

CASTRO; Bruno da Silva¹, DIAS; Lucilene Rodrigues², FILHO; Emerson do nascimento³, SIMEONI; Spartakus⁴

RESUMO

As lesões no manguito rotador representam uma das principais causas de dor e limitação funcional no ombro. Elas ocorrem comumente em decorrência de atividades físicas, especialmente em indivíduos que praticam esportes que envolvem movimentos repetitivos do braço, como levantamento de peso, tênis e beisebol. Compreender as causas e os mecanismos por trás dessas lesões é crucial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e tratamento. Para investigar as causas das lesões no manguito rotador decorrentes de atividades físicas, foi realizada uma revisão sistemática da literatura. A busca abrangeu o período de 2010 a 2023 e foi conduzida em bases de dados renomadas, incluindo PubMed, Scopus e Google Scholar. Os descritores utilizados foram "lesão no manguito rotador", "atividades físicas" e "fatores de risco". Foram selecionados estudos de caso-controle, coortes retrospectivas e ensaios clínicos randomizados que forneciam informações relevantes sobre as causas e os mecanismos das lesões no manguito rotador associadas a atividades físicas. A análise dos estudos revelou que a prática de atividades físicas de alta demanda para os ombros, como levantamento de peso e esportes de arremesso, apresenta um risco significativamente maior de lesões no manguito rotador. A sobrecarga repetitiva e a falta de técnica apropriada foram identificadas como os principais fatores de risco. Além disso, a idade e a falta de aquecimento adequado também foram associadas a um aumento na incidência de lesões. Foi observado que a maioria das lesões ocorre na porção supraspinal do manguito rotador. Os resultados obtidos corroboram com estudos prévios que destacam a importância de uma abordagem preventiva na prática de atividades físicas que envolvem movimentos do braço. A orientação de um profissional qualificado, a adoção de técnicas corretas e o desenvolvimento de um programa de fortalecimento específico para os músculos do manguito rotador são medidas essenciais na prevenção de lesões. Além disso, estratégias de aquecimento e alongamento adequadas antes da prática esportiva podem contribuir para a redução do risco. A prática de atividades físicas, especialmente aquelas que demandam movimentos repetitivos do braço, representa um fator de risco significativo para lesões no manguito rotador. A identificação dos principais fatores de risco, como sobrecarga e técnica inadequada, destaca a importância de medidas preventivas, incluindo a orientação profissional e a implementação de programas de fortalecimento específicos. Ao adotar essas estratégias, é possível minimizar a incidência de lesões no manguito rotador e promover a saúde e o bem-estar dos praticantes de atividades físicas. resumo-com apresentação oral

PALAVRAS-CHAVE: Atividades físicas, Lesão no manguito rotador, Manguito rotador, Prevenção, Riscos

¹ Unicesumar Corumbá, brunosco@gmail.com

² Unicesumar Corumbá, lucilene.dia@uol.com.br

³ Unicesumar Corumbá, emersonfilho25@gmail.com

⁴ Unicesumar Corumbá, spsimeoni@hotmail.com