



FRATURAS DE ESTRESSE DOS MEMBROS INFERIORES - REVISÃO DE LITERATURA

JUAN BOYADJIAN GOMES; ANA LÍVIA LIMA ALVES; EDUARDO FILGUEIRA BERNARDO ALVES; MÔNICA PIMENTA LOPES CANTO; PALOMA RODRIGUES ARAÚJO SILVEIRA; JOSÉ OSSIAN ALMEIDA SOUZA FILHO; HELBER FABRÍCIO MAIA REIS

INTRODUÇÃO: As fraturas de estresse dos membros inferiores representam uma preocupante condição médica frequentemente observada em atletas e militares, resultante do desequilíbrio entre a carga física aplicada e a capacidade de regeneração óssea. Compreender os fatores de risco, mecanismos de lesão e estratégias de prevenção é fundamental para a promoção da saúde óssea e a redução da incidência desse tipo de lesão. **OBJETIVOS:** Apresentar as principais características das fraturas de estresse nos membros inferiores. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, realizada no período de setembro a outubro de 2023, nos indexadores SciELO e Google acadêmico. Os critérios de elegibilidade foram: artigos gratuitos, completos, na língua portuguesa e inglesa, que se adequaram ao tema deste estudo. Já os critérios de exclusão foram: cartas ao editor, dissertações de mestrado e teses de doutorado, assim como outras literaturas de revisão. Após isso, foram selecionados dez artigos para compor a referida revisão. **RESULTADOS:** As fraturas de estresse dos membros inferiores estão associadas a uma combinação de fatores, como sobrecarga mecânica repetitiva, desequilíbrios musculares, déficits nutricionais e fragilidade óssea. Além disso, constatou-se que o diagnóstico precoce e a adoção de protocolos de tratamento individualizados, que incluem repouso, terapia física e modificação de atividades, são cruciais para uma recuperação eficaz e para a prevenção de complicações a longo prazo, como a não união ou o retardo na consolidação óssea. **CONCLUSÃO:** Diante da complexidade das fraturas de estresse nos membros inferiores, é imprescindível promover a conscientização sobre a importância da periodização adequada do treinamento, a fim de evitar sobrecargas excessivas e permitir a adaptação progressiva dos tecidos ósseos. Além disso, a implementação de programas de fortalecimento muscular, orientação nutricional e acompanhamento médico regular são essenciais para minimizar os riscos de lesões e garantir a saúde óssea e o desempenho esportivo duradouro dos atletas e praticantes de atividades físicas.

Palavras-chave: **MEMBROS INFERIORES; INCIDÊNCIA; SAÚDE ÓSSEA**