

## O IMPACTO DA CARGA DE TREINAMENTO NO ESTADO DE RECUPERAÇÃO EM ATLETAS PROFISSIONAIS DE VOLEIBOL

Fabio Junior Camargo, Denise Ferraz Lima Veronezi.

**Resumo:** O voleibol foi inventado em 1895 por William G. Morgan, um instrutor de educação física na Associação Cristã de Moços (ACM) em Holyoke, Massachusetts, EUA. É um esporte praticado entre duas equipes numa quadra retangular (aberta ou fechada). Ela é dividida por uma rede colocada sobre a linha central. O voleibol é jogado com uma bola e inclui diversos passes com as mãos. No voleibol, os movimentos repetitivos, o excesso de treinamentos em atletas profissionais, a sobrecarga nas articulações pode ocasionar vários tipos de lesões, tais como: nos joelhos, tornozelos, e ombros, nas quais são as estruturas com maior incidência de lesão nos atletas. O voleibol é uma modalidade esportiva com características intermitentes, que envolve curtos períodos de intensa exigência física, compostos de movimentos explosivos, saltos e pequenos deslocamentos, intercalados com momentos de baixa intensidade. Nesse contexto, este trabalho teve como objetivos entender quais são os tipos de lesões e as possíveis relações com a carga de treinamento. Analisar os meios para evitar as lesões mencionadas e o estado de recuperação. A pesquisa é uma revisão bibliográfica, descritiva, utilizando-se de artigos científicos, da língua portuguesa em sites indexados e livros. Utilizando-se como descritores as palavras-chave: voleibol, lesões, prevenção e recuperação. No voleibol existe algumas lesões que são mais comuns, tais como; no ombro a Síndrome do Impacto, Lesões do Manguito Rotador, Lesões do tipo SLAP e Lesões nos Nervos. Nos cotovelos e punhos, no membro inferior, no quadril e no joelho e tornozelo com as lesões ligamentares e por estresse repetitivo, onde podem estar ocorrendo tendinopatias nos tendões do calcâneo. O voleibol é um dos esportes que mais surge lesões, as principais lesões são nos membros inferiores e articulares nos atletas praticantes de voleibol. Estudos mostram que 59% das lesões são de caráter agudo e a maioria delas são ligamentares ou musculares. Na articulação do joelho, por exemplo, o quadríceps é muito exigido e a musculatura isquiotibial geralmente realiza um trabalho compensatório insuficiente nas técnicas desportivas do voleibol, gerando um desequilíbrio e aumentando os riscos de lesões. Na articulação do ombro, uma avaliação muscular isocinética mostrou que existe desequilíbrio entre rotadores laterais e mediais em atletas de voleibol, evidenciando a menor força relativa dos rotadores laterais, o que em associação com as exigências da modalidade pode ocasionar lesões e/ou queda da performance. A partir desses resultados pode-se concluir que as lesões, em sua maioria, são ocasionadas por sobrecarga de treinamento e os traumas relacionados ao impacto do salto, que é inerente ao voleibol. Programas de treinamento que envolvem o fortalecimento muscular e períodos de recuperação são importantes para prevenir lesões no voleibol.

**Palavras-chave:** voleibol; lesões; prevenção; recuperação.

BASTOS, F. N., *et al.* **Characteristics and contributing factors related to sports injuries in young volleyball players.** Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/1756-0500-6-415>. Acesso em: 23/06/2023.

CHIAPPA, G. R. *Fisioterapia nas Lesões do Voleibol.* São Paulo: **Robe**, 2001.

MENDONÇA, L. M. *et al.* Avaliação isocinética da articulação do ombro em atletas da seleção brasileira de voleibol sub-19 e sub-21 masculino. **Rev. Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 2, p. 107-111, mar/abr, 2010.

PASCUAL, C. M; PÉREZ, V. R.; CALVO, J. S. Epidemiología de las lesiones deportivas. **Rev. Fisioterapia**. v. 30, n.1, p. 40-48, 2008.