



XXIII JORNADA CIENTÍFICA DOS CAMPOS GERAIS

Ponta Grossa, 22 a 24 de outubro de 2025

LESÕES NO BASQUETE: DO UNIVERSITÁRIO ATÉ O PROFISSIONAL

Matheus Juan Krepel de Moura¹

Anelyse Gomes Milleo Oliveira²

Paulo Zaratin³

Introdução: O basquete é um esporte coletivo de alta intensidade que promove diversos benefícios como melhora da composição corporal e da função cardiorrespiratória, aumento da força muscular, bem-estar social, controle de peso, entre outros. (MENNEH, 2023). No entanto, a modalidade apresenta elevada incidência de lesões, principalmente em articulações de membros inferiores, o que impacta negativamente a performance esportiva e pode levar a afastamentos prolongados.

Metodologia: Ocorreram pesquisas entre as temporadas de 2008 á 2019, com os dados estatísticos públicos de 1369 jogadores que jogaram juntos 302.018 jogos, ocorreram 5.375 lesões, e essas lesões foram encontradas mais em treinos coletivos que necessitavam de um combate corpo a corpo, as principais lesões foram encontradas: no tornozelo, joelho, virilha, quadril e coxa. **Objetivos:** Comparar dois artigos de dados de diferentes níveis, universitário e profissional, e discutir estratégias preventivas a cada contexto. **Resultados:** Segundo (BULLOCK, et al), as lesões foram classificadas em: 33% leves, 26% menores, 26% moderadas, e 15% graves. Além disso, no esporte universitário foram vistas muitas lesões no pescoço e na cabeça, enquanto no profissional: lesões nas extremidades superiores e tronco. Nota-se que as lesões são resultado das combinações de contato físico intenso, luta por posicionamento, rebotes, saltos, aterrissagens e mudanças de direção bruscas. Muitas vezes a dor em alta frequência é deixada de lado pelos atletas, onde é associado a características da modalidade, sendo encarada com algo necessário para alcançar um melhor rendimento, onde não associam a dor a falta de saúde, e com isso pode confundir a dor de uma lesão com a dor da fadiga do treinamento (Moura,et. al,2013). No basquete, é de grande importância a ativação do core para a estabilidade, execução de movimentos e resistência durante diversos esforços relacionados à prática do esporte assim como os membros superiores tendo em vista que grande parte dos movimentos são realizados acima da cabeça, como no arremesso e no rebote (Cole,et al. 2017). **Discussão:** Nas pesquisas indicaram que as lesões são os principais desafios do universitário até o profissional, há diferenças relevantes: Basquete Universitário: Maior índice de lesões na cabeça e pescoço, possivelmente associadas à menor experiência dos atletas, já no Basquete Profissional: predominam lesões por sobrecarga em joelho, tornozelo e quadril, consequência da competitividade. Essas diferenças devem ter protocolos preventivos diferentes, pois no ambiente universitário o foco é em ganho de força, já no profissional deve ter o monitoramento de cargas durante o treinamento, estratégias de recuperação e a prevenção de lesões crônicas deve ser a prioridade. **Conclusão:** Notamos que o basquete apresenta alta incidência de lesões, com destaque em tornozelo e joelho. As lesões devem ser tratadas de forma individual conforme o atleta, incorporando exercícios de estabilização articular, trabalhando o fortalecimento de membros inferiores e conscientizando os atletas sobre os diferentes tipos de dor, podendo ser boa ou ruim.

Palavras-chave: Basquete; Lesões esportivas, Prevenção de lesão, Carga de treinamento.

Referências:

BULLOCK, G. S.; FERGUSON, T.; VAUGHAN, J.; et al. Temporal trends and severity in injury and illness incidence in professional basketball players. *SAGE Open Medicine*, v. 9, p. 1-9, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1177/23259671211004094>. Acesso em: 11 set. 2025.

MENNEH, L. H. Análise do perfil de lesões no basquetebol universitário e no basquetebol profissional brasileiro. 2023. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, 2023. Disponível em: <https://dspace.mackenzie.br/items/a0397084-6392-4c9c-a443-5e998ed88fbb>. Acesso em: 11 set. 2025.

¹Acadêmico do curso de Bacharelado em Educação Física, Faculdade Sant'Ana – Ponta

Grossa/Paraná, e-mail - mj701381@gmail.com

²Acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Física, Faculdade Sant'Ana – Ponta

Grossa/Paraná, e-mail - Anelysemilleo2003@gmail.com

³Professor dos Cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física – Faculdade Sant'Ana - e-mail: paulo.zaratini@gmail.com