

FISIOTERAPIA ESPORTIVA: PREPARO FÍSICO E PREVENÇÃO DE LESÕES

AUTORES	ORIENTADOR(a)
Flávia Moraes Sales; Gabriele Pereira Almeida; Isabelly Ingrid O. dos Santos; Samuel Guimarães de Gois; Tainara Rodrigues.	Professor Especialista José Naim Filho

INTRODUÇÃO

A fisioterapia esportiva é a área da fisioterapia voltada para a prevenção, avaliação, tratamento e reabilitação de lesões relacionadas à prática de atividades físicas e esportes. A fisioterapia esportiva pode trabalhar desde o preparo físico do atleta até a prevenção e tratamento de lesões ajudando o praticante de atividade física ou atleta a alcançar o melhor desempenho possível, prevenindo lesões e retornando às atividades de forma eficiente.

OBJETIVO

Objetivo geral: Promover a conscientização sobre a importância da fisioterapia esportiva, 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.

Objetivos específicos: Orientar sobre a importância do preparo físico para atletas; Identificar fatores de risco para lesões; Propor estratégias de prevenção de lesões voltadas para atletas amadores e profissionais; Identificar os principais tipos de lesões esportivas relacionadas ao preparo físico inadequado;

METODOLOGIA

Este projeto de extensão foi elaborado pelos alunos do curso de fisioterapia da faculdade Unifama de Nova Mutum – MT. Teve como metodologia divisão em duas partes, a primeira parte foi desenvolvida a partir de uma revisão bibliográfica, desenvolvidas através de pesquisas em revistas e sites reconhecidas na área, permitindo um entendimento mas ampla referente ao assunto abordado. A segunda parte trata-se da pratica, onde visitamos a escola CT Maciel Souza - escola de Artes Marciais, situada na Av. das Seriemas, 2065W Nova Mutum – MT, para uma conversa e estar abordando sobre a importância da fisioterapia esportiva para atletas.

RESULTADOS

Ao decorrer do projeto, os atletas compreenderam a importância do preparo físico, antes da prática esportiva, entendendo como isso pode melhorar o desempenho e evitar lesões. Diante disso, a valorização do acompanhamento profissional e do preparo físico por parte dos atletas auxilia no desempenho e prevenção de lesões.



CONCLUSÃO

Para o atleta, compreender como a fisioterapia esportiva pode contribuir para seu desempenho é crucial. Entender que o preparo físico se torna uma chave importante para evitar o afastamento do esporte por lesão, além de proporcionar melhoras na performance do atleta.

BIBLIOGRAFIA

MORELLI, A. C. Como a preparação física pode ajudar sua performance no esporte - Aloha Spirit Mídia. Disponível em: <<https://alohaspiritmidia.com.br/natacao-aguas-abertas/como-a-preparacao-fisica-pode-ajudar-sua-performance-no-esporte/>>. Acesso em: 18 jun. 2026.

Barroso, G. C., & Thiele, E. S.. (2011). Lesão muscular nos atletas. Revista Brasileira De Ortopedia, 46(4), 354–358. <https://doi.org/10.1590/S0102-36162011000400002>