

Trabalhos Científicos

Título: Lesões Musculoesqueléticas Em Atletas Adolescentes: Análise De Estratégias Fisioterapêuticas Preventivas Com Base Em Evidências Científicas (2015-2025)

Autores: HENRIQUE BRUSCH NASCIMENTO CZUPRINI (UFCSPA), LUANA MEICHTRY MILESI (UFCSPA), ANA CAROLINE MARQUES WEYH (UFCSPA), GABRIELA COELHO MAGNUS (UFCSPA), FERNANDA MALISZEWSKI KAZANOWSKI (UFCSPA), GABRIEL ROCHA (UFCSPA), ALICE POLENZ WIELEWICKI (UFCSPA), RODRIGO PILATO RAMOS (UFCSPA), ANALISSA VICTÓRIA SOUZA FERRAZ (UFCSPA), ANA CRISTINA BITTENCOURT BINSFELD (PUCRS)

Resumo: A participação esportiva na adolescência promove benefícios físicos e psicossociais, porém está associada ao aumento do risco de lesões musculoesqueléticas, sobretudo em contextos de especialização precoce, desequilíbrios de carga e recuperação inadequada. A atuação preventiva da fisioterapia é essencial para promover longevidade esportiva e reduzir impactos a longo prazo como a osteoartrite precoce. Analisar estratégias de prevenção de lesões musculoesqueléticas em adolescentes atletas, com ênfase em intervenções fisioterapêuticas baseadas em evidências e fatores de risco identificáveis. Foram realizadas buscas no PubMed com os descritores Young athletes, physical therapy, musculoskeletal injuries e prevention. Identificaram-se 104 resultados, após triagem de títulos e resumos 5 foram lidos na íntegra e selecionados conforme os seguintes critérios: estudos originais entre 2015-2025 com texto completo gratuito que abordassem a prevenção e a recuperação de lesões musculoesqueléticas em atletas jovens e adolescentes. Foram analisados dados de estudos com atletas adolescentes em diferentes modalidades, com destaque para o futebol. A implementação do protocolo FIFA 11+, programa de prevenção de lesões musculoesqueléticas, demonstrou impacto positivo na manutenção de padrões de movimento seguros em jogadoras universitárias ao longo de duas temporadas. Embora não tenha promovido alterações significativas nos ângulos de abdução do joelho, o programa contribuiu para preservar a flexão adequada do joelho durante o salto, fator relevante na prevenção de lesões ligamentares. Além disso, a aplicação do Functional Movement Screen (FMS), composto por sete testes de movimentos fundamentais, permitiu identificar atletas com maior risco de lesões. Aqueles que apresentaram assimetrias ou pontuações baixas em testes específicos tiveram uma probabilidade significativamente maior de sofrer lesões musculoesqueléticas ao longo da temporada, reforçando o valor de avaliações funcionais individualizadas na prática preventiva. Outro achado relevante foi a eficácia de um protocolo digital de reabilitação precoce associado à educação em jovens após reconstrução do ligamento cruzado anterior (LCA). Essa intervenção promoveu melhora funcional do joelho, redução de sintomas persistentes e potencial retardamento do desenvolvimento precoce de osteoartrite — aspecto crucial na transição do adolescente para a vida adulta esportiva. A prevenção de lesões em adolescentes atletas requer abordagem multifatorial, com avaliação funcional individualizada, programas de treino neuromuscular e educação contínua. Estratégias que identificam e corrigem padrões de movimento assimétricos, promovem recuperação adequada e integram o atleta ao centro do cuidado são fundamentais para garantir saúde musculoesquelética e continuidade na prática esportiva.