

# DIMINUIÇÃO NA OCORRÊNCIA DE LESÕES NO FUTEBOL COM A PRÁTICA DO ALONGAMENTOS OU EXERCÍCIOS EXCÊNTRICOS: BREVE REVISÃO INTEGRATIVA

DOI: 10.47094/ICONMEGO2024/32

**Luíza Guimarães Nunes e Silva<sup>1</sup>; Pedro Felipe Almeida Louredo<sup>1</sup>; João Paulo Teixeira Gomes<sup>1</sup>; Evelyn Vitória de Sousa Silva Gomes<sup>1</sup>**

1. Acadêmico de Medicina da Universidade de Rio Verde, Goianésia, Goiás, Brasil.

**INTRODUÇÃO:** A prática regular de alongamento pode prevenir lesões, melhorando a flexibilidade e a circulação sanguínea nos músculos. Além de preparar os músculos para a atividade física, reduzindo a tensão e aumentando a amplitude de movimento. Dentro do contexto do futebol, onde os atletas estão sujeitos a movimentos explosivos e mudanças rápidas de direção, as de rotinas de alongamento podem ser cruciais na diminuição da incidência de lesões. **OBJETIVOS:** Analisar se programas de alongamento ou programas que possuem exercícios de alongamento em suas práticas, estão associados a redução de lesões em jogadores de futebol. **MÉTODOS:** Foi realizada uma revisão bibliográfica na base de dados PubMed com a utilização de descritores “injury”, “soccer”, “stretching” e o operador booleano “AND”. Foram considerados estudos publicados entre 2019 e 2024, nas línguas inglesa, chegando a um resultado de 29 artigos gratuitos e com texto completo (free full text). **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Dos 29 artigos identificados inicialmente, 6 foram selecionados por meio dos critérios de inclusão sendo o resumo condizente com os objetivos desta revisão. E por meio de critério de exclusão artigos que contemplavam os descritores, que seu resumo era condizente com os objetivos da revisão integrativa e que possuísse resultados consistentes. Os exercícios excêntricos são cruciais para lidar com as tensões musculares, que constituem uma parte substancial das lesões esportivas, particularmente envolvendo os isquiotibiais. O treinamento excêntrico, foi destacado por seu potencial de aumentar a força excêntrica de adução do quadril, preenchendo assim uma lacuna crítica nas estratégias de prevenção de lesões, especialmente para lesões na virilha. O alongamento dinâmico, que envolve movimentos ativos que alongam os músculos, é recomendado como parte das rotinas de aquecimento, especialmente para atletas do sexo feminino que têm menos probabilidade de se envolver em tais práticas, potencialmente levando a períodos mais longos de recuperação de lesões. A integração do alongamento dinâmico e da pliometria nos regimes de treinamento demonstrou ser benéfica na manutenção da saúde do atleta e na redução da incidência de lesões. **CONCLUSÃO:** Embora os exercícios excêntricos e de alongamento e tenham seu lugar no tratamento de lesões, o tipo específico e a aplicação desses exercícios podem influenciar significativamente sua eficácia na prevenção e recuperação de lesões.

**Palavras-chave:** Exercícios de Alongamento Muscular; Futebol; Medicina Esportiva.