

## ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NAS LESÕES AGUDAS RELACIONADAS AO ESPORTE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

THE ROLE OF PHYSIOTHERAPY IN ACUTE SPORT-RELATED INJURIES: AN INTEGRATIVE REVIEW

EL PAPEL DE LA FISIOTERAPIA EN LAS LESIONES AGUDAS RELACIONADAS CON EL DEPORTE: UNA REVISIÓN INTEGRATIVA

Mayara Silva Soares<sup>1</sup>  
Leonardo Malta Azevedo<sup>2</sup>

**RESUMO:** O estudo tem como objetivo identificar quais recursos utilizados pela fisioterapia no tratamento das lesões agudas relacionadas ao esporte e seus benefícios. Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura com característica descritiva. Para escolha dos artigos definiram-se como critérios de inclusão artigos que abordassem todas estratégias fisioterapêuticas na fase aguda de lesões esportivas, recorte temporal indefinido, estudos de intervenção, revisão, dissertações e teses. Foram excluídos estudos observacionais, estudos de caso, série de casos, opiniões de *experts* e editoriais. O presente estudo aponta a importância da Fisioterapia Esportiva na fase aguda das lesões em atletas de alta performance e amadores. Com base na avaliação dos artigos analisados, podemos concluir que a fisioterapia desempenha um papel crucial no tratamento das lesões esportivas durante a fase aguda. As lesões mais frequentes nos membros inferiores incluíram principalmente o joelho, tornozelo, perna e virilha. Além disso, ressalta-se a escassez de pesquisas que explorem a eficácia da fisioterapia nesse estágio específico, indicando a necessidade de uma atenção mais intensa aos atletas. Recomenda-se a condução de futuros estudos com o intuito de prevenir e reduzir as taxas de lesões entre os praticantes de esportes.

5885

**Palavras-chave:** Atletas. Fisioterapia Esportiva. Prevenção. Patologias.

**ABSTRACT:** The study aims to identify which resources are used by physiotherapy in the treatment of acute sports-related injuries and their benefits. This is an integrative literature review study with descriptive characteristics. To choose the articles, the inclusion criteria were articles that addressed all physiotherapeutic strategies in the acute phase of sports injuries, an indefinite time frame, intervention studies, reviews, dissertations and theses. Observational studies, case studies, case series, expert opinions and editorials were excluded. The present study highlights the importance of Sports Physiotherapy in the acute phase of injuries in high-performance and amateur athletes. Based on the evaluation of the articles analyzed, we can conclude that physiotherapy plays a crucial role in the treatment of sports injuries during the acute phase. The most frequent injuries to the lower limbs included mainly the knee, ankle, leg and groin. Furthermore, there is a lack of research that explores the effectiveness of physiotherapy at this specific stage, indicating the need for more intense attention to athletes. It is recommended that future studies be conducted with the aim of preventing and reducing injury rates among sports practitioners.

**Keywords:** Athletes. Sports Physiotherapy. Prevention. Pathologies.

<sup>1</sup>Discente do curso de Fisioterapia. Faculdade de Ilhéus, Centro de Ensino Superior, Ilhéus -Bahia.

<sup>2</sup>Mestre em Fisioterapia Esportiva e Docente da Faculdade de Ilhéus, Centro de Ensino Superior, Ilhéus -Bahia.

**RESUMEN:** El estudio pretende identificar qué recursos utiliza la fisioterapia en el tratamiento de las lesiones agudas relacionadas con el deporte y sus beneficios. Se trata de un estudio integrativo de revisión de la literatura con características descriptivas. Para elegir los artículos, los criterios de inclusión fueron artículos que abordaran todas las estrategias fisioterapéuticas en la fase aguda de las lesiones deportivas, un período de tiempo indefinido, estudios de intervención, revisiones, disertaciones y tesis. Se excluyeron estudios observacionales, estudios de casos, series de casos, opiniones de expertos y editoriales. El presente estudio destaca la importancia de la Fisioterapia Deportiva en la fase aguda de las lesiones en deportistas de alto rendimiento y amateurs. De la evaluación de los artículos analizados podemos concluir que la fisioterapia juega un papel crucial en el tratamiento de las lesiones deportivas durante la fase aguda. Las lesiones más frecuentes en los miembros inferiores incluyeron principalmente rodilla, tobillo, pierna e ingle. Además, faltan investigaciones que exploren la eficacia de la fisioterapia en esta etapa específica, lo que indica la necesidad de una atención más intensa a los deportistas. Se recomienda que futuros estudios se realicen con el objetivo de prevenir y reducir las tasas de lesiones entre los practicantes de deportes.

**Palabras clave:** Deportistas. Fisioterapia deportiva. Prevención. Patologías.

## INTRODUÇÃO

As lesões musculoesqueléticas podem envolver uma vasta área de doenças inflamatórias e degenerativas do sistema musculoesquelético sendo classificadas em agudas e crônicas. A fase aguda tem como característica dor, edema, calor, rubor e perda de função física do corpo que limitam as atividades dos indivíduos afetados, conhecido como sinais flogísticos. (Lima, 2020). Além da definição de lesão esportiva, outro ponto que merece destaque é a gravidade da lesão que pode ser definida pela duração do afastamento da prática esportiva e classificada em três categorias: leve (1 a 7 dias), moderada (8 a 21 dias) e grave (mais de 21 dias de afastamento) (Van Mechelen, et al. 1992).

Nos últimos anos, tem havido um notável aumento na variedade de esportes, levando a um aumento correspondente nas lesões esportivas. A literatura sobre lesões agudas destaca o papel crucial desempenhado pela fisioterapia, principalmente no âmbito esportivo, através de estratégias para acelerar o processo de reabilitação, orientando quanto a posturas e técnicas de exercícios, reduzindo os números de lesões, e quando há a lesão, minimizando o grau de complexidade da mesma, permitindo assim um retorno rápido do atleta para o meio esportivo, sem que perca o rendimento, a performance física e a segurança no seu esporte (Santana; Silva; Sampaio, 2020).

A problemática que buscou responder com este trabalho é: Qual a atuação da fisioterapia na lesão aguda relacionada ao esporte e quais são as lesões mais comuns em cada esporte? Desta maneira, acredita-se que a atuação da fisioterapia no tratamento das lesões esportivas baseia-se

na abordagem de condutas analgésicas e de controle inflamatório. Por outro lado, tem-se como a hipótese nula, a possibilidade da limitação da atuação da fisioterapia nestas lesões.

A relevância deste estudo reside na sua capacidade de fornecer orientações valiosas aos fisioterapeutas no manejo das lesões esportivas. Lamentavelmente, é evidente a carência de investigações relacionadas à intervenção da fisioterapia no tratamento de lesões esportivas, especialmente na fase aguda. Isso é problemático, uma vez que a fase aguda marca o início das lesões e a falta de intervenção adequada pode ter repercussões significativas no desempenho dos atletas, podendo inclusive resultar em afastamento das atividades.

Esse trabalho tem como objetivo realizar uma revisão integrativa afim identificar a abordagem da Fisioterapia nas lesões agudas no esporte, bem como descrever as lesões mais comuns em cada esporte e as estratégias adotadas de acordo com a literatura.

## MÉTODOS

Para confecção deste estudo, foram percorridas as seguintes etapas: estabelecimento da hipótese e objetivos da revisão integrativa; estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão de artigos (seleção da amostra); definição das informações a serem extraídas dos artigos selecionados; análise dos resultados; discussão e apresentação dos resultados e a última etapa consistiu na apresentação da revisão.

5887

Foram selecionados para a elaboração da presente revisão integrativa artigos nas plataformas: Pubmed, PEDro, Scielo e Google acadêmico. Foi utilizado para a busca, os seguintes descritores: “Prevenção de lesão esportiva”, ” Lesões esportivas”, ” Atleta”, “Fisioterapia Esportiva” e seus correlatos na língua inglesa. Adotou-se como critérios de inclusão, os artigos que abordassem todas estratégias fisioterapêuticas na fase aguda de lesões esportivas, recorte temporal indefinido, estudos de intervenção, revisão, dissertações e teses. Foram excluídos estudos observacionais, estudos de caso, série de casos, opiniões de *experts* e editoriais.

## RESULTADOS

Na Tabela a seguir, estão destacadas as lesões esportivas mais prevalentes e as abordagens fisioterapêuticas empregadas na fase aguda. Essa tabela oferece uma análise minuciosa dos resultados obtidos na pesquisa.

**Tabela 1:** Artigos selecionados para discussão da pesquisa.

Autor/ano	Desenho do estudo	Objetivos	Metodologia	Resultados	Conclusão
Li, 2022	Ensaio clínico randomizado	Analisar o desempenho da reabilitação esportiva em atletas com lesões meniscais utilizando eletroacupuntura combinada à terapia esportiva.	A intervenção no grupo controle foi baseada em um trabalho tradicional de amplitude de movimento, força muscular, treinamento proprioceptivo e outras terapias de exercícios, enquanto o grupo experimental recebeu um protocolo de eletroacupuntura de 30 minutos, três vezes por semana, durante quatro semanas consecutivas.	O efeito do tratamento do grupo experimental foi significativamente melhor que o do grupo controle.	O efeito da reabilitação esportiva de atletas com lesão meniscal baseada na eletroacupuntura combinada à terapia esportiva apresentou alto valor de aplicação resolutive, indicando uma alternativa de tratamento não cirúrgico nas lesões meniscais do joelho.
Halabchi, Hassabi, 2020	Revisão Sistemática	Discutir diferentes aspectos clínicos da entorse lateral de tornozelo em atletas e	Não apresenta metodologia.	A intervenção fisioterapêutica na fase aguda foi baseada em crioterapia por (3-7 dias) e técnica manual de	O uso de uma abordagem algorítmica baseada em evidências, levando em

		apresentar uma abordagem algorítmica nova e prática para diagnóstico e tratamento adequados.		drenagem linfática e bandagem funcional.	consideração as características individuais, é altamente recomendado.
Elattar et al., 2016	Revisão Sistemática	Apresentar as opções cirúrgicas e não cirúrgicas no tratamento da pubalgia,	Análise de artigos no Pubmed publicados entre janeiro de 1920 a janeiro de 2015 usando os termos de pesquisa dor na virilha, hérnia esportiva, pubalgia atlética, distensão do adutor, osteíte púbica, fraturas por estresse, impacto femoroacetabular e rupturas labrais.	Repouso relativo, gelo e tratamento fisioterapêutico intensivo para fortalecer os rotadores, flexores e adutores do quadril.	A fisioterapia se concentra na fase aguda do tratamento e quando a lesão torna-se crônica, o paciente necessita de cirurgia.
Oliveira, et al., 2022	Revisão Integrativa	Descrever, com base na literatura as principais condutas fisioterápicas dentro de programas de	Trata-se de uma revisão de literatura integrativa embasada em buscas bibliográficas nos seguintes	O protocolo POLICE, (Protection, Optimal Load, Ice, Compression and Elevation) foi recomendado ser utilizado na fase	Constatou-se uma diversidade de recursos fisioterapêuticos aplicados na reabilitação do atleta que

		tratamento já existentes para a prevenção das lesões musculares dos isquiotibiais em atletas de futebol.	bancos de consulta científica online: SciELO, RSD Journal e PubMed, no período de outubro de 2022.	aguda das lesões musculares dos isquiotibiais.	contribuem para o seu retorno ao esporte com risco reduzido de lesões recidivas.
--	--	--	--	--	--

Fonte: Autoral (2023)

## DISCUSSÃO

De todos os estudos que compõem os resultados apenas um é um ensaio clínico randomizado (Li, 2022) e os demais são revisões sistemáticas (Halabchi, Hassabi, 2020; Elattar et al., 2016; Oliveira *et al.*, (2022)). Os quatro estudos apresentaram objetivos diferentes por se tratar de lesões diferentes, sendo um sobre lesões meniscais (Li, 2022), entorse lateral de tornozelo (Halabchi, Hassabi, 2020), pubalgia (Elattar et al., 2016) e lesões nos músculos isquiotibiais (Oliveira *et al.*, 2022). Uma vez que a maioria dos estudos são revisões sistemáticas e não abordam detalhes metodológicos como o número de participantes, somente um descreveu o número de participantes e as características desses indivíduos.

Após o uso da crioterapia, todos os estudos apresentaram uma melhora no quadro inflamatório das lesões, resultando na redução da dor, edema e o sangramento. Além da crioterapia, foram utilizados também métodos como a drenagem linfática, bandagem funcional e eletroacupuntura. A diminuição da temperatura do tecido com o uso da crioterapia pode diminuir a dor, o edema, a condução nervosa, o metabolismo e o espasmo muscular, além de minimizar, ainda, o processo inflamatório, a lesão por hipóxia e a liberação de mediadores inflamatórios e, conseqüentemente, ajudar na recuperação do tecido após trauma e, por conseguinte, reduzir o consumo de medicamentos. (Lopes, *et al.*, 2013).

O estudo de Oliveira *et al.*, (2022), que aborda sobre lesões nos isquiotibiais em jogadores de futebol, mencionou o protocolo POLICE, que quer dizer em inglês : Protection, Optimal Load, Ice, Compression, and Elevation (proteção, carga otimizada, gelo, compressão e elevação). Segundo ele, o efeito mais facilmente reconhecível da crioterapia é a redução de temperatura do tecido. É recomendado a aplicação de crioterapia por 20 minutos a cada duas horas durante o estágio agudo das lesões musculares.

O estudo de Halabchi, Hassabi, (2020), discutiu sobre diferentes aspectos clínicos da entorse lateral de tornozelo em atletas e apresentou uma abordagem algorítmica nova e prática para diagnóstico e tratamento adequados da entorse lateral de tornozelo. No seu estudo, abordou a intervenção na fase aguda com a crioterapia por 3-7 dias e usada rotineiramente para reduzir a dor, minimizar o edema e o sangramento devido à vasoconstrição e diminuir a lesão secundária. Eles recomendaram um protocolo de 20 minutos a cada duas horas. Segundo Halabchi, Hassabi, 2020, a crioterapia demonstra ser eficaz atuando como agente anti-inflamatório e reduzindo espasmo vascular, além da terapia de imersão intermitente com frio na primeira semana após a lesão também ser útil no alívio da dor em curto prazo.

Halabchi, Hassabi, (2020) ainda abordaram a drenagem linfática manual (DLM) como técnica para conter os sinais inflamatórios agudos na entorse do tornozelo com desfechos positivos para o caso. Isso pode ter ocorrido devido aos efeitos específicos da técnica que é aplicada com pouquíssimas pressões, suaves, intermitentes, lentas e relaxantes, que seguem a anatomia do sistema linfático, aperfeiçoando algumas de suas funções (Leduc, 2000). Os autores ainda utilizaram técnicas para restaurar a mobilidade articular do tornozelo através de deslizamentos talocrural no sentido ântero-posterior e distração talocrural na posição neutra, eficazes para reduzir a rigidez e o edema, ao mesmo tempo que melhora a ADM e a consciência proprioceptiva e talvez a melhora do quadro tenha ocorrido devido a estes efeitos. Halabchi, Hassabi, (2020).

Halabchi, Hassabi, 2020, relatam que a compressão após entorse aguda é questionável. Isso pode ser explicado pela má qualidade dos estudos existentes e pela variedade de tratamentos utilizados. No entanto, a aplicação de bandagem elástica na entorse aguda de tornozelo foi mais eficaz do que uma tala na redução do edema sendo uma alternativa preferida a uma tala para o tratamento de entorses agudas de tornozelo, embora não tenha sido encontrada evidências que expliquem os seus efeitos na entorse do tornozelo.

A Osteíte Púbrica (OP) se caracteriza pela dor crônica na região pélvica e na virilha é mais prevalente em atletas envolvidos em atividades nas quais há movimentos de corrida, chutes, cortes, giros explosivos e mudanças de direção e rápida aceleração ou desaceleração. Futebol, hóquei no gelo e futebol americano. Os jogadores de futebol tendem a ser mais comumente afetados. Oliveira *et al.*, (2022).

Ainda conforme a tabela 1, Oliveira *et al.*, (2022) investigaram a abordagem fisioterapêutica no manejo da Osteíte Púbrica (OP) através do tratamento conservador como primeira opção, incluindo repouso relativo, gelo e tratamento fisioterapêutico intensivo visando

fortalecer os rotadores, flexores e adutores do quadril. Segundo eles, o alongamento diário deve ser incentivado, evitando-se chutes e corridas. No entanto, ainda não existe um protocolo de tratamento conservador padrão e apesar do tratamento, a OP tende a ter um curso prolongado e pode levar até 6 meses ou mais para retornar ao nível de funcionamento anterior à lesão. Vale ressaltar que não foram encontrados mais estudos que fornecessem mais informações sobre o tratamento fisioterapêutico na OP.

As intervenções por meio da eletrotermofototerapia são utilizadas como parte do programa global de reabilitação, principalmente para alívio da dor. Com a redução da dor, há, conseqüentemente, aumento na amplitude de movimento, força muscular, mobilidade, resistência física e estado funcional. Ricci, *et al.*, (2010).

Li, (2022) realizou um tratamento com a eletroacupuntura em lesões agudas meniscais e constatou melhora da ADM do joelho que pode ser explicada pelo estímulo da eletroacupuntura local, promovendo a liberação de encefalina, melhorando a tolerância do corpo frente à dor. Assim, com o quadro algico reduzido, o indivíduo aumenta o seu limiar de tolerância à atividade, permitindo o seu retorno precoce às suas funções.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

5892

Com base na análise dos artigos revisados, é possível concluir que a fisioterapia tem uma relevância fundamental no tratamento das lesões esportivas na fase aguda, tendo como condutas mais utilizadas a crioterapia, terapia manual, drenagem linfática, eletroacupuntura e compressão com bandagem funcional, todas com o objetivo de reduzir o quadro inflamatório, promover analgesia e facilitar a reabilitação dos atletas e conseqüentemente o retorno precoce às suas atividades.

As lesões mais comuns identificadas nos membros inferiores foram principalmente o joelho, tornozelo, perna e virilha. Além disso, é evidente a falta de pesquisas abordando a eficácia da fisioterapia na fase aguda dessas lesões esportivas, destacando a necessidade de uma atenção mais dedicada aos atletas. Sugere-se a realização de futuros estudos que visem a prevenção e a redução das taxas de lesões entre atletas.

## REFERÊNCIAS



HALABCHI, F.; HASSABI, M. **Acute ankle sprain in athletes: Clinical aspects and algorithmic approach.** Teerã, Irã; Mundial J Ortop, 2020. Disponível em: <https://www.wjgnet.com/2218-5836/full/v11/i12/534.htm> DOI: <https://dx.doi.org/10.5312/wjo.v11.i12.534>

Li, Y.; **Sports reahbilitation in athletes with meniscal injuries based on electroacupunture associated with sports therapy.** Heilongjiang, China; Rev. Bras. Med. Esporte, ed.29, 2023. Disponível em: [https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022\\_0150](https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0150).

ELATTAR, O. et al.; **Groin Injuries (Athletic Pubalgia) and Return to Play.** Sports health vol. 8,4, 2016. Disponível em: DOI:10.1177/1941738116653711.

OLIVEIRA, R. M. et al.; **Métodos terapêuticos na prevenção das lesões musculares dos isquiotibiais em jogadores de futebol: uma revisão integrativa,** an integrative review. Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia, [S. l.], v. 10, n. 3, p. 1602-1605, 2023. DOI: 10.16891/2317-434X.v10.e3.a2022.pp1602-1605.

LIMA, I. S. et al.; **Prevalência de lesões musculoesquelética em militares do EXÉRCITO BRASILEIRO: revisão bibliográfica.** Rev. Cathedral (ISSN 1808-2289), v.2, n.4, 2020. Disponível em: <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral>.

VAN MECHELEN, W.; HLOBIL H.; KEMPER H. C. G. **Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries. A review of concepts.** Sports Med, 10:88-99, 1992.

SANTANA, H. M. S.; SILVA, B. P.; SAMPAIO, L. C. **Prevalência e características de lesões na prática de musculação.** REV. MULT. PSI, MINAS GERAIS, V. 14, N. 51, P. 71-82, 2020.

RICCI, N. A.; DIAS, C. N. K.; DRIUSSO. P. **A utilização dos recursos eletrotermofototerapêuticos no tratamento da síndrome da fibromialgia: uma revisão sistemática** Rev Bras Fisioter, São Carlos, v. 14, n. 1, p. 1-9, jan./fev. 2010.