

PREVENÇÃO DE LESÕES EM ATLETAS - ESTUDO DAS MELHORES PRÁTICAS PARA PREVENIR LESÕES DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR (LCA) EM ATLETAS

DOI: 10.47094/ICONMEGO2024/62

Pablyne Telles Rios¹; Mateus Marques Almeida¹; Tayrone Ferreira do Vale Filho¹; Ana Laura Freitas Tiago; Pedro Augusto¹; Lenise Maranhão Guerra²

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

2. Docente da Universidade de Rio Verde, Goianésia, Goiás, Brasil.

INTRODUÇÃO: A lesão de ligamento cruzado anterior possui enorme importância no âmbito desportivo, visto sua incidência (aproximadamente 200 mil cirurgias de reconstrução do LCA são realizadas anualmente nos EUA). E apesar do tratamento cirúrgico, o ligamento não cicatriza de forma adequada pensando em performance esportiva, portanto a prevenção é primordial. O principal mecanismo de lesão ocorre quando o joelho sofre uma brusca desaceleração e rotação, comum em ações esportivas como corridas, saltos e dribles. **OBJETIVOS:** Identificar as melhores formas de prevenção para lesões de ligamento cruzado anterior (LCA) em atletas. **MÉTODOS:** O trabalho é uma revisão bibliográfica sobre a prevenção de lesões de Ligamento Cruzado Anterior (LCA) em atletas. A pesquisa foi feita nas bases de dados PubMed e SciELO usando os termos “atletas”, “ligamento cruzado anterior”, “prevenção de lesões” e “esporte” suas traduções em inglês e espanhol. Foram analisados um total de 1170 artigos, excluindo estudos irrelevantes, resumos simples e artigos anteriores a 15 anos. Após aplicar os critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 4 artigos. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Nesse resumo simples foram analisados 4 artigos e, em sua maioria, dissertaram que há a prevalência de lesões nos membros inferiores dos futebolistas (principal esporte alvo) em relação aos superiores, dentre elas há a rotura do ligamento cruzado anterior que pode ser causado por fatores preponentes, internos e externos. O LCA se localiza em um ponto fulcral da cinemática e tem como papel estabilizar os movimentos de translação e rotação. Sob esse viés, a prevenção do rompimento do LCA é intrínseca, assim, há evidências que sugerem que os treinamentos neuromusculares e proprioceptivos contribuem significativamente para esse processo, além disso é preciso impor a necessidade de se implementarem programas específicos de condicionamento, educação e treino dedicados à prevenção de lesões do LCA, promovendo maior controle corporal durante a atividade esportiva. **CONCLUSÕES:** Visto os estudos, concluímos que as melhores formas de prevenção da lesão de LCA são treinamentos específicos que exploram o mecanismo de lesão, com foco no treinamento neuromuscular e proprioceptivo dos atletas. Sendo assim, são exemplos: o aquecimento, o treino de força, controle postural e estabilidade articular, sempre individualizando o treinamento com base nas premissas do atleta.

Palavras-chave: Atletas; Ligamento cruzado anterior (LCA); Prevenção de lesões.