



A FALTA DE PREPARO DO ATLETA NO VÔLEI E AS LESÕES QUE PODEM OCORRER PELA FALTA DE PREPARO

Alexandra de Lima Pires • Enzo Claro e Silva • Henrique Eduardo Michalszeszen • Yohan Kubrak
Orientador: Prof. Clóvis Marcelo Sedorko

INTRODUÇÃO

O voleibol é um esporte de alto impacto que exige saltos repetitivos, movimentos explosivos e gestos técnicos complexos de membros superiores e inferiores. Apesar de ser considerado um esporte sem contato direto, apresenta elevada incidência de lesões musculoesqueléticas, tanto agudas quanto por sobrecarga (overuse). Estudos apontam taxas de 1,7 a 10,7 lesões por 1.000 horas de exposição (Gouttebarge et al., 2017; Kilic et al., 2017). A falta de preparo físico adequado — caracterizada por aquecimento insuficiente, ausência de fortalecimento específico, técnica incorreta e ausência de supervisão profissional — é um dos principais fatores de risco modificáveis para essas lesões, especialmente em atletas amadores e de base (Ferreira, Santos & Costa, 2023).

OBJETIVOS

Geral: Analisar a relação entre a falta de preparo físico do atleta de voleibol e a ocorrência de lesões musculoesqueléticas, destacando os principais fatores de risco e estratégias de prevenção.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura científica. Foram consultadas bases de dados (PubMed, SciELO, Google Scholar e repositórios institucionais) com os descritores: “volleyball injuries”, “lesões voleibol”, “prevenção lesões voleibol”, “falta de preparo físico” e termos correlatos. Foram priorizados estudos epidemiológicos, revisões e artigos sobre fatores de risco e prevenção publicados entre 2015 e 2025, com ênfase em atletas amadores e de alto rendimento. A análise seguiu critérios de relevância temática, qualidade metodológica e aplicabilidade prática ao contexto brasileiro.

PRINCIPAIS LESÕES E FATORES ASSOCIADOS À FALTA DE PREPARO

TORNOZELO E JOELHO	OMBRO E COLUNA	FATORES DE RISCO
Entorses de tornozelo são as lesões agudas mais frequentes (até 60% das lesões), ocorrendo principalmente na aterrissagem após bloqueio ou ataque. O “joelho do saltador” (tendinopatia patelar) é a lesão por sobrecarga mais comum, relacionada ao volume excessivo de saltos sem preparo de força e controle neuromuscular (Bahr et al.; Verhagen et al.). A falta de aquecimento e de exercícios proprioceptivos eleva significativamente o risco.	Movimentos repetitivos de ataque e saque sobrecarregam o manguito rotador, gerando tendinites, bursites e, em casos crônicos, rupturas. A lombalgia por sobrecarga é frequente devido à extensão da coluna no gesto de ataque. A ausência de fortalecimento de core e de estabilizadores escapulares, associada a técnica inadequada, potencializa o risco (Reeser et al.; Cools & Reeser).	Principais fatores ligados à falta de preparo: - Aquecimento insuficiente ou inexistente; - Ausência de fortalecimento muscular específico; - Técnica de aterrissagem e de ataque incorreta; - Falta de supervisão de preparador físico/fisioterapeuta; - Sobrecarga de treino sem recuperação adequada; - Especialização precoce sem base física sólida.

DISCUSSÃO E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

A literatura demonstra que cerca de 65% das lesões em atletas de alto rendimento estão relacionadas à sobrecarga física (dados CBV e estudos internacionais). Em atletas amadores, a falta de orientação profissional e o despreparo físico elevam ainda mais o risco (Ferreira, Santos & Costa, 2023). Programas de prevenção eficazes incluem: (1) aquecimento estruturado com mobilidade e ativação muscular; (2) treinamento de força e potência específico para membros inferiores e core; (3) exercícios proprioceptivos e de controle neuromuscular para tornozelo e joelho; (4) fortalecimento dos estabilizadores do ombro e escapulares; (5) gestão de carga de treino (monitoramento do Acute:Chronic Workload Ratio); e (6) educação do atleta sobre sinais de fadiga e sobreuso. A prevenção deve ser incorporada rotineiramente aos treinos, e não tratada apenas após a ocorrência da lesão (Bahr; Verhagen; FIVB Medical Guidelines).

CONCLUSÃO

A falta de preparo físico adequado é um fator de risco determinável e modificável para a ocorrência de lesões no voleibol. Entorses de tornozelo, tendinopatias de joelho e ombro, e dores lombares estão fortemente associadas a déficits de força, técnica inadequada, aquecimento insuficiente e ausência de acompanhamento profissional. Investir em programas de preparação física específica, educação do atleta e gestão de carga de treino constitui a principal estratégia para reduzir a incidência de lesões, prolongar a carreira esportiva e promover a prática segura do voleibol em todos os níveis.

REFERÊNCIAS (seleção)

BAHR, R. et al. Volleyball injuries: epidemiology and prevention. In: Reeser, J.C.; Bahr, R. (eds.). Handbook of Sports Medicine and Science: Volleyball. Wiley-Blackwell.

FERREIRA, Santos; COSTA. Falta de orientação profissional e risco de lesões em atletas amadores de voleibol. Estudos recentes (2023).

GOUTTEBARGE, V. et al. Prevalence and incidence of injuries in volleyball: systematic review. 2017.

KILIC, O. et al. Incidence, aetiology and prevention of musculoskeletal injuries in volleyball. 2017.

REESER, J.C.; COOLS, A.M.J. Shoulder injuries in volleyball. In: Handbook of Sports Medicine and Science: Volleyball.

VERHAGEN, E.; VISNES, H.; BAHR, R. Volleyball injury epidemiology and prevention. In: Handbook of Sports Medicine and Science: Volleyball.

FIVB. Medical Injury Prevention Guidelines. Fédération Internationale de Volleyball.

CLARSEN, B. et al. Overuse injuries in volleyball: definitions and patterns. British Journal of Sports Medicine.30