

TREINAMENTO FÍSICO: LESÕES E PREVENÇÃO. UM ESTUDO COMPARATIVO DA ROTINA DE JUDOCAS E BAILARINOS

Larissa de Oliveira¹
Ana Carolini Corrêa²
Cássia Lais Gonçalves Amaral³
Luara Aparecida Amaral⁴
Maria das Graças Sandi Magalhães⁵

Resumo: *Este artigo destaca a importância das atividades físicas preventivas, com acompanhamento de fisioterapeuta, para evitar lesões causadas por sequências de treinamento físico intensivo. A partir de estudo de caso, de caráter qualitativo e comparativo, com judocas e bailarinos que treinam na cidade de São José dos Campos, conclui-se que o treinamento dado aos atletas do judô prioriza menos a prevenção do que o treinamento que é proporcionado às bailarinas e bailarinos.*

Palavras-chave: Lesões musculares; Prevenção; Treinamento físico; Fisioterapia preventiva.

¹ Discente Fisioterapia/Faculdade Anhanguera de São José dos Campos, Brasil. E-mail: lari-oliveira@live.com.

² Discente Fisioterapia/Faculdade Anhanguera de São José dos Campos, Brasil. E-mail: correacaroliniana@gmail.com.

³ Discente Fisioterapia/Faculdade Anhanguera de São José dos Campos, Brasil. E-mail: cassia-lais@hotmail.com.

⁴ Discente Fisioterapia/Faculdade Anhanguera de São José dos Campos, Brasil. E-mail: luaraamaraljc@gmail.com.

⁵ Docente Fisioterapia, Pedagogia/Faculdade Anhanguera de São José dos Campos, Brasil. E-mail: maria.sandi@anhanguera.com.