

A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA DESPORTIVA NA REABILITAÇÃO DO ESPORTISTA

THE IMPORTANCE OF SPORTS PHYSIOTHERAPY IN THE REHABILITATION OF SPORTSMEN

Carlos Alberto Alexandre Gabriel Júnior¹
Melyssa Karen Marques Vasconcelos²
Renan Samir de Sarges Monteiro³
Wesdensberghton Wesley Monteiro Queiroz⁴

RESUMO

O objetivo deste trabalho foi analisar e apresentar a partir de uma revisão de literatura sobre a importância da fisioterapia desportiva na reabilitação do esportista, contribuindo a partir disso com a apresentação de algumas técnicas/exercícios presente na literatura consultada, para o tratamento e prevenção de lesões. O que motivou esta pesquisa foi perceber que esse tipo de terapia é bastante utilizado em atletas profissionais, como também amadores, que buscam minimizar os riscos de se lesionarem enquanto praticam suas modalidades esportivas. Para isso, foram utilizados artigos e outros tipos de pesquisas científicas presentes nos bancos de dados: LILACS, PUBMED e SCIELO, além do site Google Acadêmico. A pesquisa evidenciou que é de grande importância identificar formas de melhorar o desempenho dos atletas, evitando que os mesmos sofram danos a sua saúde quanto a sua performance, por isso, a fisioterapia se torna muito capaz neste contexto de proporcionar para o atleta o bem-estar físico e psicológico, a fim de torná-los capazes de desempenharem suas atividades com maior segurança e eficácia.

Palavras-chave: Fisioterapia; Esporte; Reabilitação.

ABSTRACT

The objective of this work was to analyze and present, from a literature review, the importance of sports physiotherapy in the rehabilitation of athletes, contributing from this with the presentation of some techniques/exercises present in the literature consulted, for the treatment and prevention of injuries. What motivated this research was the realization that this type of

¹ Graduando em Bacharelado em Fisioterapia pelo Instituto Macapaense do Melhor ensino superior- IMMES – contato: carlosgabriel.fisio@gmail.com

² Graduanda em Bacharelado em Fisioterapia pelo Instituto Macapaense do Melhor Ensino Superior- IMMES – Contato: melyssakarenmv@gmail.com

³ Graduando em Bacharelado em Fisioterapia pelo Instituto Macapaense do Melhor Ensino Superior- IMMES – Contato: rsamir578@gmail.com

⁴ Professor e Orientador do Curso de Bacharel em Fisioterapia do Instituto Macapaense do Melhor Ensino Superior- IMMES – Contato: wm.queiroz@hotmail.com

therapy is widely used in professional athletes, as well as amateurs, who seek to minimize the risk of injury while practicing their sports. For this, articles and other types of scientific research present in the databases: LILACS, PUBMED and SCIELO, in addition to the Google Scholar website, were used. The research showed that it is of great importance to identify ways to improve the performance of athletes, preventing them from suffering damage to their health in terms of their performance, therefore, physiotherapy becomes very capable in this context of providing the athlete with well-being, physical and psychological well-being, in order to make them capable of carrying out their activities with greater safety and effectiveness.

Keywords: Physiotherapy; Sport; Rehabilitation.

1. INTRODUÇÃO

Os fisioterapeutas esportivos desempenham um papel crucial no tratamento e reabilitação de lesões, além de fornecer suporte ao desempenho por meio de intervenções de prevenção, gerenciamento e recuperação de lesões (ATHANASOPOULOS et al., 2007; GRANT et al., 2014). Desde sua criação em 1894 na Inglaterra e 1956 no Brasil, a fisioterapia evoluiu significativamente em seu campo de atuação, abrangendo reabilitação física, prevenção de doenças e promoção da saúde (ESPÍNDOLA; BORENSTEIN, 2011).

Levando em consideração toda sua importância no cotidiano das pessoas em geral, este estudo abordará uma temática de grande relevância para a comunidade acadêmica: a importância da fisioterapia na reabilitação do esportista, dando ênfase aos tipos de lesões mais comuns e à prevenção voltada para a fisioterapia. A relevância deste estudo é evidente, visto que busca demonstrar o quanto a fisioterapia contribui para a prevenção de lesões e para a própria reabilitação do atleta, permitindo tratar um atleta de forma eficaz e evitar grandes prejuízos em seus rendimentos.

O problema de pesquisa que norteia este trabalho é sobre o papel do fisioterapeuta na vida do esportista em reabilitação. Dessa forma, responder a essa pergunta colabora com a esfera da saúde, considerando o aumento significativo de pessoas praticando esportes, inclusive os de impacto. Ademais, trata-se de um tema atual e indispensável na vida dos indivíduos e da sociedade, tanto no Brasil quanto globalmente.

O objetivo geral é entender como a fisioterapia pode impactar os atletas. Os objetivos específicos incluem compreender a importância do trabalho de prevenção para os atletas, investigar o alcance da fisioterapia em relação à prática esportiva e demonstrar sua eficácia.

Este trabalho é uma revisão de literatura e bibliográfica, com seus conceitos fundamentados em estudos e publicações, como teses, revistas, artigos e monografias, que abordam assuntos relacionados à fisioterapia como medida preventiva em praticantes de esportes. Os dados levantados são interpretados por meio de consultas a livros, artigos científicos e dissertações. Para tanto, as palavras-chave utilizadas na busca são: fisioterapia; praticante; esporte; saúde; prevenção.

2. DESENVOLVIMENTO DO TRABALHO

2.1 A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA VIDA DO ATLETA

Os esportes evoluíram ao longo do tempo, começando pelas atividades físicas e pelo desenvolvimento da força para a sobrevivência. No entanto, o exemplo mais conhecido são os antigos Jogos Gregos, que introduziram um elemento competitivo no desporto e levaram ao surgimento dos Jogos Olímpicos modernos (TUBINO, 2022).

Esporte é uma atividade física que envolve atividades motoras e esforço físico para proporcionar diversão e ensinar obediência a regras, com o objetivo de fortalecer e disciplinar o corpo e a mente (Lessa, 2008). A prática regular pode prevenir doenças e retardar o envelhecimento, levando a melhor qualidade de vida e bem-estar psicossocial (CHEIK et al., 2003).

A fisioterapia desempenha um papel significativo na prevenção de lesões. Para prevenir lesões, o fisioterapeuta pode utilizar diversas estratégias como avaliações físicas e funcionais para identificar fatores de risco. Com base nesta avaliação, eles podem criar programas personalizados de prevenção de lesões, fornecer orientação e educação sobre técnicas adequadas de movimento, postura adequada e práticas seguras para atividades específicas. Isso pode incluir treinamento ergonômico no local de trabalho, técnicas adequadas de levantamento, orientação

sobre o uso de equipamentos esportivos apropriados e instruções de fortalecimento muscular (SUN; ZHANG, 2022).

Os fisioterapeutas podem criar programas personalizados de fortalecimento e condicionamento para melhorar a resistência, estabilidade e flexibilidade, diminuindo o risco de lesões. Esses programas são especialmente benéficos para atletas, envolvidos em atividades físicas intensas ou que desejam iniciar uma nova rotina de exercícios. Os fisioterapeutas oferecem tratamento adequado para quem já teve lesões anteriores, permitindo a reabilitação e recuperação total. Avaliar o ambiente e os equipamentos para garantir a ergonomia e a segurança é importante para a prevenção de lesões nos locais de trabalho e atividades esportivas (SUN; ZHANG, 2022).

Nas palavras de Sun e Zhang (2022), “melhorar o nível de conhecimento teórico geral e o nível profissional da equipe esportiva útil a evitar todos os tipos de lesões esportivas dos treinadores”. Uma orientação com base científica pode trazer muitos benefícios para toda a equipe, principalmente para profissionais com histórico de lesões. A melhoria do ambiente desportivo tem um impacto significativo no desempenho desta profissão ao evitar o over training e o esforço excessivo de todas as estruturas corporais. Para reduzir o risco de lesões, é fundamental aquecer e treinar as articulações e os músculos depois de terem cumprido as exigências do treino.

A prevenção de lesões é uma abordagem holística que pode envolver muitos profissionais e especialidades de saúde. Os fisioterapeutas colaboram com médicos, treinadores esportivos, educadores físicos e outros profissionais para fornecer uma abordagem abrangente à prevenção de lesões (SUN; ZHANG, 2022).

Segundo Sun e Zhang (2022), quando os treinadores lesionados se recuperarem até certo ponto, a equipe deve fazer treinamentos de reabilitação e desenvolver planos de reabilitação orientados pelo conhecimento científico. Inicialmente, apenas o treinamento de força de baixa intensidade pode ser realizado durante a recuperação.

2.2 AS PRINCIPAIS LESÕES

Segundo Andreoli, Wajchenberg e Perroni (2003), a lesão é causada por danos físicos sofridos pelos tecidos do corpo. Lesões esportivas são acidentes de trabalho causados por atividades atléticas. Estas lesões devem ser consideradas eventos prejudiciais por diversas razões, incluindo: um órgão com mau funcionamento que causa dor, restringe a função e aumenta o risco de disfunções adicionais; interrupção ou limitação da atividade desportiva por um período de tempo ou mesmo permanentemente e uma interrupção.

Os Atletas de alto desempenho podem sofrer diversas lesões devido às demandas físicas de suas atividades esportivas. As cinco lesões mais comuns entre atletas de alto desempenho são: Distensões musculares são lesões nas fibras musculares causadas por alongamento excessivo ou ruptura muscular parcial. Embora possam ocorrer em qualquer músculo, são mais comuns em grupos musculares como isquiotibiais, quadríceps e panturrilhas (ROCHA et al, 2007).

Segundo Santana et al. (2022), distensões musculares são lesões comuns que afetam os músculos e podem ocorrer em atletas de alto rendimento. Eles são causados por alongamento excessivo ou ruptura parcial das fibras musculares. Geralmente, eles ocorrem durante as atividades.

Mas os esportes que incluem movimentos bruscos, mudanças de direção, aceleração rápida ou esforço intenso. As distensões musculares são classificadas em três níveis com base na gravidade da lesão. O Grau 1 é caracterizado por um pequeno estiramento das fibras musculares, causando dor localizada, sensibilidade e alguma perda de função. Geralmente não há deformidades ou limitações significativas ao movimento. Grau 2: Causa ruptura parcial das fibras musculares, causando aumento da dor, inchaço, hematoma visível, perda de força e limitações de movimento, pode ser necessário. Grau 3 é o mais grave, incluindo ruptura completa de músculo ou tendão. Há dor intensa, inchaço significativo, hematoma extenso, incapacidade de movimentar o músculo afetado e perda completa de força.

Lesões articulares: Danos aos ligamentos que estabilizam as articulações. Tornozelos, joelhos e pulsos são locais comuns dessas lesões, muitas vezes causadas por movimentos bruscos, torções ou impactos. Segundo Rocha et al. (2007), entorses articulares são lesões que afetam os ligamentos, que são estruturas fibrosas que conectam os ossos em uma articulação. Essas lesões acontecem quando um ligamento é esticado além de seus limites normais, causando uma ruptura

parcial ou completa.

As fraturas ósseas são lesões causadas por uma quebra ou rachadura em um osso. Isso pode ocorrer como resultado de impactos diretos, quedas ou sobrecargas repetidas. Fraturas por estresse, causadas por estresse repetitivo no corpo, também são comuns em atletas de alto desempenho. Segundo Silva e cols. (2003), as fraturas ósseas são lesões em que um osso é quebrado ou rasgado devido a forças traumáticas. Fraturas nos ossos podem ocorrer devido a quedas, impactos diretos, lesões esportivas ou estresse prolongado.

Existem vários tipos de fraturas ósseas, inclusive a fratura que não rompe a pele, uma fratura exposta na qual o osso quebrado penetra na pele, podendo causar uma ferida aberta. Fratura deslocada, ossos quebrados estão fora de alinhamento, fratura não deslocada, as extremidades do osso quebrado permanecem intactas. Fratura relacionada ao estresse, pequenas fraturas ou fraturas causadas por estresse repetitivo e sobrecarga muscular são comuns em atletas que praticam atividades de alto impacto, como corrida ou salto. A fratura por compressão ocorre quando um osso é comprimido ou desmorona devido a uma força aplicada sobre ele, como em casos de quedas ou fortes impactos. A fratura por avulsão ocorre quando um ligamento ou tendão preso ao osso se rompe.

As endinopatias incluem tendinite, que é inflamação do tendão, e tendinose, que é degeneração crônica do tendão. Os atletas podem desenvolver tendinopatia devido a movimentos repetitivos ou sobrecarga nos tendões. Segundo Pires et al. (2022), as tendinopatias são condições caracterizadas por dor e degeneração dos tendões, que são estruturas fibrosas que conectam os músculos aos ossos. Essas lesões podem ser causadas por vários fatores, incluindo atividades repetitivas, uso excessivo, envelhecimento, lesões graves e fatores genéticos. Exemplos de tendinopatias comuns incluem tendinite, que é a inflamação dos tendões causada por lesões repetitivas ou uso excessivo. As tendinites podem ocorrer em diversas áreas do corpo, incluindo o cotovelo (tendinite do manguito rotador), o ombro (lateral ou "ombro do tenista" e medial ou "ombro do jogador de golfe") e o joelho.

A tendinose é uma condição degenerativa dos tendões caracterizada por alterações estruturais e ausência de inflamação grave. Microtraumas repetidos nos tendões levam à degeneração dos tecidos. A tendinose pode afetar muitos tipos de tendões, incluindo Aquiles,

ombro e cotovelo. A tenossinita é uma inflamação da bexiga que envolve os tendões.

Pode ser causada por atividades repetitivas ou traumas graves. Um exemplo comum é a tenossinovite de Quervain, que afeta o tendão de Aquiles. Ruptura tendínea: ocorre quando um tendão se rompe parcial ou totalmente. Isso pode ocorrer devido a uma lesão grave, como queda ou trauma direto, ou como consequência de tendinite crônica. Exemplos de rupturas de tendão incluem o tendão de Aquile e o tendão rotador.

A síndrome da dor patelofemora é uma condição dolorosa causada por irritação de tendão, cartilagem sinovial e/ou outras manchas no joelho. O uso excessivo pode resultar em corrosão no joelho. Isso também pode acontecer com uma haste dessalinizada. Além da dor, o joelho do corredor pode causar estalos e estalos. Mudar para atividades não estressantes pode aliviar problemas articulares (DEVEROS; CAMARGO, 2020).

A região quadrilátera consiste em duas Bursa principais. Uma bolsa trocânica é aquela que está localizada na parte externa do quadrilátero. A outra é conhecida como Bursa isquiática e cobre a tuberosidade isquiática, também conhecida como osso base. A inflamação de qualquer Bursa pode causar rigidez e dor ao redor da articulação quadril, o que não deve ser confundido com dor verdadeira nas artrites. O uso excessivo de corrida, ciclismo e outras atividades semelhantes pode causar bursite quadrilátero. Essa condição causa dor no quadríceps, que piora à noite. Levantar-se da posição sentada pode causar dor. Para tratar a bursite do quadríceps, evite atividades que causem sintomas e use anti-inflamatórios não esteroides (AINEs) para reduzir a dor. (MONTENEGRO et al., 2021).

2.3 A FISIOTERAPIA E A PREVENÇÃO DE LESÕES

As intervenções fisioterapêuticas desempenham um papel crucial na recuperação, prevenção e desempenho dos atletas. A fisioterapia esportiva é uma especialidade que trata lesões relacionadas ao esporte e ajuda os atletas a retornarem ao nível anterior de atividade física. Aqui estão algumas intervenções comuns realizadas por fisioterapeutas em atletas: Avaliação inicial: O fisioterapeuta faz uma avaliação abrangente para identificar desequilíbrios, deficiências ou lesões musculares. Isso pode incluir avaliações de mobilidade, força, flexibilidade e técnica de movimento atlético (NEVES; ROZA, 2021).

A reabilitação de atletas após uma lesão atlética é um desafio na fisioterapia, uma vez

que cada atleta é único e responde de forma diferente à lesão. O programa de reabilitação deve incluir o retorno dos atletas ao estado anterior à lesão e o desenvolvimento de um programa de manutenção preventiva para reduzir a possibilidade de lesões recorrentes (ALMEIDA, 2008)

A atividade física é um aspecto importante para manter a saúde geral. No entanto, alguns cuidados devem ser tomados para minimizar o risco de lesões desportivas. Usar o equipamento correto e mantê-lo pode ajudar a prevenir lesões esportivas. O uso de equipamentos de segurança recomendados pode ajudar a proteger o corpo contra lesões. O período de descanso entre os treinos permite que o corpo descanse e se recupere. Começar devagar e aumentar gradualmente a força, flexibilidade e resistência permite que músculos, ossos e outros tecidos se adaptem a exercícios mais difíceis, reduzindo o risco de lesões. (Borges et al., 2021).

Reabilitação pós-lesão: Se um atleta sofrer uma lesão, o fisioterapeuta cria um plano de reabilitação personalizado. Exercícios terapêuticos, alongamentos, fortalecimento muscular e técnicas de mobilização podem auxiliar na recuperação e restauração da função normal (NEVEZ; ROZA, 2021).

A fisioterapia utiliza técnicas manuais como massagem terapêutica, liberação miofascial e mobilização articular para melhorar a circulação, aliviar a dor, restaurar a amplitude de movimento e reduzir a tensão muscular (NEVEZ; ROZA, 2021).

A fisioterapia ajuda os atletas a desenvolverem programas específicos de treinamento de força e condicionamento para melhorar o desempenho e prevenir lesões. São utilizados equipamentos de ginástica, como pesos livres, faixas de resistência e aparelhos de treino (NEVEZ; ROZA, 2021). Métodos físicos como calor, frio, eletroterapia e ultrassom são comumente utilizados por fisioterapeutas para aliviar a dor, reduzir a inflamação e promover a cicatrização de tecidos lesionados. O treinamento funcional envolve a simulação de certas atividades esportivas para melhorar o desempenho atlético.

Prevenção de lesões: Além de tratar lesões existentes, podem ser realizadas avaliações biomecânicas para orientar sobre técnicas de movimento adequadas, prescrever exercícios de resfriamento e desenvolver programas específicos de fortalecimento para prevenir lesões comuns em esportes específicos.

É vital observar que as intervenções fisioterapêuticas podem variar dependendo do tipo

de lesão, do esporte e das necessidades individuais de cada atleta. A colaboração entre fisioterapeutas, treinadores e equipes médicas é crucial para garantir uma abordagem eficaz e holística à recuperação e desempenho do atleta (LIMA, 2018).

Podemos trazer uma abordagem para o atleta praticante de futebol como exemplo e prática da prevenção de lesão. Em estudo realizado por Rozendo, Ochotorena e Mendonça (2018), os exercícios proprioceptivos foram identificados como eficazes na redução das taxas de lesões em jogadores de futebol.

Os exercícios de fisioterapia ajudam a manter o equilíbrio, trabalhando com componentes dinâmicos, multidirecionais e específicos do equilíbrio articular que mantêm membros e articulações estáveis durante os movimentos.

Segundo Rozendo, Ochotorena e Mendonça (2018), o treinamento proprioceptivo pode reduzir significativamente a incidência de lesões em jogadores de futebol. Esses exercícios são considerados parte integrante do processo de reabilitação e podem ser utilizados clinicamente para prevenir lesões esportivas.

Neste estudo, os autores citaram outros recursos fisioterapêuticos utilizados durante toda a fase da lesão, incluindo crioterapia, hidroterapia, eletroterapia, laserterapia, termoterapia, mecanoterapia, cinesioterapia e massoterapia.

Em sua pesquisa, Nascimento e Takanashi (2012) enfatizaram que as técnicas fisioterapêuticas disponíveis para jogadores de futebol devem levar em consideração a prevenção primária até a reabilitação terciária. Portanto, o tratamento preventivo é definido e realizado de forma eficaz a partir da avaliação dos fatores de risco para essas lesões, da análise de indicadores específicos de lesões provenientes da prática esportiva, como erros nos movimentos realizados pelos atletas, onde os métodos de prevenção de lesões destacaram a importância de exercícios e alongamentos adequados, bem como a necessidade de descanso, alimentação balanceada e treinamento personalizado. Sem um tratamento adequado, é evidente que o fato dos atletas tem um retorno precoce da reabilitação, o que aumenta o risco de ocorrer outras lesões.

Dessa forma, o FIFA 11+, desenvolvido como um programa de aquecimento pré-treino para prevenir lesões no futebol, pode reduzir a incidência de lesões em atletas praticantes de futebol, conforme constatado nas pesquisas de Pinheiro (2015). Além disso, o treinamento

demonstrou eficácia na melhoria dos parâmetros de desempenho relacionados ao ganho do controle neuromuscular.

Em suas pesquisas, Rodrigues et al. (2016) dizendo que, entre as técnicas fisioterapêuticas possíveis para atletas praticantes de futebol, a cinesioterapia é a técnica mais utilizada para abranger o fortalecimento e trazer as prevenções para o fortalecimento das regiões pré-determinadas.

3. CONCLUSÃO

Concluimos esta pesquisa sabendo que a área da fisioterapia deve fornecer subsídios que apoiem o pleno desenvolvimento dos atletas, levando em consideração a sua individualidade. Portanto, os profissionais devem ser expostos a diversas estratégias que incentivem a prevenção de possíveis lesões. Para compreender o potencial da fisioterapia como medida preventiva para atletas, é importante estudar os fundamentos teóricos da área e as técnicas que devem ser adaptadas às necessidades únicas de cada paciente.

A aplicação da fisioterapia nesta área, como em qualquer outra prática do fisioterapeuta, requer um planejamento cuidadoso, um olhar atento e sensibilidade do profissional. Ao trabalhar com fisioterapia como medida preventiva, o profissional deve estar atento aos limites e às reais necessidades do paciente.

Segundo revisão de literatura, autores que apresentaram pesquisas de campo sobre o tema enfatizam a importância das medidas preventivas e acreditam que os atletas podem alcançar melhores condições e resultados em suas performances.

Compreender como as ações e práticas do fisioterapeuta são moldadas pelo conhecimento científico é fundamental para enriquecer sua prática e subsidiar seu trabalho na área.

4. REFERÊNCIAS

Almeida, L. Fisioterapia Desportiva: A Importância Da Prática Correta De Atividade. Rev. Físio Brasil, V. 12, N. 92, 2008, P. 50-77

Andreoli, C.V.; Wajchenberg, M.; Perroni, L. Lesões nos esportes - diagnóstico, prevenção e tratamento. São Paulo. Revinter. 2003. p. 124-132.

Athanasopoulos S, Kapreli E, Tsakoniti A, Et Al. The 2004 olympic games: physiotherapy services in the olympic village polyclinic. British Journal of Sports Medicine. 29 de junho de 2014:603-609. Acedido em 10 de março de 2024. <https://bjsm.bmj.com/content/41/9/603>

Cheik, N. C. Et Al. Efeitos Do Exercício Físico E Da Atividade Física Na Depressão E Ansiedade Em Indivíduos Idosos. Revista Brasileira De Ciência E Movimento, V. 11, N. 3, P. 45-52, 2003

Deveros, K.; Camargo, R. S. Lesões Músculoesqueléticas Em Praticantes De Muay Thai: Revisão De Literatura. Anais Do Evinci-Unibrasil, V. 6, N. 1, P. 167-167, 2020.,

ESPÍNDOLA, D. S. BORENSTEIN, M. S. Evolução histórica da fisioterapia: da massagem ao reconhecimento profissional (1894-2010). Revista Fisioterapia Brasil, v. 12, n. 5, 2011.

Lessa, F. S. Esporte Na Grécia Antiga: Um Balanço Conceitual E Historiográfico. Recorde: Revista De História Do Esporte, V. 1, N. 2, 2008.

Lima, Bruno I.R.S. Efeitos Da Fisioterapia Preventiva Em Atletas: Uma Revisão Bibliográfica. Universidade Federal Da Paraíba. João Pessoa, 2018.

Montenegro, J. V. A. Et Al. Incidência De Lesões Nos Atletas Da Associação Portuguesa De Desportos No Campeonato Paulista A2 2018. Brazilian Journal Of Development, V. 7, N. 10, P. 97338-97354, 2021.

Nascimento, H. B.; Takanashi, S. Y. L. Lesões Mais Incidentes No Futebol E A Atuação Da Fisioterapia Desportiva. 2012. Disponível Em: Acesso Em 10 De Março De 2024

Neves, V; Rosa. Incidencia De Lesões Em Jogadores De Futebol: Um Estudo De Coorte Prospectivo. Epidemiologia, Porto Alegre, Vol.27, Nº2, P.191 (189 A 193), Abril, 2021.

Pinheiro, L. Utilização Do Fifa 11+ Para Prevenção De Lesões E Melhora Da Performance Em Atletas De Futebol: Uma Revisão De Literatura. 2015. 29 F. Escola De Educação Física, Fisioterapia E Terapia Ocupacional Da Ufmg, Belo Horizonte, 2015.

Pires, F. S. Et Al. Tratamento Cinesioterapeutico Para Redução Da Dor E Melhora Da Função Em Atletas Saltadores Com Tendinopatia Patelar: Revisão De Literatura. Research, Society And Development, 2022.

Rocha, I. D. Et Al. Avaliação Da Evolução De Lesões Associadas À Lesão Do Ligamento Cruzado Anterior. Acta Ortopédica Brasileira, Faltta Cidade V. 15, P. 105-108, 2007.

Rodrigues, B., Et Al. Atuação Da Fisioterapia Na Prevenção De Lesões Em Atletas. Centro Universitário Anhanguera De Campo Grande. 2016. Disponível Em: Acesso Em 5 De Março De 2024.

Rozendo, J.; Ochotorena, S.; Mendonça, T. A Fisioterapia E A Performance No Futebol. In. Saúde No Brasil, Formação Acadêmica, Práticas E Exercício Da Profissão. Porto Alegre, Rs: Editora Fi, 2018

Santana, D.P., Moreira, R.S., Mueller, P.S., Moura, K.M.B., Pinheiro, M.D.G., Oliveira, F.F., Carmo, H.O., Farias,s.M.C. O Papel Do Enfermeiro No Parto Humanizado: A Visão Das Parturientes. 2023.

Santanna, J. P. C. Et Al. Lesão Muscular: Fisiopatologia, Diagnóstico E 31 Tratamento. Revista Brasileira De Ortopedia, Rio De Janeiro V. 57, P. 1- 13, 2021.

Silva, C. C., Et Al. O Esporte E Suas Implicações Na Saúde Óssea De Atletas Adolescentes. Revista Brasileira De Medicina Do Esporte, São Paulo, 2003.

Sun, Ruxun; Zhang, Zhenfeng. Prevention And Rehabilitation Of Ankle Sprain In Soccer Training. Rev. Bras. Med. Esporte. São Paulo. V. 29, Maio, 2022. Doi: https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0260

Tubino, M. J. G. O Que É Esporte. Brasiliense, 2017. 38 P. Acesso Em: 16 Set. 2022