

A IMPORTÂNCIA DO TREINO PROPRIOCEPTIVO NA PREVENÇÃO DE ENTORSE DE TORNOZELO EM ATLETAS DE FUTEBOL - REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Bruno Schwebel Costa, Giovanna Passos, Ana Paula De Oliveira Pelosi.

Resumo: A entorse de tornozelo tem uma grande incidência no meio esportivo do futebol, prejudicando a performance do atleta e tornando de suma importância a fisioterapia preventiva por meio do treino proprioceptivo. A presente revisão de literatura, tem como objetivo analisar a importância da inclusão do treino proprioceptivo no dia a dia dos atletas, fisiologia, anatomia, prevenção e tratamento conservador. Concluiu-se que ao fortalecer os músculos estabilizadores do tornozelo e aprimorar sua resposta neuromuscular, o treino proprioceptivo reduz significativamente o risco de lesões, como a entorse, portanto, é uma abordagem fundamental do fisioterapeuta promover maior estabilidade e equilíbrio para o atleta durante a prática das atividades físicas. Para a pesquisa, foram utilizados artigos científicos e monografias de 2005 até 2022, excluindo escritas antigas que fogem ao tema, artigos deficientes de informação e mal descritos.

Palavras-chave: Entorse. Fisioterapia. Propriocepção.

SOUZA, R. A.; RODRIGUES, A. C.; CASTRO, F. A. V. Treino proprioceptivo na prevenção da entorse de tornozelo em atletas. **Ciência Atual**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 134-147, 2021. Acesso em: 19 set. 2023>

PRATAS, A. C. Saúde para todos: entorse do tornozelo. **Revista da Armada**, p. 30, julho de 2015. Acesso em: 15 set. 2023>

ROSA, J. P. M. **Treino proprioceptivo na prevenção de lesões em atletas de futsal**. Artigo de Fisioterapia. Universidade do Sul de Santa Catarina. Tubarão, 2020. Acesso em: 24 set: 2023>

CONDUTA, F. L. **A importância da propriocepção**: Uma revisão bibliográfica. Curitiba. EFDeportes.com, 2012. Nº 165. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd165/a-importancia-da-propriocepcao.htm>. Acesso em: 10 mar. 2023>