



## EXERCÍCIO COMO FERRAMENTA DE PROFILAXIA NA LESÃO DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR EM ATLETAS DE FUTEBOL

Gabrielly Alves Pinto

Gabriella Regina Neumann Correa

Ricardo Martins de Souza

### Resumo

A lesão de ligamento cruzado anterior (LCA) é uma das mais comuns no esporte, geralmente ocorre em atletas que praticam atividades de alta intensidade, e seu mecanismo está relacionado a movimentos de rotação, hiperextensão e translação na articulação do joelho. O LCA tem como função estabilizar parcialmente tais movimentos, sendo que quando o movimento exagerado ocorre na articulação e a estrutura muscular não consegue controlar e limitar tal ação, pode ocorrer a lesão. Essa lesão é considerada grave, normalmente envolve a necessidade de procedimento cirúrgico e um afastamento das atividades esportivas por um período de 9 a 12 meses. Entendendo a gravidade deste tipo de lesão o profissional de educação física tem um papel fundamental de compreender os mecanismos da lesão e conhecer métodos e programas para a sua profilaxia. O objetivo desta pesquisa é reunir na literatura disponível as metodologias de treinamento que podem ser utilizadas para prevenir lesão de LCA. O presente trabalho trata-se de uma revisão narrativa, com estudos experimentais publicados entre 2008 e 2023, obtidos na plataforma Pubmed. A partir das informações que foram conseguidas e do material analisado até o momento é possível identificar que algumas metodologias de treinamento parecem estar mais associadas a programas eficientes de profilaxia de lesão de LCA. Dentre essas metodologias podemos destacar o treinamento neuromuscular, exercícios de propriocepção, trabalhos de pliometria e de mobilidade em geral, especialmente de membros inferiores.

**Palavras-chave:** Futebol; Exercícios; Lesão; Profilaxia; LCA.