



CAPÍTULO 11

LESÕES POR ESFORÇO REPETITIVO EM ATLETAS DE ALTA PERFORMANCE: UMA REVISÃO NARRATIVA

Laura Donadio de Moura Gomes

Julia Soares Fontana Guimarães

Matheus Almeida Azevedo

Thais Laurien Barkoczy Rodrigues Sant'Anna

Walesca Pires da Silva

Iwan Braha Moraes Guedes

Matheus Albuquerque Pagnotta

Julia Marques Gongorra Castilho

Heloísa Lopes Queiroz Capuzzo

Letycia Manta Tomé

Yhasmin Redondo

Orientadora

INTRODUÇÃO: O esporte de alto rendimento impõe aos atletas uma rotina marcada por sobrecarga física, elevada exigência técnica e repetição contínua de movimentos específicos da modalidade. Esse contexto favorece o surgimento das Lesões por Esforço Repetitivo (LER), que, mesmo com avanços na Medicina do Esporte, permanecem como um dos principais fatores limitantes da performance atlética. Essas lesões decorrem de microtraumas cumulativos provocados por sobrecarga mecânica e ausência de períodos adequados de recuperação, sendo comuns em modalidades como tênis, atletismo, natação, ginástica e levantamento de peso. **OBJETIVO:** Analisar criticamente a literatura científica sobre as Lesões por Esforço Repetitivo em atletas de alta performance, investigando fatores causais, impactos no desempenho e estratégias eficazes de prevenção e tratamento, enfatizando a importância da

atuação multidisciplinar no manejo dessas lesões. **MÉTODO:** Revisão narrativa da literatura, realizada nas bases PubMed, SciELO e LILACS, entre abril e junho de 2024, utilizando descritores controlados do DeCS. Foram incluídos artigos de 2005 a 2024, nos idiomas português, inglês e espanhol, abordando aspectos etiológicos, fisiopatológicos e terapêuticos das LER em atletas de elite. **RESULTADOS:** As LER são prevalentes em modalidades esportivas que envolvem movimentos repetitivos e intensos. As lesões mais comuns incluem tendinites, bursites, fasciopatias plantares e síndromes miofasciais. Destacam-se como fatores de risco o volume excessivo de treino, técnica inadequada, alterações biomecânicas e ausência de recuperação adequada. O diagnóstico envolve avaliação clínica, análise biomecânica e exames de imagem. O tratamento multimodal, com fisioterapia, ajuste de carga, suporte psicológico e, em alguns casos, cirurgia, mostrou-se eficaz. Programas preventivos de reeducação postural, fortalecimento muscular e controle da carga demonstraram impacto positivo na redução da incidência das LER. **DISCUSSÃO/CONCLUSÃO:** As LER representam um desafio significativo no esporte de alto rendimento. O manejo eficaz requer abordagem interdisciplinar e estratégias personalizadas, visando preservar a integridade física e otimizar a performance dos atletas. Recomenda-se políticas esportivas que valorizem o acompanhamento contínuo da saúde musculoesquelética e promovam intervenções precoces e preventivas, com a Medicina do Esporte como eixo estruturante da prática esportiva segura e eficiente.

PALAVRAS-CHAVE: Lesões por esforço repetitivo; Atletas de elite; Medicina do esporte; Prevenção de lesões; Sobrecarga esportiva.

REFERÊNCIAS

Wilke J, Niederer D, Vogt L, Banzer W. Sports-related overuse injuries: prevention, diagnosis, and management. *Dtsch Arztebl Int.* 2022;119(3):49-56.

D'Onofrio RR, Brown SM, Jacques LB. Repetitive strain injury in sport: clinical perspectives. *Curr Sports Med Rep.* 2020;19(9):366-72.

Lutter C, Elvers S, Pape D, Horstmann T. Prevalence of overuse injuries in elite athletes: a systematic review. *Sports Orthop Traumatol.* 2020;36(4):360-8.

Mann CJ, Schick DM. Overuse injuries in athletes. *Curr Sports Med Rep.* 2021;20(7):303-10.

Clarsen B, Bahr R. Matching the choice of injury/illness definition to study setting, purpose and design: one size does not fit all! *Br J Sports Med.* 2014;48(7):510-2.

Camp CL, Dines JS, Dines DM. Preventing throwing injuries: biomechanics and workload management in baseball pitchers. *Curr Rev Musculoskelet Med.* 2020;13(5):555-61.

Drew MK, Purdam C. Time to bin the term “overuse” injury: is “training load error” a more accurate term? Br J Sports Med. 2016;50(22):1423-4.

Soligard T, Schwellnus M, Alonso JM, et al. How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. Br J Sports Med. 2016;50(17):1030-41.

Foster C, Rodriguez-Marroyo JA, de Koning JJ. Monitoring training loads: the past, the present, and the future. Int J Sports Physiol Perform. 2017;12(Suppl 2):S2-2-S2-8.