

O Papel do Alongamento na Prevenção de Lesões Esportivas: Uma Revisão Crítica da Literatura e Evidências Atuais

A pesquisa está associada a:

[] PROBIC [] GEP [] TCC [X] OUTROS Pesquisa Bibliográfica

Coordenador/orientador da pesquisa: Otávio H. A. Campos, Patrícia M.M. Carvalho.

Alunos / colaboradores / apresentadores do trabalho: Bethânia B. da Silva, Daiane de A. Rocha, Geovana F. M. Ribeiro, Joelma C. Rocha

¹Acadêmicas do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - UNIPAC

²Fisioterapeutas e professores do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - UNIPAC

Resumo:

Introdução: A prática de alongamentos é amplamente recomendada como uma estratégia preventiva para lesões em diversas atividades físicas e esportivas^{1,2}. **Objetivos:** Analisar a eficácia do alongamento na prevenção de lesões esportivas e sua aplicabilidade em diferentes populações, utilizando uma revisão crítica da literatura científica disponível. **Métodos:** Os artigos foram identificados através de uma busca sistemática em bases de dados acadêmicas, incluindo PubMed, Google Scholar e outras fontes relevantes de literatura científica. Os critérios de busca envolveram termos relacionados ao alongamento, prevenção de lesões, exercício físico e ensaios clínicos randomizados. Além disso, foram examinadas referências cruzadas e citações em artigos relevantes para garantir a inclusão abrangente de estudos pertinentes. Os anos de publicação variaram de 1999 a 2020, refletindo uma ampla gama de pesquisas sobre o tema ao longo do tempo. **Resultados:** Os estudos revisados fornecem uma visão abrangente sobre a eficácia do alongamento na prevenção de lesões. Azuma e Someya (2020) sugerem que a intervenção com exercícios de alongamento realizados por fisioterapeutas pode contribuir para a prevenção de lesões em jogadores de futebol do ensino médio masculino. No entanto, as conclusões são diversas: enquanto Iwata et al. (2019) encontram efeitos sustentados do alongamento dinâmico na redução do risco de lesões nos músculos isquiotibiais, outros estudos como os de Shrier (1999) e Thacker et al. (2004) questionam a eficácia do alongamento na diminuição do risco de lesões musculares. Pope, Herbert, Kirwan e Graham (2000) e Jamtvedt et al. (2009) realizaram ensaios clínicos para explorar essa questão, mas seus resultados também são variados, refletindo a contínua complexidade e debate em torno da relação entre alongamento e prevenção de lesões. Ong, L., Kuykendall et al., (2020) relata que o alongamento antes do exercício não mostrou diferença na redução da taxa de lesões nas extremidades inferiores em comparação com aqueles que não se alongaram. **Conclusão:** Em resumo, embora alguns estudos sugiram que o alongamento pode ser benéfico na prevenção de lesões e na melhoria da flexibilidade muscular, outros destacam a falta de evidências conclusivas sobre sua eficácia nesse sentido.

Palavras-chave: Alongamento Muscular, Prevenção de Lesão, Lesões Esportivas, Flexibilidade..

Agradecimentos:

Agradecemos a organização da V Mostra Científica do Centro

Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC pela oportunidade de discutir sobre evidências científicas no meio acadêmico.

Referências:

- 01 - Azuma, N., & Someya, F. (2020). Injury prevention effects of stretching exercise intervention by physical therapists in male high school soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30, 2178 - 2192. <https://doi.org/10.1111/sms.13777>. Acesso 30/03/2024.
02. Iwata, M., Yamamoto, A., Matsuo, S., Hatano, G., Miyazaki, M., Fukaya, T., ... & Suzuki, S. (2019). Dynamic stretching has sustained effects on range of motion and passive stiffness of the hamstring muscles. *Journal of sports science & medicine*, 18(1), 13.
03. Ong, L., Kuykendall, D., & Ganesan, R. (2020). Does stretching prior to exercise reduce injury risk in active adults?. *Evidence-Based Practice*, 23(7), 41.
04. Thacker, S., Gilchrist, J., Stroup, D., Kimsey, C., , J., Thacker, A., Gilchrist, J., Stroup, D., & Kimsey, C. (2004). The impact of stretching on sports injury risk: a systematic review of the literature.. *Medicine and science in sports and exercise*, 36 3, 371-8 . <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000117134.83018.F7>. Acesso: 10/06/2024.
05. Shrier, I. (1999). Stretching before exercise does not reduce the risk of local muscle injury: a critical review of the clinical and basic science literature.. *Clinical journal of sport medicine : official journal of the Canadian Academy of Sport Medicine*, 9 4, 221-7 . <https://doi.org/10.1097/00042752-199910000-00007>. Acesso 10/06/2024.
06. Pope, R., Herbert, R., Kirwan, J., & Graham, B. (2000). A randomized trial of preexercise stretching for prevention of lower-limb injury.. *Medicine and science in sports and exercise*, 32 2, 271-7 . <https://doi.org/10.1097/00005768-200002000-00004>. Acesso 10/06/2024.
07. Jamtvedt, G., Herbert, R., Flottorp, S., Odgaard-Jensen, J., Håvelsrud, K., Barratt, A., Mathieu, E., Burls, A., & Oxman, A. (2009). A pragmatic randomised trial of stretching before and after physical activity to prevent injury and soreness. *British Journal of Sports Medicine*, 44, 1002 - 1009. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2009.062232>.