

O PAPEL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE LESÕES NA PRÁTICA ESPORTIVA¹

THE ROLE OF THE PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONAL IN THE PREVENTION AND TREATMENT OF INJURIES IN SPORTS PRACTICE

Danillo Côrtes Freitas Guedes²

Diogo Freire Parreira e Silva³

RESUMO

Este estudo faz uma análise do papel do profissional de Educação Física na prevenção e recuperação de atletas lesionados. O problema central indaga sobre a forma como esses profissionais podem contribuir no processo de recuperação e prevenção de lesões. A justificativa destaca a relevância do tema na otimização do desempenho esportivo e na minimização das consequências das lesões. A fundamentação teórica enfatiza a importância do profissional de Educação Física na preparação e reabilitação de atletas, ressaltando desafios na sinergia entre os profissionais de saúde. A metodologia adotada é uma revisão bibliográfica exploratória, utilizando análise qualitativa. As considerações finais enfatizam a importância da atuação integrada do profissional de Educação Física, destacando a abordagem física e psicossocial para uma recuperação eficaz. Espera-se que este estudo contribua para o avanço do conhecimento e aprimoramento das práticas relacionadas à prevenção e recuperação de lesões.

Palavras-chave: Educação Física; prevenção de lesões; recuperação de lesões; atletas lesionados.

ABSTRACT

This study analyzes the role of the Physical Education professional in the prevention and recovery of injured athletes. The central problem asks how these professionals can contribute to the process of recovery and prevention of injuries. The justification highlights the relevance of the topic in optimizing sports performance and minimizing the consequences of injuries. The theoretical foundation emphasizes the importance of the Physical Education professional in the preparation and rehabilitation of athletes, highlighting challenges in synergy between health professionals. The methodology adopted is an exploratory bibliographic review, using qualitative analysis. The final considerations emphasize the importance of the integrated performance of the Physical Education professional, highlighting the physical and psychosocial approach for an effective recovery. It is expected that this study will contribute to the advancement of knowledge and improvement of practices related to injury prevention and recovery.

Keywords: Physical Education; injury prevention; injury recovery; injured athletes.

¹ Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade FacMais de Ituiutaba, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física, no segundo semestre de 2023.² Acadêmico do 8º Período do curso de Educação Física pela Faculdade FacMais de Ituiutaba. E-mail: danillo.guedes@aluno.facmais.edu.br. ³ Professor(a) Orientador(a). Docente da Faculdade FacMais de Ituiutaba. E-mail: diogo.parreira@facmais.edu.br

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho examina a intrínseca relação entre a prática de atividade física, especialmente no âmbito esportivo, e a ocorrência de lesões. Destaca-se a importância vital do profissional de Educação Física no processo de prevenção e recuperação dessas lesões, enfatizando a necessidade de uma abordagem integrada que leve em consideração tanto os aspectos físicos quanto os psicossociais. A fragmentação da colaboração entre os profissionais de saúde é abordada como um desafio, resultando em abordagens segmentadas e decisões divergentes sobre tratamentos.

A metodologia adotada, uma revisão bibliográfica exploratória, é apresentada como uma ferramenta valiosa para a compreensão aprofundada do tema. O estudo visa explorar as ações do profissional de Educação Física na prevenção e recuperação de lesões em praticantes de atividades esportivas. Ao longo da análise, busca-se não apenas destacar a importância da atuação desses profissionais, mas também contribuir para o avanço do conhecimento científico e prático, beneficiando tanto os profissionais da área quanto os atletas.

O texto aborda de maneira abrangente a complexidade desse cenário, oferecendo *insights* sobre os desafios enfrentados na gestão de lesões esportivas e propondo a integração efetiva do profissional de Educação Física em todo o processo, desde a prevenção até a reabilitação.

Ao finalizar esta pesquisa, a expectativa é que as conclusões incitem reflexões e incentivem os profissionais de Educação Física a desempenhar um papel mais proativo, com foco no cuidado e no aprimoramento do desempenho dos atletas no âmbito esportivo.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Inicialmente, é crucial destacar que a prática de atividade física está invariavelmente relacionada à possibilidade de o praticante sofrer alguma lesão. Fatores externos, como o ambiente da prática ou o uso de materiais inadequados podem causar prejuízos que vão do desempenho no esporte à integridade física de quem o pratica. Outro aspecto que contribui na incidência de lesões é a falta de informação ou de orientação durante o treinamento, além de fatores específicos do

exercício em si, como a repetição de movimentos, a ocorrência de impacto ou sobrecarga (SIMÕES, 2005).

Insere-se neste contexto o profissional de Educação Física como a pessoa habilitada para preparar e acompanhar o treinamento, de modo que o desempenho do atleta seja o desejado e as lesões possam ser prevenidas. Ademais, quando ocorre a lesão, esse profissional está apto a ajudar na reabilitação.

Segundo Alvarez e Diaz (2015)

[...] o acometimento de Lesões Desportivas (LD) atinge tanto praticantes recreativos quanto atletas, amadores ou profissionais, cada um na sua esfera: por falta de conhecimento, de estrutura ou de descanso. No mundo inteiro, o número de LD decorrentes de Atividades Físicas (AF) é crescente devido à adesão cada vez maior aos mais diversos esportes e, com isso, aumenta ainda mais a preocupação com os riscos decorrentes da prática de AF.

A incidência de lesões na prática de esportes é tão comum que não é difícil encontrar na literatura especializada pesquisas a respeito do tema versando sobre prevenção e reabilitação. Conforme Oliveira, 2016, quer seja nas academias, escolas e clubes esportivos, muito se tem discutido sobre as abordagens de treinamento que visam o preparo e a prevenção de atletas amadores e profissionais diante do risco de lesões. Ainda segundo Oliveira (2016)

São educadores e preparadores físicos, médicos e fisioterapeutas procurando maneiras de preservá-los e evitar que sejam acometidos com esse tipo de dano através de correções posturais, adequação de movimentos ou conscientização quanto à prática esportiva. Entretanto, lesões desportivas (LD) não são apenas estatística. O alto índice de incidência em atletas revela uma dura realidade, onde parece ser inevitável lidar com a lesão, o afastamento das atividades físicas e a reabilitação.

Tem-se observado, e a literatura especializada comprova isso, que a sinergia que existia entre os profissionais da saúde para o trabalho junto aos atletas que sofrem lesões decorrentes da prática de esportes parece dissipar. O trabalho que antes era conjunto passou a ser dividido em etapas, conforme citam Reiman e Lorenz (2011, tradução própria):

[...] a Medicina como forma de laudo e intervenção imediata (cirúrgica), a Fisioterapia como tratamento e cuidado e o Educador Físico (EF) ou Preparador Físico no final deste processo aguardando a alta do paciente para retomar seu trabalho. Como consequência, acabam sendo escassos os estudos que buscam determinar a melhor forma de tratamento de reabilitação para praticantes de AF e a forma como cada um dos profissionais envolvidos pode atuar.

A sinergia que existia, agora estando dissipada, de maneira que cada profissional atua no seu âmbito de intervenção individualmente, o que acaba resultando em decisões não unânimes em relação ao tipo de tratamento mais adequado e efetivo para a recuperação do atleta no menor tempo possível. Desse modo, conforme explicam Creighton *et al.* (2010 apud OLIVEIRA, 2016):

O processo que deveria ser integrado torna-se segmentado e o tempo de recuperação ao invés de otimizado acaba sendo prejudicado ora por um tratamento muito breve em virtude da pressa em retornar às atividades, ora por um tratamento desnecessariamente longo por uma técnica inadequada ou divergência de opinião dos profissionais da saúde quanto à alta do atleta. De qualquer forma, o trabalho do EF ou preparador físico fica limitado ao aval do médico ou fisioterapeuta ou até à sua falta de informação em relação à melhor forma de conduzir o tratamento.

A dificuldade em compreender a abordagem ideal para a reabilitação de atletas lesionados frequentemente limita o papel do profissional de Educação Física. É frequente observar que sua participação, em muitos casos, é praticamente inexistente durante o tratamento do atleta, e suas responsabilidades parecem alinhar-se mais com suas convicções e crenças sobre a melhor abordagem para conduzir a fase de recuperação. Surge a impressão de que o profissional de Educação Física concentra sua atuação mais nos aspectos psicossociais relacionados ao atleta do que em sua responsabilidade de restabelecer o condicionamento físico e o desempenho pré-lesão (OLIVEIRA, 2016).

Embora o profissional de Educação Física esteja habilitado para contribuir na reabilitação do atleta lesionado e considerando sua atuação muito ligada aos aspectos psicossociais do praticante, vale destacar que esse suporte emocional é igualmente necessário e ajuda na adesão ao programa de reabilitação, já que, durante o tratamento, as incertezas quanto ao retorno às atividades, o retorno da performance e as exigências de resultados desestruturam a base emocional do atleta, podendo influenciar na sua capacidade de recuperação (Simões, 2005). Contudo, a atuação desse profissional fica condicionada à alta médica e à liberação do fisioterapeuta. Isso pode trazer muito prejuízo ao processo de reabilitação, uma vez que interromper o uso das habilidades específicas do atleta na prática do esporte vai requerer um tempo maior de retreinamento para refinar seus movimentos (OLIVEIRA, 2016).

Assim, é importante associar a reabilitação ao acompanhamento pelo profissional de Educação Física, pois esse profissional conhece o volume e a intensidade de cargas necessárias para tornar o praticante apto às competições. Por isso, tem sobre si a possibilidade de intervir durante o processo de reabilitação, tanto em fases finais como após a minimização da dor e ganho da amplitude de movimento visando otimizar o processo de reabilitação (REIMAN; LORENZ, 2011 OLIVEIRA, 2016).

Portanto, a pesquisa que foi realizada buscou relacionar as ações do profissional de Educação Física não só na preparação de atletas, como também as responsabilidades que têm na sua reabilitação descrevendo as possibilidades de intervenção na recuperação de atletas lesionados.

3 METODOLOGIA

Este estudo é caracterizado como revisão bibliográfica, classificado como pesquisa básica. Foi realizada uma pesquisa exploratória que, segundo Gil (1999), tem como objetivo desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias a partir da formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores.

Portanto, foram levantados conceitos e demais informações pertinentes ao tema proposto, de modo que a investigação bibliográfica permitiu delimitar o problema e discuti-lo, com vistas a conclusão, sobre a atuação dos profissionais de Educação Física que auxiliam no processo de recuperação de atletas lesionados e na prevenção de lesões comuns na prática esportiva.

Assim, utilizando-se de documentação indireta via pesquisa bibliográfica, o estudo teve uma abordagem qualitativa para explicar sobre as lesões nas práticas esportivas e a atuação dos profissionais de Educação Física na prevenção e recuperação de praticantes lesionados. Nesta perspectiva, a técnica de análise foi a revisão narrativa que, segundo Elias *et al.* (2012), não utiliza critérios explícitos e sistemáticos para a busca e análise crítica da literatura, pois não visa esgotar as fontes de informações. Ainda segundo os autores, nesse tipo de análise não se aplicam estratégias de busca sofisticadas e exaustivas, sendo, portanto, adequada para a fundamentação teórica de artigos, dissertações, teses e trabalhos de

conclusão de curso.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste estudo, foi possível aprofundar a compreensão sobre o papel crucial dos profissionais de Educação Física na prevenção de lesões e na recuperação física de praticantes lesionados. A justificativa para a realização deste trabalho fundamentou-se na necessidade de abordar uma questão recorrente e significativa no contexto esportivo, buscando contribuir tanto para a ciência quanto para a prática profissional e a experiência dos praticantes de esporte em geral.

Destacou-se a importância da atuação dos profissionais de Educação Física na prevenção de lesões, ressaltando a relevância de sua intervenção desde a preparação dos atletas até o acompanhamento durante a reabilitação. A abordagem integrada, considerando aspectos físicos e psicossociais, foi apresentada como fundamental para uma recuperação eficaz e a prevenção de recorrências.

A revisão bibliográfica evidenciou que a sinergia entre os profissionais de saúde muitas vezes se dissipa, resultando em abordagens fragmentadas e decisões não unânimes sobre o tratamento mais adequado. Nesse contexto, a atuação do profissional de Educação Física pode ser comprometida, mas sua contribuição é crucial para aprimorar o processo de reabilitação e garantir uma transição suave de volta à prática esportiva.

A escolha da metodologia, uma revisão narrativa, permitiu uma análise abrangente da literatura disponível, proporcionando uma compreensão holística do tema, alinhada aos objetivos deste estudo exploratório, embora sem a rigidez de critérios explícitos e sistemáticos.

Em síntese, este trabalho buscou evidenciar a importância da atuação dos profissionais de Educação Física na prevenção e recuperação de lesões no contexto da prática esportiva. Espera-se que as reflexões e informações apresentadas contribuam para ampliar o conhecimento nesta área e estimular a implementação de práticas mais integradas, beneficiando tanto os profissionais quanto os praticantes de desporto.

REFERÊNCIAS

- ALVAREZ, M.; DIAZ, F. **Lesões Desportivas**: Ocorrência, Prevenção e Reabilitação. São Paulo: Phorte Editora, 2015.
- ELIAS, A. C. *et al.* **Metodologia Científica**. São Paulo: Pearson Education do Brasil, 2012.
- GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. São Paulo: Atlas, 1999.
- OLIVEIRA, J. S. **Lesões Desportivas**: Prevenção e Tratamento. Rio de Janeiro: Rubio, 2016.
- REIMAN, M. P.; LORENZ, D. S. Integration of strength and conditioning principles into a rehabilitation program. **International Journal of Sports Physical Therapy**, v. 6, n. 3, p. 241–253, 2011.
- SIMÕES, R. O. **Lesões no Esporte**: Prevenção, Tratamento e Reabilitação. São Paulo: Manole, 2005.
- Lopes, A. D., Barreto, H. J., Aguiar, R. C., Gondo, F. B., & Neto, J. G. (2009). **Brazilian physiotherapy services in the 2007 Pan-American Games: injuries, their anatomical location and physiotherapeutic procedures. Physiotherapy in Sport**, 10(2), 67-70.
<https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2008.11.002>
- Saragiotto, B. T., Di Pierro, C., & Lopes, A. D. (2014). **Fatores de risco e prevenção de lesões em atletas de elite: estudo descritivo da opinião de fisioterapeutas, médicos e treinadores.**
<https://www.scielo.br/j/rbfis/a/PCRqktXqC79jkpwN4rJfX4q/?lang=pt#>
- Rombaldi, A. J., Silva, M. C., Barbosa, M. T., Pinto, R. C., Azevedo, M. R., Hallal, P. C., & Siqueira, F. V. (2014). **Prevalência e fatores associados à ocorrência de lesões durante a prática de atividade física.**
<https://www.scielo.br/j/rbme/a/ccZ5FZDjZSXyFd7vPRPSn7J/#>
- Santos, A. F., Santos, D. L., Lopes, E. M. O., Cândido, G. A., Couto, G. L., Júnior, R. F. N., Batista, S. S., & Góes, F. T. (Ano). **Incidência de lesões em atletas amadores de esportes coletivos.**
<http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=3universobelohorizonte3&page=article&op=view&path%5B%5D=10614&path%5B%5D=5693>