



A MEDICINA DO ESPORTE E SUA RELAÇÃO COM A PREVENÇÃO DE LESÕES NO EXERCÍCIO FÍSICO

YASMIM PAMELLA DE PAULA MORAIS

Introdução: A Medicina Esportiva é a responsável pela utilização da ciência médica no controle do organismo submetido a esforços físicos e psíquicos. É dentro das especialidades uma das que tem tido maior desenvolvimento nos últimos anos, em função do grande desenvolvimento observado aqui no Brasil nos últimos anos na área da atividade física. Logo, nota-se o aumento do número de pessoas que passaram a praticar esporte, e conseqüentemente um natural acréscimo da incidência de lesões no aparelho locomotor. Diante disso, é de extrema importância o papel do médico do esporte na prevenção dessas lesões recorrentes. **Objetivos:** Avaliar a relação da Medicina Esportiva com a prevenção de lesões no exercício físico. **Métodos:** trata-se de uma revisão integrativa realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (Scielo) e Google Acadêmico, com buscas utilizando os descritores “exercício físico AND lesões do esporte AND medicina esportiva” em português e inglês, aplicando filtro de publicações a partir de 2014. Foram excluídos estudos que discordavam do tema proposto e duplicados, totalizando 5 artigos utilizados no presente estudo. **Resultados:** Com base nos artigos encontrados foi possível observar que evitar que as lesões esportivas ocorram é o objetivo principal de todos os profissionais que trabalham com esporte. Diante disso, os principais fatores relacionados ao surgimento de lesões são: excesso de treinamento, técnica esportiva incorreta, nutrição inadequada e fatores relacionados ao comportamento individual. Já as principais estratégias de prevenção de lesões foram a realização de exercícios de fortalecimento muscular, acompanhamento nutricional e orientações ou informações relacionados a performance e comportamento, as quais tiveram relações diretas com a diminuição da incidência de lesões na área da atividade física. **Conclusão:** A partir da literatura analisada, é possível concluir que no âmbito desportivo é comum lesionar-se. E, portanto, é de suma importância a prevenção destas lesões na área da atividade física por meio da aplicação das estratégias preventivas citadas anteriormente, com o objetivo de aumentar a qualidade de vida do esportista, assim como sua performance na atividade física. Logo, conclui-se que é possível afirmar que existe uma relação direta entre a medicina esportiva e a prevenção de lesões.

Palavras-chave: Atividades físicas, Exercício físico, Lesões no esporte, Medicina esportiva, Prevenção primária.