

Trabalhos Científicos

Título: Prevenção De Lesões Em Adolescentes Atletas: Uma Revisão De Literatura

Autores: JULIA DE PAULA PANZAN (FACULDADE SÃO LEOPOLDO MANDIC), ALLYNE SANT'ANNA DE AZEVEDO SILVA (UNIFAL), ANDRÉ GIROTO NETO (PUCCAMP), JOYCE EMANUELLE SOUSA (USCS), LETÍCIA BUENO VILARIÇO DE OLIVEIRA (FMABC), LUIZA MARIA MONTEIRO CANALE (UNINOVE), TIFFANY MIE BOTELHO SUGUI (FICSAE), ANDRÉ LUÍS SILVA DE SOUZA (UNIMAX), GABRIEL FOCESI WOLSKI (UNISA), LAURA BORGES MATOS (UNICEPLAC), PRISCILA CARDOSO ALVES AURELIANO (FPS), LETÍCIA HANNA MOURA DA SILVA GATTAS GRACIOLLI (FACULDADE DE MEDICINA DE JUNDIAÍ), BEATRIZ ESTRELLA SOUZA (CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA), IASMIN COSTA MAGALHÃES (UCPEL)

Resumo: A adolescência é um período crítico para o desenvolvimento físico e esportivo, mas também representa uma fase de maior vulnerabilidade a lesões, devido às mudanças fisiológicas e biomecânicas. A prática esportiva, embora benéfica, está associada a altas taxas de lesões músculo-esqueléticas, que podem comprometer o desempenho e a saúde a longo prazo. Lesões traumáticas e por sobrecarga são comuns, variando conforme a modalidade, a carga de treino e o suporte médico disponível. Nesse contexto, estratégias de prevenção têm sido amplamente estudadas, mas sua eficácia em adolescentes ainda demanda análise aprofundada. Revisar a literatura científica sobre estratégias eficazes para a prevenção de lesões em adolescentes atletas, identificando os principais fatores de risco, mecanismos de lesão e intervenções preventivas comprovadas. Trata-se de uma revisão de literatura orientada pela pergunta PICO. A busca foi realizada entre março e junho de 2025 nas bases PubMed, SciELO e LILACS, utilizando os descritores “adolescent”, “athlete”, “injury” e “prevention”, combinados com os operadores booleanos AND e OR. Foram aplicados filtros de idioma (português, inglês e espanhol), tipo de estudo (artigos originais e revisões) e período (2015–2025). Dos 22 artigos encontrados, 9 foram selecionados após análise dos critérios de inclusão e relevância. As estratégias preventivas mais eficazes incluíram programas de treinamento neuromuscular, como o FIFA 11+, com redução significativa de lesões musculares e ligamentares, especialmente nos membros inferiores. Protocolos de aquecimento, fortalecimento, controle de carga e correção postural também mostraram impacto positivo. O uso de protetores bucais e equipamentos adequados contribuiu na prevenção de lesões traumáticas, especialmente em esportes de contato. Além disso, fatores como sono adequado, nutrição balanceada e educação de treinadores e atletas foram associados à menor incidência de lesões. O acompanhamento médico e fisioterapêutico contínuo mostrou-se essencial para a identificação precoce e redução da recorrência de lesões. A prevenção de lesões em adolescentes atletas exige abordagem multifatorial. Intervenções baseadas em treinamento neuromuscular, controle de carga e educação esportiva são eficazes na redução da incidência e gravidade de lesões. A implementação sistemática dessas estratégias, associada ao suporte interdisciplinar, pode otimizar o desempenho e preservar a saúde a longo prazo dos jovens atletas.