
**LESÕES NO VÔLEI: UMA REVISÃO SOBRE AS SUAS PRINCIPAIS
CARACTERÍSTICAS.**João Vitor Procópio Donato¹Thaís Volovicz Elesbão²Paulo Zaratini³

Resumo: O voleibol, apesar de ser considerado um esporte de baixo contato físico, apresenta elevada incidência de lesões devido à intensidade dos movimentos, saltos, bloqueios e aterrissagens. Estudos indicam que mais de 50% dessas lesões estão relacionadas à inadequada prescrição de treinos, afetando principalmente tornozelo, joelho e ombro (ACHOUR JÚNIOR, 1997). Entre essas, as do tornozelo são as mais recorrentes, com frequência variando entre 15% e 60% dos praticantes, geralmente associadas a entorses provocadas pelo contato com outros atletas durante a queda (BRINER JUNIOR & KACMAR, 1997; CHIAPPA, 2001). Esta pesquisa caracteriza-se como uma revisão de literatura, baseada em artigos acadêmicos publicados a partir de 2004, disponíveis em bases digitais. O objetivo foi comparar estudos sobre lesões no voleibol e estratégias de prevenção, com ênfase no tornozelo. Os resultados apontam que, embora o uso de órteses não tenha reduzido de forma significativa a incidência de novas lesões em atletas escolares quando comparado ao grupo controle, elas mostraram eficácia em atletas sem histórico prévio de lesões, proporcionando maior estabilidade articular (FREY et al., 2010). Além disso, as órteses com cadarço foram as mais bem avaliadas quanto ao conforto, estabilidade e satisfação dos jogadores (JANSSEN et al., 2017). A literatura reforça a importância de medidas preventivas, como o uso de suportes no tornozelo, fortalecimento muscular, treinos de flexibilidade e adequação da carga de trabalho, os quais contribuem para a redução da vulnerabilidade dos atletas (MARQUES JUNIOR, 2004; BORATO et al., 2024). Dessa forma, conclui-se que, apesar da inevitável ocorrência de lesões em esportes de impacto como o voleibol, estratégias preventivas adequadas podem minimizar sua frequência e gravidade, promovendo melhor desempenho e saúde esportiva.

Palavras-chave: Voleibol; Lesões; Prevenção.

Referências ACHOUR JÚNIOR, B. Exercícios de alongamento: anatomia e fisiologia. São Paulo: Manole, 1997.

BORATO, L. A.; FRANQUEIRA, L. H.; SOARES, I. C.; PEDRONI, C. R. Prevenção de lesões de tornozelo em atletas de voleibol: uma revisão de literatura. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, v. 29, n. 316, p. 230-242, 2024.

¹ Graduação em Educação Física, João Vitor Procópio Donato, lessa, procopiodonatoj@gmail.com

² Graduação em Educação Física, Thaís Volovicz Elesbão, lessa, thaisvoloviczelesbao@gmail.com

³ Graduação em Educação Física, lessa, paulo.zaratini@gmail.com