

# PREVENÇÃO e TRATAMENTO DE LESÃO NA BOCHA PARALÍMPICA

Drº Wesley Saggiani Afonso  
Fisioterapeuta



# COMISSÃO TÉCNICA

- Para melhor desempenho do atleta em jogo também contamos como uma comissão técnica qualificada que garante ao atleta todo suporte necessário.

## Princípios Fisiológicos do Aquecimento e Alongamento Muscular na Atividade Esportiva

### Physiological Principles of Warm-Up and Muscle Stretching on Sports Activities



ARTIGO DE REVISÃO

Thiago Ayala Melo Di Alencar<sup>1</sup>  
Karinna Ferreira de Sousa Matias<sup>1</sup>

1. Fisioterapeuta do Studio Bike Fit®.  
Graduados pela Universidade Estadual de Goiás (UEG).

**Endereço para correspondência:**  
Rua T-37, 2825 – Ed. Place de L'etoile apto. 802-B – Setor Bueno – Goiânia/GO – CEP 74230-020  
E-mail: thiagoayala@hotmail.com

#### RESUMO

O objetivo deste estudo foi revisar a importância do aquecimento e alongamento muscular na prática esportiva, destacando seus principais efeitos fisiológicos e benefícios, haja vista que o presente assunto tem causado muita dúvida aos atletas profissionais ou amadores bem como em profissionais da área da saúde na realização e prescrição, respectivamente, da prática do aquecimento e alongamento muscular. Foram utilizados 52 textos, entre artigos da base de dados PubMed e livros publicados de 1978 a 2008. Do total, 18 (34,62%) estavam em português e 34 (65,38%) em inglês. Resultados mostraram que o aquecimento tem por principal objetivo prevenir lesões devido à sua gama de efeitos fisiológicos. A realização do alongamento no término do gesto esportivo tem por finalidade evitar o encurtamento muscular, ou se realizado diariamente e por um longo período, favorecer o aumento do número de sarcômeros e, conseqüentemente, proporcionar um ganho de flexibilidade.

**Palavras-chave:** aquecimento, alongamento muscular, sarcômero, lesões.





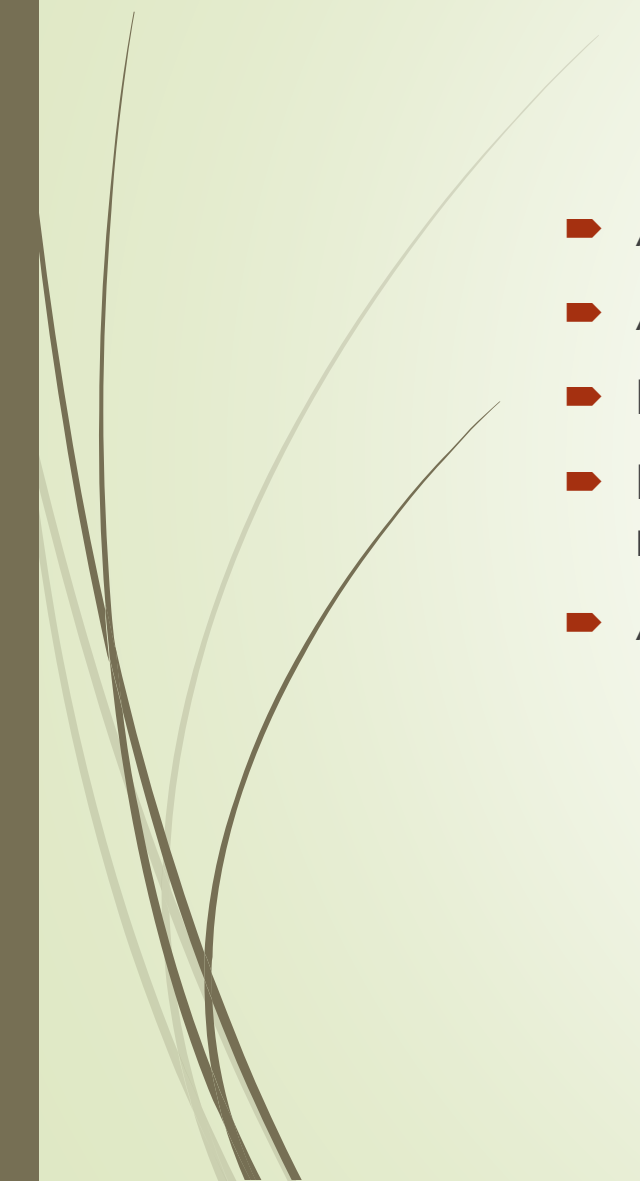
# FISIOTERAPIA PARADESPORTIVA

- ▶ A Fisioterapia Paradesportiva dedica-se não somente ao tratamento do atleta lesado ou a inclusão deste em uma modalidade esportiva, mas também à adoção de medidas preventivas a fim de reduzir a ocorrência de lesões, tornando sua prática esportiva mais sutil, favorecendo suas funções. O tratamento de fisioterapia com Para-atletas é semelhante ao convencional, mas exige o conhecimento de fisioterapia esportiva aliado aos cuidados pertinentes à deficiência, além da necessidade do fisioterapeuta conhecer a modalidade e o atleta.





# OBJETIVOS DA FISIOTERAPIA


- ▶ Aquecimento e preparação muscular;
  - ▶ Alongamento e mobilidade articular;
  - ▶ Prevenir instalação de lesões;
  - ▶ Proporcionar melhor condições musculoesquelética para a funcionalidade no jogo;
  - ▶ Alívio da dor;
- 



# TÉCNICAS FISIOTERAPÊUTICAS

- Cinesioterapia
- Terapia manual
- Eletroterapia
- Dry needling
- Estabilização segmentar
- kinesiotaping





“Todo ser humano incluindo o portador de  
deficiência tem um potencial não  
explorado”

Dr. Herman Kabat

WESLEY SAGGIANI AFONSO

FISIOTERAPEUTA

CREFITO -15 / 49694-F

CONTATO: 999267846