

CONSCIENTIZAÇÃO DAS LESÕES NO ESPORTE

Autores JonathasAbner Pereira; Giovani Turmina da Silva

Resumo

Os Jogos Universitários Catarinenses (JUCs) representam uma importante competição para atletas e instituições de ensino. O presente estudo de caso analisa a situação de um atleta universitário de futsal que sofreu uma lesão muscular na coxa, associada a uma entorse de tornozelo, e retornou às atividades antes da conclusão adequada do processo de reabilitação. No período analisado, a equipe aumentou a frequência semanal de treinamentos de três para seis sessões, elevando a carga de trabalho. Mesmo apresentando dores, dificuldade de recuperação e histórico recente de lesão, o atleta continuou participando dos treinamentos e competições. Durante uma ação de alta velocidade, ocorreu uma nova lesão muscular moderada nos isquiotibiais, resultando em maior tempo de afastamento. A análise do caso demonstra que a recidiva esteve relacionada à combinação entre retorno precoce ao esporte, recuperação incompleta, aumento das cargas de treinamento e falhas no acompanhamento interdisciplinar. Destaca-se a importância da atuação integrada de profissionais de Educação Física, Fisioterapia, Medicina Esportiva, Psicologia e Nutrição na tomada de decisão sobre o retorno ao esporte. Conclui-se que o respeito aos protocolos de reabilitação, o monitoramento das cargas de treino e a avaliação multidisciplinar são fundamentais para reduzir riscos de novas lesões e garantir um retorno seguro e sustentável às atividades esportivas.

Palavras-chave -Futsal; Lesão muscular; Retorno ao esporte; Reabilitação; Prevenção.

E-mails: jonathas.denver.20@gmail.com; giovaniturminadasilva@gmail.com