



## LESÕES MÚSCULO ESQUELÉTICAS EM GINASTAS: REVISÃO DE LITERATURA

Gabriela de Oliveira Lemos  
Maria Gabriela de Salles de Paula  
Rachel Schetter de Camargo

### Resumo

**Introdução:** A ginástica é um esporte de alta exigência física e, por isso, apresenta grande risco de lesões musculoesqueléticas. A fisioterapia tem papel essencial na prevenção e recuperação, auxiliando no desempenho dos atletas. Atua identificando os desequilíbrios e limitações que podem levar ao aumento do risco de lesões. E atua com as condutas de fortalecimento muscular, alongamento, propriocepção e controle de carga de treino. Promovendo assim a reabilitação da lesão e promovendo o retorno seguro ao esporte. **Objetivo:** Identificar as principais lesões musculoesqueléticas em ginastas e os métodos fisioterapêuticos utilizados no tratamento das lesões. **Metodologia:** Foi realizada uma pesquisa bibliográfica utilizando a base de dados Pubmed em artigos publicados entre os anos de 2015 a 2025, com descritores em inglês e português sobre lesões musculoesqueléticas, ginástica e fisioterapia. Foram incluídos os artigos disponíveis na íntegra, artigos publicados entre os anos de 2015 a 2025 e artigos em inglês e português. Foram excluídos artigos duplicados, pagos ou sem correlação com o tema de pesquisa relação. Os artigos selecionados foram lidos na íntegra e os dados organizados em tabelas no *Microsoft Excel*, analisados por estatística descritiva. **Resultados:** Foram encontrados um total de 322 artigos na base de dados Pubmed, onde 316 artigos foram excluídos, sendo selecionados apenas 6 artigos. Após seleção, verificou-se que as lesões mais comuns em ginastas ocorrem em membros inferiores (especialmente tornozelo) e também em cotovelo, punho e ombro, envolvendo principalmente entorses, fraturas e contusões. As lesões musculoesqueléticas com maior incidência ocorrem nos membros inferiores, especialmente entorses de tornozelo e distensões musculares, seguidas por lesões em punho, cotovelo e ombro. **Conclusão:** Observou-se que a incidência está diretamente relacionada à intensidade e à carga de treinamento, idade e o tempo de prática esportiva. A ginástica exige alto desempenho físico e, por isso, apresenta grande risco de apresentar lesões musculoesqueléticas.

**Palavras-chave:** Fisioterapia; Ginástica; lesões musculoesqueléticas; Ginastas.