

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE LESÕES EM ATLETAS DO VOLEIBOL

ARAÚJO, F. H¹

DEL GROSSI, C. L

RESUMO

O voleibol, criado em 1895, cresceu rapidamente e ganhou conhecimento mundialmente, através desse crescimento aumentaram também o número de lesões esportivas, pois é um esporte com grande variabilidade de movimentos, contudo a atuação do fisioterapeuta com esses atletas é de grande importância, tanto no tratamento quanto na prevenção de lesões. Trata-se de uma revisão de literatura, que foi realizada por meio de leitura e análise de textos selecionados, a pesquisa foi baseada em livros sobre fisioterapia desportiva, presentes na biblioteca da Faculdade de Apucarana - FAP, artigos acessados através da base de dados: GOOGLE acadêmico, publicados nos últimos 10 anos (2014-2024) e que estejam dentro da língua oficial do país. Contudo, foi possível concluir que a fisioterapia preventiva no voleibol é eficaz para prevenção de lesões, trazendo segurança ao atleta.

Palavras chaves: Voleibol, Lesões e Fisioterapia

ABSTRACT

Volleyball, created in 1895, grew quickly and gained worldwide knowledge, through this growth the number of sports injuries also increased, as it is a sport with great variability of movements, however the physiotherapist's role with these athletes is of great importance, both in terms of treatment and injury prevention. This is a literature review, which was carried out through reading and analysis of selected texts, the research was based on books on sports physiotherapy, present in the library of the Faculty of Apucarana - FAP, articles accessed through the database: academic GOOGLE, published in the last 10 years (2014-2024) and that are in the country's official language. However, it was possible to conclude that preventive physiotherapy in volleyball is effective in preventing injuries, bringing safety to the athlete.

Keywords: Volleyball, Injuries and Physiotherapy

¹ Flávia Heloíza de Araújo. Graduanda do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. Contato: fheoiza784@gmail.com

² Cássio Lúcio Del Grossi. Orientador da pesquisa. Docente do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2024. Contato: cassiolucio@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Criado em 1895, pelo então diretor de Educação Física da Associação Cristã de Moços, William G. Morgan, na cidade Holyoke, em Massachusetts, nos Estados Unidos, o voleibol rapidamente cresceu e começou a fazer parte do cenário esportivo mundialmente. (Alves; Duarte *et al.*, 2014). O esporte foi criado com a intenção de evitar o contato físico entre os atletas durante sua prática, porém contando com força física, agilidade e técnica, assim diminuindo a recorrência de lesões (Sousa; Ferreira, 2021).

Atualmente o voleibol é praticado por duas equipes, com seis jogadores em cada, para a prática do esporte as equipes devem contar com seis fundamentos básicos, sendo eles, saque, passe, levantamento, ataque, bloqueio e defesa (Hartmann;Oliveira, 2022).

A atuação do fisioterapeuta nas diversas modalidades esportivas, incluindo o voleibol, vem aumentando consideravelmente, devido a lesões esportivas decorrentes de traumas e treinos excessivos, que podem influenciar negativamente a vida do atleta (Sousa; Ferreira, 2021).

A fisioterapia esportiva é uma das possíveis especialidades do fisioterapeuta, onde o profissional se encontra inserido dentro das modalidades, onde sua atuação interfere nos resultados individuais e coletivos dos atletas (Sousa; Ferreira, 2021).

O atleta de alto nível é muito cobrado sobre seu rendimento, pois a queda de seu desempenho pode acarretar problemas para a equipe e patrocinadores, contudo, a atuação do fisioterapeuta em casos de lesões é indiscutivelmente importante para que o atleta volte da forma mais rápida possível para a prática esportiva (Resende; Câmara; Callegari, 2014).

É necessário que o fisioterapeuta atue de maneira preventiva dentro das equipes, redirecionar a atenção para situações de risco para o atleta, avaliar individualmente os atletas, para que seja possível identificar as necessidades de

cada um e assim reduzir o índice de lesões, afastamento da vida esportiva e aumentar seu tempo como atleta (Resende; Câmara; Callegari, 2014).

No Brasil, o voleibol é o segundo esporte competitivo mais praticado, e vem ganhando mais destaque a cada ano, proporcionalmente ao crescimento do esporte, aumentou também o número de lesões decorrentes dele. Este é um esporte, que embora não envolva contato físico entre as equipes, tem um grande índice de lesões, que ocorrem principalmente em épocas de competições, pois exige do atleta alta performance, habilidades físicas, saltos, movimentos repetitivos e que necessitam de força e velocidade (Alves; Duarte *et al.*, 2014).

A variabilidade de movimentos contribui para que haja diferentes tipos de lesões, em diferentes segmentos do corpo, podendo ser causadas por contato direto com outro jogador ou com superfície rígida, com a bola em alta velocidade, como em casos de deslocamento para o bloqueio, por repetição de gestos, diversas lesões como, entorse de tornozelo, entorse de joelho, entorse ou luxação de falanges, tendinopatia patelar, entre outras (Alves; Duarte *et al.* 2014)

O trabalho tem como objetivo verificar a importância da atuação da fisioterapia esportiva atuando de maneira preventiva dentro do voleibol, visando também examinar quais intervenções são mais eficazes.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura, que foi realizada por meio de leitura e análise de textos selecionados, sobre a atuação da fisioterapia na prevenção de lesões no voleibol. A pesquisa foi baseada em livros sobre fisioterapia desportiva, presentes na biblioteca da Faculdade de Apucarana - FAP, artigos acessados através da base de dados: GOOGLE acadêmico, com as seguintes palavras chaves: Voleibol, Lesões e Fisioterapia, bem como seus descritores em inglês: volleyball, injuries and physiotherapy. Foram utilizados como critérios de inclusão artigos que foram publicados nos últimos 10 anos (2014-2024) e que estejam dentro da língua oficial do país (português), como critérios de exclusão artigos que não falem se enquadrem no assunto abordado e não atendam aos critérios de inclusão.

RESULTADOS

De acordo com 12 artigos artigos disponibilizados, 10 foram pré-selecionados, mas somente 4 foram incluídos por abordar diretamente a temática da prevenção de lesões no voleibol em que se evidencia a importância do fisioterapeuta atuando de forma preventiva com atendimento individualizado a cada atleta. A tabulação dos dados extraídos dos 4 artigos, está descrita no quadro 1 a seguir.

Quadro 1 - Resumo dos dados obtidos nos artigos utilizados

Autores/Ano	Objetivos	Resultados
Resende; Câmara; Callegari (2014).	Este estudo busca demonstrar a importância da fisioterapia na prevenção de lesões na prática esportiva.	Mostra a influência de fatores intrínsecos e extrínsecos no risco de lesões, evidenciando que observar individualmente cada atleta é essencial, há índice maior de lesões no treinamento que em competições, ressalta a importância do uso de órteses ou enfaixamentos em segmentos mais dispostos a lesões.
Alves <i>et al.</i> (2006) <i>apud</i> Sousa; Ferreira (2021).	Verificar a importância da fisioterapia na prevenção de lesões em atletas do voleibol.	A atuação do fisioterapeuta é importante para a diminuição de lesões e garante por mais tempo o atleta em competições. Há necessidade de dar mais atenção para situações de risco de lesões, observar individualmente cada atleta, a fisioterapia preventiva se faz primordial para segurança, desempenho e rendimento do atleta.
Trucollo (2023).	Dissertar sobre a importância da fisioterapia nas principais lesões do voleibol.	Tendo em vista que as áreas que necessitam de mais atenção são ombro, joelho e tornozelo, por

		serem os locais com mais incidência de lesões, A atenção específica, a fisioterapia preventiva garante ao atleta mais tempo no esporte e melhor rendimento.
Jesus; Guimarães (2021).	Verificar como ocorre a intervenção da fisioterapia na prevenção de lesões em atletas de esporte de auto impacto, por meio do treinamento muscular.	O fisioterapeuta tem por objetivo evitar ou diminuir o risco de lesões no esporte e prevenir sequelas que podem vir a surgir através de uma disfunção já existente.

Fonte: Autora da Pesquisa (2024).

DISCUSSÃO

Diante do acontecimento inevitável de uma lesão, o tratamento do profissional de fisioterapia é essencial, pois o atleta tem a necessidade de retornar para seu trabalho o mais rápido possível, pois seu afastamento gera prejuízos tanto para equipe quanto para patrocinadores, com isso é incontestável a importância de mudar o foco da atenção de lesões já instaladas para fatores que apresentem risco de lesões futuras, podendo assim evitar o afastamento da prática esportiva (Resende; Câmara; Callegari, 2014).

De acordo com Alves; Duarte *et al.* (2014) por haver uma variabilidade de movimentos no voleibol há também diferentes tipos de lesões em diversos segmentos do corpo, como, entorse de tornozelo, entorse de joelho, entorse ou luxação de falanges, tendinopatia patelar, entre outras, por fatores como contato com a bola, superfície rígida ou até mesmo com outro atleta, a repetição do gesto esportivo também contribui para o aparecimento de lesões.

Segundo Souza; Ferreira (2021) a fisioterapia se demonstra importante não apenas para reabilitação de lesões, mas também no âmbito preventivo, podendo dessa maneira melhorar o desempenho e a longevidade do atleta dentro do esporte, sendo eficaz para minimizar a quantidade de lesões esportivas. Sousa; Ferreira 2021 *apud* Resende *et al.*,2014 descreve que o treinamento preventivo juntamente com a preparação física é eficaz para a redução de lesões.

Trucollo (2023) afirma que atletas com bom condicionamento sofrem menos com lesões ao decorrer de sua vida esportiva, contudo é de total importância a atuação do profissional de fisioterapia dentro do esporte, principalmente trabalhando de maneira preventiva, pois assim pode gerar ao atleta um desempenho melhor de sua função e garantir mais tempo dentro da vida esportiva.

Por ter grande número de repetições do gesto esportivo, o tempo de treinamento apresenta mais risco de lesões que as competições, a observação que o fisioterapeuta faz do atleta durante o treino pode detectar um movimento impreciso que necessita ser trabalhado para que o atleta o realize de forma segura, evitando assim o risco de aparecimento de lesões. Como forma preventiva também há o uso de órteses e enfaixamento de segmentos que estão mais expostos a lesões, como o uso de bandagens nas articulações interfalangeanas (Resende; Câmara; Callegari, 2014).

Para Jesus; Guimarães (2021) além de ser eficaz na reabilitação, a fisioterapia é importante também para a prevenção de lesões, podendo minimizar a quantidade de lesões decorrentes do esporte, viabilizando segurança ao atleta, um rendimento mais eficaz e longevidade dentro do esporte.

De acordo com Lima (2018) a fisioterapia é importante para a reabilitação, mas como meio de prevenção se faz muito importante pois trás segurança, aumenta o desempenho, além de diminuir os gastos que seriam destinados a reabilitação do atleta, pois evita ou diminui os índices de afastamento do esporte.

CONCLUSÃO

Contudo é possível concluir através deste estudo que, a atuação do profissional de fisioterapia dentro do voleibol de maneira preventiva é de extrema importância, pois seu trabalho tem eficácia na prevenção de lesões causadas durante a prática esportiva, podendo assim evitar a necessidade de afastamento do atleta dos treinamentos e competições, ressaltando a importância de uma avaliação individualizada, dando segurança, aumento do desempenho e da carreira esportiva.

REFERÊNCIAS

ALVES, Vera Lúcia Santos; DUARTE JÚNIOR, Aires. **Fisioterapia nas Lesões do Esporte**. São Paulo: Atheneu, 2014.

HARTMANN, Cassio; OLIVEIRA, Silvio Leonardo. **História do Voleibol**. [2022]. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/360232760>. Acesso em: 24 mar. 2024.

JESUS, Bianca Rodrigues; GUIMARÃES, João Eduardo Viana. **Prevenção de lesões em esportes de impacto por meio do treinamento muscular**. [2021]. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2793/1115>. Acesso em: 20 set. 2024.

LIMA, Bruno Iosephe Roberto dos Santos. **Efeitos da fisioterapia preventiva em atletas**. [2018]. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/12530/1/BIRSL12112018.pdf> . Acesso em: 01 out. 2024.

RESENDE, Marília Maniglia; CÂMARA, Cibele de Nazaré da Silva; CALLEGARI, Bianca. Fisioterapia e prevenção de lesões esportivas. **Fisioterapia Brasil**, v. 15, n. 3, maio/jun. 2014. Disponível em: <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/343/599>. Acesso em: 24 mar. 2024.

SOUSA, Jessica da Silva; FERREIRA, Tairo Vieira. **Atuação da fisioterapia na prevenção de lesões no voleibol**. [2021]. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2773/1111>. Acesso em: 28 ago.2024.

TRUCOLLO, Kauany Cristhina Silva. **A importância da fisioterapia desportiva preventiva nas principais lesões no voleibol**. [2023]. Disponível em: <http://104.207.146.252:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/604/KAUANY%20CRISTHINA%20SILVA%20TRUCOLLO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 28 ago. 2024.

