RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 07/08/2026 | aceito: 10/08/2026 | publicação: 13/08/2026

Lesões no esporte: o papel da fisioterapia preventiva na redução do risco de lesões em atletas

Sports injuries: the role of preventive physical therapy in reducing injury risk in athletes

Lesiones en el deporte: El papel de la fisioterapia preventiva en la reducción del riesgo de lesiones en deportistas

Fabiano Bernardes da Silveira Bastos
Fisioterapeuta. Universidade Estácio de Sá. Rio de Janeiro, rj, Brasil.
E-mail: fabianobastosfisio@gmail.com

Renierie pereira dos santos
Pós-graduado em fisioterapia. Pontifícia Universidade Católica do Paraná (puc-pr). Curitiba, pr, Brasil.
E-mail: ranipsantos@gmail.com

Livia Macedo Bastos
Fisioterapeuta. Universidade Estácio de Sá. Rio de Janeiro, rj, Brasil.
E-mail: liviafisiot.bastos@gmail.com

Jorge Assis Salomão hid
Fisioterapeuta. Universidade Bandeirante de São Paulo. São paulo, sp, brasil.
E-mail: jhid1979@gmail.com

Luiz Eduardo Soares Almeida
Fisioterapeuta. Centro Universitário Unifavip Wyden. Caruaru, pe, Brasil.
E-mail: luizsoares_edu@hotmail.com

Resumo
As lesões esportivas podem comprometer o desempenho, afastar atletas de treinamentos e competições e produzir repercussões funcionais. A prevenção exige a identificação de demandas da modalidade, exposições, histórico de lesão e fatores individuais potencialmente modificáveis. Este estudo teve como objetivo analisar criticamente as contribuições atribuídas à fisioterapia preventiva na redução do risco de lesões em atletas. Trata-se de revisão narrativa, qualitativa, composta por sete publicações divulgadas entre 2022 e 2026. As fontes incluíram revisões bibliográficas, integrativas e sistemáticas sobre prevenção de lesões do joelho, programas preventivos baseados em exercícios para adolescentes, Pilates, exercício em hipertensão, recuperação pós-competição, fortalecimento do core e agachamento de alta intensidade. A evidência mais direta indicou efeito protetor de programas baseados em exercícios na população adolescente, enquanto as demais publicações ofereceram suporte parcial ou indireto. Os documentos também sugerem utilidade potencial de avaliação funcional, treinamento neuromuscular, propriocepção, fortalecimento e progressão de carga. Conclui-se que a fisioterapia pode colaborar com programas preventivos individualizados e integrados à preparação esportiva, mas o conjunto analisado não define um protocolo único nem sustenta generalizações para todas as modalidades e faixas etárias. São necessários estudos prospectivos e ensaios controlados com exposição, adesão e ocorrência de lesões adequadamente mensuradas.
Palavras-chave: fisioterapia esportiva; prevenção de lesões; atletas; treinamento neuromuscular; saúde musculoesquelética.

Abstract
Sports injuries may impair performance, remove athletes from training and competition, and lead to functional consequences. Prevention requires identification of sport-specific demands, exposure, injury history, and potentially modifiable individual factors. This study critically analyzed the

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 07/08/2026 | aceito: 10/08/2026 | publicação: 13/08/2026

contributions attributed to preventive physical therapy in reducing injury risk among athletes. This qualitative narrative review comprised seven publications published between 2022 and 2026, including bibliographic, integrative, and systematic reviews on knee injury prevention; exercise-based injury prevention programs for adolescents; Pilates; exercise in hypertension; post-competition recovery; core strengthening; and high-intensity squatting. The most direct evidence indicated a protective effect of exercise-based programs in adolescents, whereas the remaining publications provided partial or indirect support. The documents also suggest a potential role for functional assessment, neuromuscular training, proprioception, strengthening, and load progression. Physical therapy may contribute to individualized preventive programs integrated into sports preparation, but the analyzed evidence does not define a single protocol or support generalization to all sports and age groups. Prospective studies and controlled trials with adequate measurement of exposure, adherence, and injury occurrence are required.
Keywords: sports physical therapy; injury prevention; athletes; neuromuscular training; musculoskeletal health.

1 introdução

A prática esportiva promove saúde e desempenho, mas também expõe o atleta a demandas mecânicas, fisiológicas e contextuais capazes de contribuir para lesões. Essas ocorrências podem resultar em dor, perda de função, afastamento e redução do rendimento. O risco não decorre de um único déficit: histórico de lesão, carga e recuperação, características da modalidade, sono, condições ambientais, fatores psicossociais e capacidades físicas interagem de forma dinâmica.

A prevenção de lesões deve ser compreendida como processo contínuo. Avaliações clínicas e funcionais podem auxiliar na identificação de necessidades e orientar intervenções, mas testes isolados não predizem com precisão quem sofrerá uma lesão. Por isso, os achados devem ser associados ao histórico, à exposição esportiva, às demandas da função e ao monitoramento da resposta ao treinamento.

No contexto esportivo, o fisioterapeuta pode colaborar com a equipe multidisciplinar na avaliação, no planejamento de exercícios, na progressão de carga, na educação do atleta e no acompanhamento de sintomas. Fortalecimento, equilíbrio, propriocepção, controle neuromuscular e treinamento do tronco são estratégias possíveis, cuja seleção deve considerar modalidade, idade, nível competitivo, fase da temporada e lesões prévias (Gomes, 2022; Salgado, 2026).

Programas preventivos não se confundem com reabilitação nem com recuperação pós-competição. Embora esses campos se relacionem, reduzir sintomas ou melhorar a recuperação não demonstra, por si só, menor incidência de novas lesões. Da mesma forma, benefícios gerais do exercício em populações clínicas não podem ser automaticamente extrapolados para atletas.

Diante disso, o objetivo deste estudo foi analisar criticamente as contribuições atribuídas à fisioterapia preventiva na redução do risco de lesões esportivas, distinguindo evidências diretamente relacionadas

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 07/08/2026 | aceito: 10/08/2026 | publicação: 13/08/2026

a atletas de publicações que oferecem apenas fundamentação indireta.

2 referencial teórico

A ocorrência de lesões resulta da interação entre exposição e capacidade de tolerar as demandas. A carga não deve ser considerada inerentemente prejudicial, pois constitui estímulo necessário à adaptação. O risco pode aumentar quando a demanda excede a capacidade atual de forma abrupta ou quando recuperação, técnica, preparação e contexto são inadequados.

O treinamento resistido pode desenvolver força, potência e tolerância tecidual, mas sua segurança depende de prescrição, técnica, progressão e monitoramento. A fonte de Ferreira et al. (2025) incluída no corpus avaliou exercício resistido combinado ao aeróbico em indivíduos hipertensos, e não prevenção de lesões em atletas. Portanto, serve apenas como referência sobre exercício em população clínica e não sustenta conclusões esportivas diretas.

O joelho recebe atenção frequente em modalidades com saltos, desacelerações e mudanças de direção. Programas neuromusculares que integram força, aterrissagem, equilíbrio e controle de movimento podem ser utilizados como parte da preparação. Contudo, fatores de risco são multifatoriais e a avaliação não deve atribuir causalidade automática a um padrão postural ou teste isolado (Gomes, 2022).

O Pilates pode favorecer capacidades como controle do tronco, mobilidade e consciência corporal. A revisão de dos Santos e Paiva (2023), porém, é uma síntese integrativa e não permite afirmar que o método, isoladamente, reduz a incidência de lesões em atletas. Sua aplicação deve ser descrita como complementar, conforme objetivos e demandas da modalidade.

Zhang et al. (2024), em revisão sistemática de métodos mistos com metanálise, avaliaram programas de prevenção de lesões esportivas baseados em exercícios para adolescentes. A síntese de 16 ensaios randomizados encontrou efeito protetor sobre a taxa de lesões, enquanto a análise qualitativa destacou a percepção dos atletas, o papel dos treinadores, o suporte organizacional e as características do programa como fatores relevantes para a implementação. Os resultados são diretamente pertinentes à prevenção, mas permanecem restritos à população adolescente e dependem da adesão e do contexto de aplicação.

A recuperação pós-competição pode incluir manejo de sintomas, retorno ao estado basal e preparação para nova exposição. Mesquita, Souza e Lima (2025) discutem recursos fisioterapêuticos nesse período, mas o delineamento de revisão e o foco em recuperação não permitem atribuir redução de novas lesões às técnicas citadas.

O fortalecimento do core pode integrar programas de preparação, mas não deve ser apresentado como

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 07/08/2026 | aceito: 10/08/2026 | publicação: 13/08/2026

solução universal. Salgado (2026) discute relações entre estabilidade do tronco, controle motor e lesões crônicas; por se tratar de revisão narrativa, suas conclusões oferecem suporte teórico e não estimativa direta de eficácia preventiva.

Neo et al. (2026) examinaram impactos do agachamento dinâmico de alta intensidade sobre os joelhos. O estudo é pertinente à segurança e à gestão de carga, mas não avalia um programa fisioterapêutico preventivo nem demonstra que exercícios multiarticulares sejam, por definição, mais lesivos. Complexidade motora exige aprendizagem e progressão, não exclusão automática.

3 metodologia

Trata-se de uma revisão narrativa, descritiva e de abordagem qualitativa. O corpus foi formado por sete publicações divulgadas entre 2022 e 2026 e previamente reunidas pelos autores. Foram considerados textos sobre fisioterapia esportiva, prevenção, exercício, controle motor, recuperação e demandas musculoesqueléticas relacionadas ao esporte.

As fontes foram examinadas quanto à população, ao objetivo, ao delineamento, à exposição ou intervenção, aos desfechos e à relação direta ou indireta com a pergunta da revisão. Artigos sobre população não atleta ou desfechos diferentes da ocorrência de lesões foram mantidos somente para contextualização e identificados como evidência indireta.

A síntese foi organizada de forma narrativa, sem metanálise. Não foram disponibilizados a data da busca, estratégias completas por base, número de registros identificados, duplicatas, exclusões ou avaliação formal do risco de viés. Consequentemente, esta revisão não deve ser interpretada como sistemática, nem como levantamento exaustivo da literatura.

4 resultados e discussão

Das sete publicações, Gomes (2022) abordou prevenção de lesões do joelho em atletas de futebol, e Zhang et al. (2024) analisaram diretamente programas de prevenção de lesões baseados em exercícios para adolescentes. Dos Santos e Paiva (2023), Mesquita, Souza e Lima (2025), Salgado (2026) e Neo et al. (2026) apresentaram relação parcial com a pergunta. Ferreira et al. (2025) trataram de população e objetivo distintos. Assim, o corpus reúne evidência direta, parcial e indireta, com diferentes níveis de aplicabilidade.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.
Ano VII, v.2 2026 | submissão: 07/08/2026 | aceito: 10/08/2026 | publicação: 13/08/2026

Tabela 1 – caracterização e pertinência das publicações incluídas

Autor/ano	Delineamento	Foco	Pertinência para esta revisão
Gomes (2022)	Revisão bibliográfica	Prevenção de lesões do joelho no futebol	Direta, porém secundária; não estima efeito conjunto.
Dos Santos e Paiva (2023)	Revisão integrativa	Pilates e lesões musculoesqueléticas	Parcial; não comprova redução de incidência em atletas.
Zhang et al. (2024)	Revisão sistemática com metanálise e síntese qualitativa	Programas preventivos baseados em exercícios para adolescentes	Direta; efeito protetor restrito a adolescentes e condicionado à implementação.
Ferreira et al. (2025)	Revisão sistemática e metanálise	Exercício em indivíduos hipertensos	Indireta e inadequada para inferir prevenção esportiva.
Mesquita, Souza e Lima (2025)	Revisão narrativa	Recuperação pós-competição	Parcial; recuperação não equivale à prevenção.
Salgado (2026)	Revisão narrativa	Core e lesões crônicas em atletas	Parcial; suporte teórico sem estimativa de incidência.
Neo et al. (2026)	Revisão sistemática	Agachamento intenso e joelho	Parcial: aborda exposição e segurança, não programa preventivo.

Fonte: elaborada pelos autores (2026).

Os documentos convergem quanto à utilidade potencial de força, controle neuromuscular, propriocepção, equilíbrio e treinamento do tronco. Contudo, convergência narrativa não equivale a consenso científico. Como predominam estudos secundários heterogêneos e não há síntese de incidência, não é possível quantificar a redução do risco nem determinar qual componente produz maior efeito.

O artigo original concentrava suas conclusões no joelho, embora o título se referisse a lesões esportivas em geral. A publicação de Gomes (2022) sustenta uma discussão específica sobre futebol e joelho, e Neo et al. (2026) abordam carga articular no agachamento. Esses dados não devem ser generalizados para ombro, tornozelo, lesões musculares ou outras modalidades.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 07/08/2026 | aceito: 10/08/2026 | publicação: 13/08/2026

A expressão "avaliação funcional" também exige cautela. Testes podem identificar déficits e orientar treinamento, mas não devem ser apresentados como instrumentos determinísticos de previsão. A tomada de decisão deve combinar histórico, sintomas, exposição, capacidade física, demandas esportivas e evolução ao longo do tempo.

A prevenção tende a ser mais plausível quando programas são específicos, progressivos, aderentes e integrados à rotina esportiva. Entretanto, o corpus não informou de modo comparável frequência, duração, adesão, eventos adversos, exposição esportiva ou definições de lesão. Essas lacunas impedem de recomendar um protocolo único.

Como limitações, destacam-se a ausência de estratégia de busca reproduzível, o pequeno número de fontes, a predominância de revisões, a inclusão de publicações não diretamente relacionadas e a ausência de avaliação formal da qualidade metodológica. Também não foram incluídos ensaios clínicos ou coortes que mensurassem diretamente a incidência de lesões após intervenção fisioterapêutica.

Considerações finais

A fisioterapia pode contribuir para a prevenção de lesões esportivas por meio de avaliação contextualizada, educação, fortalecimento, treinamento neuromuscular, propriocepção, progressão de carga e integração com a equipe esportiva. A escolha das estratégias deve respeitar a modalidade, o histórico, a fase da temporada e as características do atleta.

O conjunto analisado, contudo, não permite afirmar que essas intervenções reduzam de forma uniforme a incidência de lesões em todas as modalidades. Somente uma publicação tratou diretamente de prevenção do joelho em atletas de futebol, enquanto as demais forneceram evidências parciais ou indiretas. Também não foi demonstrada superioridade do Pilates, do fortalecimento do core ou de uma modalidade específica.

Conclui-se que programas preventivos fisioterapêuticos são plausíveis e podem integrar a preparação esportiva, mas as conclusões devem ser proporcionais à qualidade e à pertinência das fontes. Recomenda-se ampliar o corpus com estudos prospectivos e ensaios controlados que adotem definições padronizadas de lesão, registrem exposição, adesão, carga, eventos adversos e tempo de acompanhamento.

Referências

Dos Santos, C. M. R.; Paiva, R. C. G. Método Pilates na prevenção de lesões musculoesqueléticas: uma revisão integrativa. Revista Interscientia, v. 9, n. 1, p. 113–138, 2023.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.2 2026 | submissão: 07/08/2026 | aceito: 10/08/2026 | publicação: 13/08/2026

Ferreira, G. C. et al. Exercício resistido combinado com exercício aeróbico em indivíduos hipertensos: revisão sistemática e metanálise. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, v. 24, n. 1, e245622, 2025.

Gomes, E. A atuação da fisioterapia na prevenção das lesões de joelho em atletas de futebol. Revista Cathedral, v. 4, n. 2, p. 18–23, 2022.

Mesquita, M. K.; Souza, R. J. de Lima, K. O. de. Contribuições da fisioterapia para a recuperação de atletas pós-competição em esportes de alto rendimento. Iesgo Science, v. 1, n. 1, 2025. Doi: 10.5281/zenodo.17754416.

Zhang, Z. X.; lai, j.; shen, l.; krishna, l. Effectiveness of exercise-based sports injury prevention programmes in reducing injury rates in adolescents and their implementation in the community: a mixed-methods systematic review. British Journal of Sports Medicine, v. 58, n. 12, p. 674–684, 2024. DOI: 10.1136/bjsports-2023-107717.

Neo, E. et al. Impactos ocasionados nos joelhos devido à prática de treinos de alta intensidade com agachamento dinâmico: revisão sistemática. Omnia sapientiae, v. 6, n. 1, p. 12–19, 2026.

Salgado, C. S. P. O papel da fisioterapia no fortalecimento do core e no tratamento de lesões crônicas em atletas. Revista Tópicos, v. 4, n. 30, p. 1–18, 2026.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.