

PREVENÇÃO DE LESÕES ESPORTIVAS DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR

Resumo

Lucas de Brito Vargas
Lucas Emmanuel Palma de Marchi
André Brauer

A articulação do joelho é uma das principais áreas que sofrem com danos e lesões dentro da prática esportiva, estima-se que os membros inferiores representam mais que 60% do total de lesões nos esportes, e 25% dessas lesões ocorrem na articulação do joelho, sendo o ligamento cruzado anterior (LCA) a principal região acometida (EMERY & TYREMAN, 2009). Para prevenir possíveis lesões de LCA são necessários que os fatores que influenciam esse tipo de lesão sejam identificados. Em vista disso, análises de fatores de risco e prevenção para esse tipo de lesão têm sido amplamente discutidos na literatura. Hewett et. al (2016) cita como fatores de risco para lesão de LCA as diferenças anatômicas; controle neuromuscular e biomecânicos; gênero e produção hormonal. Dentre estes, apenas os aspectos neuromusculares e biomecânicos são considerados fatores de risco modificáveis, podendo ser tratados com estratégias de prevenção. Sendo assim, o objetivo desse trabalho é investigar quais os programas de treinamentos eficientes para minimizar possíveis lesões de LCA em atletas, buscando quais são os fatores determinantes para maior eficácia dos programas, exercícios de prevenção e os mecanismos que tornam estes programas elegíveis. Trata-se de uma revisão sistemática de literatura, seguindo a metodologia “PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews” (PRISMA, 2020). As buscas foram realizadas na base de dados PUBMED, a partir de palavras-chaves de acordo com os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e em concordância com os termos do Medical Subject Headings (MeSH), envolvendo operadores booleanos (AND/OR) que permitem a combinação de tais palavras-chaves e termos, sendo eles: *injury AND prevention OR control AND acl AND exercises AND sports*. Os artigos selecionados são artigos originais, publicados na língua inglesa, a partir do ano de 2004 até o ano de 2022. Inicialmente, tais pesquisas retornaram um total de 164 artigos organizados que serão analisados de acordo com os seguintes itens respectivamente: título; resumo; texto na íntegra. Os artigos restantes serão avaliados a partir da escala TESTEX (Tool for the Assessment of Study Quality and reporting in Exercise), no qual, será verificado a qualidade de cada estudo. Para elegibilidade dos estudos será utilizado a estratégia PICOS, os artigos selecionados deverão atender os seguintes critérios de inclusão (1) amostras incluindo indivíduos participantes de algum esporte; (2) programas de treinamento para prevenção de lesões de LCA como intervenção; (3) medidas de prevenção das lesões de LCA como desfecho, com base na exposição da amostra. O período de intervenção deve ser o mesmo para o grupo experimental e o grupo controle. Essa pesquisa se encontra em desenvolvimento e os resultados ainda não estão concluídos.

Palavras-chave: lesão; prevenção; lca; exercício; esporte.