento e alongamento.....	11
7.2 Treinamento funcional.....	11
7.3 Uso de equipamentos adequados.....	11
7.4 Cuidados pós-atividades.....	11
8. JUSTIFICATIVA	7
9. METODOLOGIA	12
10. RESULTADOS ESPERADOS	12
11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	13

INTRODUÇÃO

A fisioterapia esportiva desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar físico e mental. Atualmente, a prática de atividades esportivas está cada vez mais presente na rotina das pessoas; no entanto, junto com seus benefícios, também existem riscos de lesões corporais.

Muitas dessas lesões, como deslocamentos, hematomas e outros traumas, ocorrem devido à falta de preparo físico adequado, excesso de intensidade nos treinos ou até mesmo por ambientes não apropriados para a prática esportiva. Quando esses fatores não são devidamente considerados, as chances de lesões aumentam significativamente.

Diante disso, este projeto tem como objetivo reforçar a importância de que todas as pessoas que praticam atividades físicas busquem a orientação de um profissional de fisioterapia esportiva, a fim de prevenir lesões e garantir uma prática esportiva mais segura e saudável.

RESUMO

Com o aumento da prática esportiva e da busca por uma vida ativa, é comum que lesões desde as mais simples até lesões graves se tornem mais comuns. Para o atleta, seja ele profissional ou amador, é crucial se manter apto para a realização da sua prática esportiva, nesse contexto, o preparo físico entra como uma ferramenta fundamental na vida do atleta, que, além de trazer uma melhora na força, flexibilidade, equilíbrio e coordenação, melhorando então o desempenho do mesmo, pode também contribuir para a prevenção de lesões.

A fisioterapia esportiva tem conquistado espaço, trazendo conhecimentos anatômicos, biomecânicos e fisiológicos, que se mostram cruciais no preparo físico e na prevenção de lesões, permitindo a prática esportiva de forma saudável e mais duradoura. Dessa forma, este trabalho tem como objetivo destacar a importância da fisioterapia esportiva no preparo físico e na prevenção de lesões, mostrando como suas práticas podem contribuir para o desempenho do atleta na atividade esportiva.

Palavras chaves: Fisioterapia esportiva; lesões.

ABSTRACT

With the increase in sports practice and the pursuit of an active life, it is common for injuries, ranging from the simplest to serious ones, to become more frequent. For the athlete, whether professional or amateur, it is crucial to remain fit for the practice of their sport. In this context, physical conditioning serves as a fundamental tool in the athlete's life, which, besides

improving strength, flexibility, balance, and coordination, thereby enhancing performance, can also contribute to injury prevention.

Sports physiotherapy has been gaining ground, bringing anatomical, biomechanical, and physiological knowledge, which proves to be crucial in physical preparation and injury prevention, allowing sports practice in a healthy and more lasting way. Thus, this paper aims to highlight the importance of sports physiotherapy in physical preparation and injury prevention, showing how its practices can contribute to the athlete's performance in sports activities.

Keywords: Sports physiotherapy; injuries.

1. PROBLEMA

A importância do preparo físico é essencial para atletas, ajudando a ter um desempenho melhor, preparando o equilíbrio e consciência corporal, porém cada preparo físico deve ser de acordo com a modalidade praticada. A falta de um profissional não especializado e preparos inadequados durante o aquecimento pode levar a uma movimentação incorreta, levando a causar lesões como entorses, distensões musculares, lesões ligamentares entre outras, podendo haver consequências como afastamento do atleta do esporte.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

Promover a conscientização sobre a importância da fisioterapia preventiva no esporte, destacando seu papel no preparo físico adequado e na prevenção de lesões, incentivando a adoção de práticas seguras, orientadas e eficazes para a manutenção da saúde e do desempenho esportivo.

2.2 Objetivos Específicos

- Orientar sobre a importância do preparo físico para atletas: Falando como o preparo físico adequado contribui para o desempenho esportivo, melhora a resistência, força e flexibilidade.
- Identificar fatores de risco para lesões: Analisar os principais fatores que contribuem para o surgimento de lesões, como treinamento inadequado, ausência de aquecimento, sobrecarga e falta de acompanhamento profissional.
- Propor estratégias de prevenção de lesões voltadas para atletas amadores e profissionais: apresentar métodos preventivos, como programas de treinamentos de alongamento, fortalecimento muscular, descanso adequado e orientação técnica.

- Identificar os principais tipos de lesões esportivas relacionadas ao preparo físico inadequado: Falar sobre as lesões mais comuns, como distensões musculares, entorses, contusões, tudo relacionado com a falta de preparo físico adequado.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

A fisioterapia esportiva trabalha juntamente à prática esportiva, buscando trazer um melhor desempenho ao atleta visando também a prevenção e tratamento de lesões provenientes da prática desportiva, trabalhando o sistema musculoesquelético por meio do diagnóstico cinético-funcional, assim como a seleção e execução de métodos preventivos, evitando a ocorrência de lesões.

A fisioterapia esportiva surgiu por volta dos anos 50, com o objetivo de auxiliar atletas de alto rendimento a melhorar o desempenho e prevenir lesões que poderiam causar o afastamento do esportista. Com o aumento da prática esportiva ao decorrer dos anos, a atuação do fisioterapeuta esportivo ganhou espaço, alcançando outras regiões do mundo.

Em 2007, a fisioterapia esportiva foi reconhecida no Brasil pela Resolução COFFITO nº 337, e disciplinada pela Resolução nº 395 de 2011.

O profissional utiliza técnicas e métodos específicos para avaliar e tratar lesões nos músculos tendões e articulações, oferecendo uma recuperação mais rápida e eficiente aos atletas. Desta forma, a fisioterapia esportiva exerce uma função essencial na promoção da saúde e na prevenção de lesões, ajudando atletas profissionais e amadores a manterem um estilo de vida ativo e saudável.

Para o atleta, seja ele profissional ou amador, é essencial o conhecimento sobre o corpo, entender como o preparo físico pode afetar o desempenho do mesmo, ou como evitar o afastamento por lesões. Conhecimentos como estes podem auxiliar o tratamento fisioterapêutico, proporcionando mais eficácia no tratamento.

4. LESÕES PREVALENTES NO ESPORTE

As lesões esportivas são danos físicos que acontecem durante a prática do esporte, geralmente por impacto, movimento repetitivo, falta de aquecimento ou preparo físico inadequado.

Devido a alta demanda física exigida pelo esporte, algumas lesões se tornam comuns, principalmente em áreas frágeis do corpo como articulações, tendões e ligamentos.

Dentre elas, estas são algumas das lesões mais comuns no meio esportivo:

4.1 Entorse

Lesão ligamentar ocasionada quando a articulação é forçada além do limite, resultando em uma torção, causando um estiramento ou ruptura parcial ou completa dos ligamentos, sendo o ligamento cruzado anterior (LCA) ligamento cruzado posterior (LCP) e ligamento talofibular anterior (LTFA) os mais lesionados.

4.2 Distensão muscular

É a distensão ou ruptura nas fibras musculares, muito frequente nos músculos isquiotibiais, na região posterior da coxa. Pode ser ocasionada por movimentos repetitivos, alongamento excessivo ou fraqueza muscular.

4.3 Contusões

Impactos diretos que podem causar inchaço, dor e hematomas, frequente em esportes com muito contato físico como lutas, basquete.

4.4 Tendinites

Inflamação dos tendões causado pela sobrecarga crônica, comum em articulações como joelho e ombro.

5. IMPORTÂNCIA DO PREPARO FÍSICO

Preparo físico é o uso de exercícios para preparar o corpo para a realização de atividades que necessitam de fatores do corpo como flexibilidade ou força.

A preparação física se mostra primordial, uma vez que, ao expormos o corpo a um estímulo que ele não está preparado para receber, aumentamos o risco de danos como distensões musculares ou lesões ligamentares.

5.1 Benefícios do Preparo Físico

Prevenção de lesões: músculos e articulações mais fortes reduzem o risco de lesões.
Saúde mental e disciplina: foco, controle emocional e redução do estresse são apenas alguns dos benefícios.

Recuperação muscular: reduzir o tempo de recuperação entre sessões de treinamento ainda é outro domínio que ela oferece.

Melhora da qualidade do movimento articular: proporciona mais mobilidade, estabilidade, força, potência e resistência.

Em geral, o preparo físico correto proporciona um melhor desempenho ao esportista, garantindo a prática saudável e longa.

5.2 Riscos de não se preparar adequadamente

A falta de preparo adequado no esporte aumenta drasticamente o risco de lesões físicas, como estiramentos musculares, contusões, entorses de joelho ou tornozelo e lesões na coluna.

A ausência de um aquecimento e supervisão profissional leva à má execução de movimentos, especialmente mudança rápida de direção, ou movimentos repetitivos resultando em impacto ineficiente e danos articulares.

Fatores como força e flexibilidade são indispensáveis na prática, com o preparo incorreto ou a falta do mesmo podem aumentar consideravelmente o risco de lesões.

6. FATORES DE RISCO DE LESÕES

Um dos maiores medos para o atleta com certeza são as lesões, devido ao impacto físico e mental que as mesmas podem causar aos esportistas, muitas vezes obrigando o afastamento do esporte.

Com o aumento da prática esportiva, lesões começaram a se tornar mais frequentes, podendo variar de lesões leves como contusões e torções, até mesmo lesões graves como fraturas e lesões ligamentares.

Além disso, a incidência de lesões esportivas pode variar entre modalidades, populações de atletas e diferentes níveis de competitividade, sendo influenciada pela interação de fatores intrínsecos e extrínsecos.

6.1 Fatores intrínsecos

Os fatores de risco intrínsecos, são aqueles relacionados ao próprio atleta. Idade, gênero, nível de condicionamento físico, flexibilidade, força muscular, e histórico de lesões anteriores são fatores importantes a serem considerados. Atletas mais jovens, por exemplo, principalmente adolescentes tendem a ser mais suscetíveis a lesões, especialmente em esportes de alta intensidade e contato.

6.2 Fatores extrínsecos

Os fatores extrínsecos, estão relacionados ao ambiente e às condições de prática, e desempenham um papel importante na ocorrência de lesões. A superfície de jogo, o clima, o tipo de calçado e o equipamento utilizado podem influenciar diretamente o risco de lesões. Superfícies irregulares ou muito duras, por exemplo, estão associadas a um grande número de entorses e fraturas.

7. COMO PREVENIR LESÕES

A prevenção é uma parte crucial para qualquer atleta que queira ter um desempenho consistente, e que queira prolongar sua carreira esportiva, garantindo uma prática saudável. Algumas práticas auxiliam na prevenção de lesões, dentre elas, algumas práticas são indispensáveis na prevenção, práticas como:

7.1 Aquecimento e alongamento

Realizar aquecimento antes de qualquer atividade é essencial, pois aumenta a temperatura corporal e a circulação sanguínea, e prepara os músculos para o exercício. Além disso, um alongamento adequado ajuda a melhorar a flexibilidade e a prevenir lesões como as distensões musculares.

7.2 Treinamento funcional

O treinamento funcional tem a finalidade de fortalecer o sistema muscular, visando trazer melhora na estabilidade, resistência e coordenação, desta forma, diminuindo o risco de lesões.

7.3 Uso de equipamentos adequados

Utilizar equipamentos adequados é essencial para evitar lesões. Equipamentos como calçado adequado, protetores ou qualquer outro equipamento que garanta saúde ou segurança na prática desportiva.

7.4 Cuidados pós-atividade

Após a realização de uma atividade física, a realização de alongamentos é vital, com o objetivo de resfriar o músculo, evitando a rigidez muscular além de diminuir a frequência cardíaca. A hidratação e o descanso são outros passos importantes após a prática esportiva, manter o corpo hidratado e descansado é primordial para garantir a saúde do atleta.

8. JUSTIFICATIVA

A ocorrência de lesões durante a prática esportiva e a falta de orientação adequada sobre preparo físico constituem um desafio importante para a saúde e o desempenho dos atletas. A ausência de informações corretas sobre prevenção de lesões, aquecimento adequado, fortalecimento muscular e recuperação física pode resultar em um aumento significativo de problemas musculoesqueléticos, comprometendo a continuidade da prática esportiva e a qualidade de vida dos praticantes. Nesse contexto, muitos atletas acabam não adotando estratégias preventivas de forma eficaz, seja por desconhecimento ou pela falta de acompanhamento adequado.

Essa situação contribui para o aumento da incidência de lesões esportivas, especialmente em modalidades que exigem grande esforço físico, movimentos repetitivos e alto nível de desempenho. Dessa forma, a prevenção torna-se um fator essencial para garantir segurança, melhora do rendimento esportivo e manutenção da saúde dos praticantes de atividades físicas.

Diante desse contexto, este projeto de extensão tem como objetivo ampliar a conscientização sobre a importância da fisioterapia esportiva no preparo físico e na prevenção de lesões. A proposta busca promover orientações e ações educativas voltadas à prática esportiva segura, enfatizando a relevância da avaliação física, do fortalecimento muscular, do alongamento e de outras estratégias preventivas. Ao estimular o conhecimento e a adoção de hábitos adequados, o projeto pretende contribuir para a redução de lesões, para a melhoria do desempenho esportivo e para a promoção da saúde entre os praticantes de atividades físicas.

9. METODOLOGIA

O presente projeto, desenvolvido pelos alunos de fisioterapia do 1º semestre da faculdade Unifama, tem como objetivo principal a conscientização e ensino de atletas em relação a fisioterapia esportiva e como a mesma pode beneficiar os atletas.

Os esportistas serão orientados verbalmente, com o uso da educação em saúde, de forma a ensiná-los detalhadamente acerca do preparo físico no esporte, além da prevenção de lesões e fatores que podem trazer riscos aos mesmos. Os riscos do preparo inadequado e a importância da prevenção serão temas abordados no projeto.

10. RESULTADOS ESPERADOS

Ao final do projeto, espera - se que os atletas saibam um pouco mais sobre o quão importante é o preparo físico, antes de qualquer esporte. Como isso pode melhorar o desempenho e evitar lesões. Diante disso, vão conseguir reconhecer quando o aquecimento ou exercícios estão sendo passados de forma errada, e vão começar a adotar jeitos mais seguros e corretos no dia a dia do treino.

Outro ponto é que eles vão ficar mais conscientes da importância de contar com profissionais qualificados, como fisioterapeutas, para tornar a prática esportiva mais guiada e eficaz.

O objetivo também espera - se reduzir bastante o risco de lesões causadas por preparo físico ruim, aplicando tudo o que aprenderam nas orientações.

Por último, o projeto quer incentivar uma mudança real de hábitos, valorizando a prevenção como algo essencial no esporte.

11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CENTRO DE ESTUDOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA (CEV). A importância da fisioterapia ao retorno à prática de exercícios físicos. Disponível em: https://cev.org.br/biblioteca/a-importancia-fisioterapia-ao-retorno-pratica-exercicios-fisicos/. Acesso em: 9 abr. 2026.

ESTÁCIO. Importância da propriocepção na prevenção de lesões esportivas. Disponível em: https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rbraf/article/view/775 (https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rbraf/article/view/775). Acesso em: 9 abr. 2026.

<https://alohaspiritmidia.com.br/natacao-aguas-abertas/como-a-preparacao-fisica-pode-ajudar-su-a-performance-no-esporte/>

<https://bactive.com.br/cuidados-essenciais-para-praticar-atividades-fisicas-com-seguranca/>

<https://www.scielo.br/j/rbort/a/XftRKychFs6zSHTzf3hhdqv/?format=html&lang=pt>

<https://www.scielo.br/j/rbort/a/XftRKychFs6zSHTzf3hhdqv/?format=html&lang=pt>

<https://www.unicep.edu.br/post/fisioterapia-esportiva-preven%C3%A7%C3%A3o-e-tratamento-de-les%C3%B5es>

<https://www.unimedlondrina.com.br/noticias/tudo-saude/04/07/2024/lesoes-no-esporte-o-que-fazer-para-evitar/>

SAÚDE ABRIL. Fisioterapia no esporte: do ganho de desempenho à prevenção de lesões. Disponível em: https://saude.abril.com.br/coluna/com-a-palavra/fisioterapia-no-esporte-do-ganho-de-desempenho-a-prevencao-de-lesoes/. Acesso em: 9 abr. 2026.

O2 CORRE. Importância da fisioterapia esportiva. Disponível em: https://o2corre.com.br/expert/geral/importancia-da-fisioterapia-esportiva (https://o2corre.com.br/expert/geral/importancia-da-fisioterapia-esportiva). Acesso em: 9 abr. 2026.

SPORTMAIS. Preparação física e sua importância na prática esportiva. Disponível em: https://sportmais.com.br/preparacao-fisica-e-sua-importancia-na-pratica-esportiva/. Acesso em: 9 abr. 2026

