

ESTUDO DE CASO-LESÕES E PREVENÇÕES

Deisieli de Jesus, Eduarda D. Gasparetto, Lauriana R. M. Gallas, Mônica A. M. da Silva e Raissa O. Fuccina

Resumo

De acordo com as informações do atleta João, a lesão é muscular moderada no isquiotibial, possivelmente por não ter sido realizado corretamente o programa de reabilitação recomendado após a lesão ocorrida na temporada anterior. Alguns fatores podem aumentar significativamente o risco de lesão. Entre os intrínsecos, destaca-se a possibilidade de reincidência da lesão. Já entre os extrínsecos, estão a ansiedade pelo afastamento das competições, o medo de perder espaço na equipe e a preocupação com o desempenho futuro. Os treinos intensos também aumentam o risco de lesões graves, principalmente quando o atleta não está preparado fisicamente. Nesse caso, a falta de recuperação adequada, a fadiga muscular e as dores recorrentes agravam a situação. Por isso, a recuperação e o fortalecimento são fundamentais para que o retorno aos treinos ocorra de forma gradual e segura. A prevenção no esporte é essencial e depende do acompanhamento de profissionais como treinador físico, fisioterapeuta, nutricionista e outros membros da equipe. No caso de João, por ser uma lesão recorrente, era necessário mais cuidado no retorno, pois a volta precoce pode piorar o quadro. A comissão técnica também deveria ter adotado medidas preventivas já no início dos treinos, com musculação e fisioterapia. Além disso, o aspecto psicológico é um dos pontos mais importantes na

recuperação. O afastamento do esporte impacta diretamente a carreira do atleta, tornando essencial o apoio psicológico da equipe é indispensável.

Palavras-chave - Lesão. Esporte. Recuperação

monicamiittoo@gmail.com.dudreka357.gas@gmail.com.

deisij09@outlook.com.

fuccinar@gmail.com.laurigallasmorais@gmail.com.

E-mails - até 70 caracteres com espaço