

LESÕES DESPORTIVAS DECORRENTES DA PRÁTICA DO ATLETISMO

ESTEFANY SANTOS PEREIRA
NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)
Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.
estefany_santos00@hotmail.com
Palavras-chave: Atletismo, Treinamento, Lesões.

INTRODUÇÃO: Lesão desportiva é considerada como qualquer dor ou afecção músculo-esquelética resultante de treinamentos e competições esportivas, suficientes para causar alterações no treinamento normal do atleta, seja na forma, duração, intensidade ou frequência. **OBJETIVOS:** O objetivo dos artigos foi levantar informações a respeito da incidência de lesões no atletismo de alto rendimento e os seus fatores de riscos, a partir de inquéritos de morbidade referida (IMR), em que o próprio acometido relata sua lesão. **METODOLOGIA:** Para a construção do presente resumo foi utilizado o vocabulário do “Decs”, Descritores da Ciência e da Saúde, por meio da consulta das palavras: “Atletismo, Treinamento, Lesões.” Em seguida, os termos foram postos no Google Acadêmico, permitindo encontrar os artigos que assim se fizeram necessários. **RESULTADO:** O atletismo diferencia-se das demais modalidades por empreender gestos biomecânicos diversos, pela especificidade na execução gestual dos movimentos e pela dinâmica na forma de treinamento, que se acentuam em altas performances. Contudo, apesar do avanço das ciências e tecnologia, dados epidemiológicos referentes à modalidade revela elevada frequência de lesões com perfis multifatoriais, o que causa preocupação aos profissionais envolvidos, principalmente devido ao afastamento das atividades, que interrompe o processo de adaptações orgânicas, influenciando o rendimento e que, em alguns casos, leva à incapacidade permanente para o esporte. De acordo com os objetivos propostos nas pesquisas e após a coleta dos dados, verificou-se que: os valores anotados são bastante próximos quando comparados os gêneros. Em relação ao momento da ocorrência, o alto número de lesões ocorre durante os treinamentos, devido à necessidade de sobrecarga de treino, ou seja, são causadas por excessivos movimentos de repetição, que estão relacionadas com atividades que submetem o aparelho motor a esforços excessivos e de longa duração. Quando a investigação refere-se apenas aos acometidos, os destaques são os atletas das provas de velocidade e saltos. As lesões musculares instalam-se preferencialmente durante atividades com elevada intensidade, assim, destacaram-se as tendinopatias, as osteoarticulares e as distensões/estiramentos. A maior incidência de lesões é nos membros inferiores, exemplo disso são as da coxa, que se deve ao grande trabalho muscular que é submetido. **CONCLUSÃO:** A partir do levantamento e comparação de informações sugeridas constatou-se que, existem associações entre lesões e fatores causais, como entre provas e lesões e entre mecanismos de lesão e local anatômico, nos praticantes de atletismo de alta performance, não havendo diferença entre gêneros quanto a sua incidência, sendo as lesões musculares as mais prevalentes, a prática das atividades de velocidade e saltos a principal causadora, e a coxa, o local mais frequente de instalação de lesões. Por fim que, para que esses problemas não ocorram, o melhor tratamento é a prevenção, através da utilização de equipamentos eficazes, treinamentos corretos, individualizados e preparados por profissionais qualificados, o que permitirá a obtenção de resultados expressivos por longo tempo, sem lesionar o corpo e limitar essa prática.

REFERÊNCIAS:

FEITOZA, José Ernandes, JÚNIOR, Joaquim Martins. Lesões Desportivas Decorrentes Da Prática Do Atletismo. *Rev. da Educação Física/UEM* Maringá, v. 11, n. 1, p. 139-147, 2000.

LAURINO Cristiano F. De S., LOPES Alexandre Dias, MANO Karina Da Silva, COHEN Moisés, ABDALLA Rene J.. Lesões músculo-esqueléticas no atletismo. Rev. Brás Ortop. _ Vol. 35, Nº 9 – Setembro, 2000.

PASTRE Carlos Marcelo, FILHO Guaracy Carvalho, MONTEIRO Henrique Luiz, JÚNIOR Jayme Netto, PADOVANI Carlos Roberto. Lesões desportivas no atletismo: comparação entre informações obtidas em prontuários e inquéritos de morbidade referida. Rev. Brás Med. Esporte _ Vol. 10, Nº 1 – Jan/Fev. 2004.

PASTRE Carlos Marcelo, FILHO Guaracy Carvalho, MONTEIRO Henrique Luiz, JÚNIOR Jayme Netto, PADOVANI Carlos Roberto, GARCÍA Ángel Basas. Exploração de fatores de risco para lesões no atletismo de alta performance. Rev. Brás Med. Esporte _ Vol. 13, Nº 3 – Mai/Jun., 2007.

PASTRE Carlos Marcelo, FILHO Guaracy Carvalho, MONTEIRO Henrique Luiz, JÚNIOR Jayme Netto, PADOVANI Carlos Roberto. Lesões desportivas na elite do atletismo brasileiro: estudo a partir de morbidade referida. Rev. Brás Med. Esporte _ Vol. 11, Nº 1 – Jan/Fev. 2005.