

A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO PARA A PREVENÇÃO DE LESÕES NO BASQUETEBOL

Fernando Morais Cunha¹

Pedro Henrique Novais Queiroz Guimarães²

Gabriel Fagner Rodrigues Damascena³

Raiane Sebastiana Souza Berigo⁴

O basquetebol é um esporte de alta intensidade que exige dos atletas uma combinação de velocidade, força, agilidade e coordenação. Durante as partidas, os jogadores realizam movimentos explosivos, como saltos, mudanças bruscas de direção, acelerações e desacelerações, que colocam grande pressão sobre as articulações e musculaturas, principalmente dos membros inferiores. Essa natureza dinâmica do esporte torna os jogadores mais suscetíveis a lesões, que se não prevenidas, podem comprometer gravemente o desempenho e a longevidade dos atletas. A musculação é um treinamento de força resistido que utiliza força externa para gerar estímulos musculares. Compreendendo-a como parte integrante de um programa de treinamento, pode ser uma eficaz tanto para a melhora do desempenho físico quanto para a prevenção de lesões. O objetivo desse trabalho foi identificar os impactos da musculação na prevenção de lesões em atletas de basquetebol. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica nas bases de dados eletrônicas: Google acadêmico e Scielo, através dos descritores: Basquetebol, Lesões, Musculação. As lesões no basquetebol mais frequentes são entorses de tornozelo e lesões nos ligamentos da articulação do joelho, sendo o ligamento cruzado anterior (LCA) o mais recorrente. Foi possível identificar que o fortalecimento muscular, especialmente dos músculos isquiotibiais (posteriores de coxa) e quadríceps, desempenha um papel crucial na estabilização do joelho, contribuindo para a prevenção de lesões no LCA. Além disso, exercícios de mobilidade e fortalecimento dos músculos ao redor do tornozelo são essenciais para evitar entorses. A musculação é uma ferramenta indispensável na rotina dos atletas de basquete para a prevenção de lesões. O fortalecimento específico dos músculos dos membros inferiores, como quadríceps e isquiotibiais, protege as articulações do joelho, enquanto exercícios de mobilidade e

¹ Acadêmico do curso de Educação Física no Centro Universitário de Mineiros. E-mail: fernandomorais627@gmail.com

² Acadêmico do curso de Educação Física no Centro Universitário de Mineiros.

³ Acadêmico do curso de Educação Física no Centro Universitário de Mineiros.

⁴ Docente do curso de Educação Física no Centro Universitário de Mineiros.

XIX SEMANA UNIVERSITÁRIA XVIII ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E XI FEIRA DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

BIOMAS DO BRASIL:
DIVERSIDADE, SABERES
E TECNOLOGIAS SOCIAIS

16 A 18
OUTUBRO/2024



PATROCÍNIO



fortalecimento do tornozelo reduzem significativamente a ocorrência de entorses. Dessa forma, um programa de treinamento bem planejado, que inclua exercícios de fortalecimento muscular e mobilidade, pode diminuir substancialmente o risco de lesões nos atletas. Sendo assim, podemos concluir que a musculação, voltada para o fortalecimento muscular e a mobilidade articular, tem se mostrado uma estratégia eficaz para minimizar os riscos dessas lesões

Palavras-chave: Basquetebol. Lesões. Musculação.

