

V Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar
III Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar
e II Feira de Empreendedorismo
da Unifimes

17, 18 e 19 de maio de 2021

**EXERCÍCIOS DE PROPRIOCEPÇÃO NA PREVENÇÃO DE LESÕES DO
LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR EM JOGADORES DE FUTEBOL**

Gersione Soares Andrade¹

Domingos Sálvio Teixeira Geraldo²

O joelho é uma das mais complexas articulações do corpo. Dentre os ligamentos da articulação está o Ligamento Cruzado Anterior (LCA). A ruptura deste ligamento é uma das lesões que mais ocorrem em jogadores de futebol profissional. O joelho exerce vários movimentos corporais, além de estabilizar e promover a amplitude de diversos movimentos, por isso é uma região com pouca estabilidade devida a sua localização articular. Os exercícios proprioceptivos devem ser enfatizados durante o trabalho de prevenção como forma de aumentar a velocidade e qualidade as respostas neuromusculares buscando estimular a sensibilidade com respostas precisas e rápida. O objetivo do presente estudo foi analisar a importância da prevenção e tratamento da lesão de LCA em jogadores de futebol por meio do treinamento de propriocepção. Este trabalho consistiu de uma revisão sistemática da literatura com intuito de formar um substrato teórico para aquisição de conhecimentos sobre a propriocepção na prevenção de lesões de LCA em jogadores de futebol. Tendo como critérios de inclusão os artigos com base científica publicados, em sites confiáveis, como: LILACS, GOOGLE ACADÊMICO, MEDLINE, BIREME, BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), dos últimos 10 anos, no período de 2010 a 2020, em português ou inglês; que se refere a instrumentos de prevenção por meio da propriocepção do LCA no joelho. Os estudos encontrados mostraram que o trabalho proprioceptivo visa a recuperação de equilíbrio e estabilidade sendo o uso dos gestos esportivos de suma importância na prevenção das lesões podendo ser aplicado desde a iniciação. O treinamento proprioceptivo pode ser considerado como uma ferramenta preventiva de lesões devido aos efeitos da melhora do senso de posicionamento e estabilidade articular e pelo desenvolvimento de reflexos articulares

¹ Acadêmico de Educação Física da UNIFIMES. E-mail: gersisoares11@gmail.com

² Mestre em Planejamento e Desenvolvimento Regional pela Universidade de Taubaté (UNITAU). Graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Graduado em Fisioterapia pela Universidade Católica de Petrópolis (UCP). Pós-Graduado em Administração Educacional pela Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO). Pós-graduado em Saúde Coletiva e Atividades física para grupos especiais pelo Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES). Pós-graduado em Futsal e Futebol de Campo pela Faculdade de Venda Nova dos Imigrantes (FAVENI).

V Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar
III Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar
e II Feira de Empreendedorismo
da Unifimes

17, 18 e 19 de maio de 2021

protetores. Após a revisão sistematizada dos artigos, selecionados, observou-se que na prevenção de lesões do LCA, o treino proprioceptivo é de extrema relevância pois diminui consideravelmente o índice de estiramento e ruptura do ligamento. O profissional de futebol deve ter consciência do movimento e do posicionamento articular pois desta maneira conseguiram exercer com maior desenvoltura as exigências relativas do esporte. Para se ter uma base de segurança fisiológica, precisamos arquivar novos esquemas de coordenação neuromuscular, que ocorrerá por meio da reeducação proprioceptiva. Os achados encontrados na presente revisão sugerem que à prescrição de exercícios adequadamente planejados melhoram a acuidade proprioceptiva e o controle motor prevenindo e diminuindo assim as lesões que envolvem o LCA do joelho em jogadores de futebol profissional.

Palavras-chave: Futebol. Ligamento Cruzado Anterior. Exercícios de Propriocepção. Prevenção.