



LESÃO DO TENDÃO CALCÂNEO EM ATLETAS DE BASQUETEBOL: INCIDENCIA E ESTRATÉGIAS PREVENTIVAS

João Vittor Aprigio Jientara
Wesley Ribeiro de Assis
Sérgio Luiz Ferreira Andrade

Resumo

A prática esportiva é muito influenciada pela busca de desempenho esportivo, a busca deste desempenho é alcançada por intermédio de profissionais da educação física já que eles são responsáveis pelo planejamento do treinamento das capacidades físicas de um atleta. Apesar das diferentes metodologias utilizadas para um planejamento da preparação física, ainda há grande incidência de lesões nos esportes de rendimento. O esporte que será utilizado para o seguinte estudo será o basquetebol, já que a lesão afeta diretamente a carreira profissionais de atletas que vivem disto. As lesões no basquetebol são muito variáveis, indo de entorses, estiramento e rompimento de músculos e tecidos ligamentares, como a grande variedade de lesões, apenas uma lesão em específico será selecionada, sendo ela a Lesão do Tendão Calcâneo. O objetivo do estudo é determinar quais mecanismos devem ser analisados para prevenção e qual a incidência da lesão do tendão calcâneo em jogadores de basquete. Este trabalho trata-se de uma revisão narrativa da literatura. Que visa entender o fenômeno da lesão do tendão calcâneo. Essa pesquisa se encontra em desenvolvimento, sendo assim os resultados apresentados na sequência se referem a uma parcial. A lesão do tendão calcâneo tende a ocorrer, em momentos de estresse biomecânicos excessivos, que envolvem movimentos e fases específicas como; decolagem do pé, saída de base neutra, pé em dorsiflexão, o joelho em flexão inicial e o quadril em extensão, sendo majoritariamente momentos não traumáticos, a lesão se associa assim a uma descarga de tensão extrema, a lesão tem um crescimento acentuado durante os anos. Se tratando de métodos preventivos, há recomendações de aderir a um aquecimento com exercícios intensos como pliometria e corrida, que aumentam a rigidez do tendão, que pode ser benéfica, pois aumenta a transferência da força muscular, e melhora o controle de movimentos atléticos. Além de reduzir o risco de lesão por diminuir a tensão nas fibras tendinosas por micro traumas. Por outro lado, foram encontrados dados que a relação de rigidez do tendão, se relaciona com a diminuição do desempenho esportivo. Destaca-se que a pesquisa se encontra em desenvolvimento, e novas análises estão em andamento para aprofundar as discussões.

Palavras-chave: tendão de calcâneo; basquete; prevenção e controle; lesão.