

# A IMPORTÂNCIA DAS ABORDAGENS MULTIDISCIPLINARES NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE LESÕES ESPORTIVAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA



<https://doi.org/10.22533/at.ed.0051125180312>

*Data de aceite: 31/07/2025*

**Ana Karla Nogueira Arcanjo de Oliveira**

Universidade de Vassouras, Brasil

**Emílio Conceição de Siqueira**

Mestrado em Educação na Saúde

**RESUMO:** Este estudo abrange a relevância das abordagens multidisciplinares na prevenção e tratamento de lesões esportivas. Através de uma revisão integrativa da literatura, foram analisados 19 artigos. A metodologia envolveu pesquisa bibliográfica nas bases de dados PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS – Portal Regional), com critérios de inclusão de artigos publicados entre 2006 e 2023, disponíveis gratuitamente. Os resultados destacam a evolução da medicina esportiva para uma abordagem holística, considerando a interconexão de fatores biomecânicos, fisiológicos, psicológicos e sociais. A análise conjunta ressalta a importância crucial da equipe multidisciplinar na avaliação, tratamento e prevenção de lesões, enfatizando a colaboração entre médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos e outros profissionais de saúde. Observa-se que a prevenção eficaz de lesões esportivas demanda programas

personalizados embasados em evidências, integrando terapias psicossociais e a compreensão da diversidade de lesões em diferentes modalidades esportivas. Conclui-se que a abordagem multidisciplinar proporciona uma visão mais abrangente no cuidado e prevenção de lesões esportivas, contribuindo para a maximização do desempenho atlético e a qualidade de vida dos atletas. Contudo, são necessárias pesquisas adicionais para orientar a aplicação prática dessas abordagens em variados contextos esportivos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Lesões esportivas; Tratamento; Prevenção; Medicina do esporte; Equipe de Saúde Multidisciplinar.

## THE IMPORTANCE OF MULTIDISCIPLINARY APPROACHES IN THE PREVENTION AND TREATMENT OF SPORTS INJURIES: AN INTEGRATIVE REVIEW

**ABSTRACT:** This study addresses the relevance of multidisciplinary approaches in preventing and treating sports injuries. Through an integrative literature review, 19 articles were analyzed. The methodology involved bibliographic research in PubMed and the Virtual Health Library (BVS -

Regional Portal), with inclusion criteria for articles published between 2006 and 2023, freely available. The results highlight the evolution of sports medicine towards a holistic approach, considering the interconnection of biomechanical, physiological, psychological, and social factors. The collective analysis emphasizes the crucial importance of a multidisciplinary team in assessing, treating, and preventing injuries, emphasizing collaboration among physicians, physiotherapists, nutritionists, psychologists, and other healthcare professionals. Effective prevention of sports injuries necessitates evidence-based personalized programs integrating psychosocial therapies and an understanding of the diversity of injuries in different sports modalities. It is concluded that the multidisciplinary approach provides a more comprehensive view in the care and prevention of sports injuries, contributing to maximizing athletic performance and athletes' quality of life. However, further research is needed to guide the practical application of these approaches in various sports contexts.

**KEY WORDS:** Sports injuries; Treatment; Prevention; Sports medicine; Multidisciplinary Health Team.

## INTRODUÇÃO

As lesões esportivas representam uma preocupação contínua no âmbito esportivo, impactando não apenas o desempenho dos atletas, mas também sua saúde a longo prazo. A crescente busca por estratégias eficazes na prevenção e tratamento dessas lesões tem impulsionado a adoção de abordagens multidisciplinares, fundamentadas na colaboração entre profissionais de diversas áreas da saúde (ALVES, 2021; NASCIMENTO, 2022).

Entretanto, apesar dos avanços significativos na medicina esportiva, uma lacuna substancial subsiste no que diz respeito a uma abordagem consensual e unificada no tratamento e prevenção de lesões esportivas. A compreensão das lesões como um fenômeno complexo e multifacetado, influenciado por uma interação entre fatores biomecânicos, fisiológicos, psicológicos e sociais, ressalta a falta de uma visão integrada nessa área. A abordagem convencional, focada no tratamento dos danos físicos e dos sintomas associados, tende a negligenciar aspectos cruciais para a promoção da saúde global e para a maximização do desempenho atlético (HAUSKEN-SUTTER et al, 2023; INCHAUSPE, 2020).

Emerge a necessidade de não apenas explorar abordagens multidisciplinares na prevenção e tratamento de lesões esportivas, mas também é preciso buscar preencher a lacuna existente sobre o consenso e integração dessas estratégias. Diante desse contexto, o propósito deste estudo é aprofundar a compreensão das abordagens multidisciplinares na prevenção e tratamento de lesões esportivas. Por meio de uma revisão integrativa da literatura, busca-se explorar as evidências científicas que fundamentam a eficácia dessas abordagens, bem como discutir os benefícios e desafios associados à sua implementação.

## METODOLOGIA

A abordagem metodológica do presente trabalho se propõe a um compilado de pesquisa bibliográfica por meio de uma revisão integrativa de literatura. Para tal, foram utilizadas as bases de dados *National Library of Medicine* (PubMed) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS – Portal Regional).

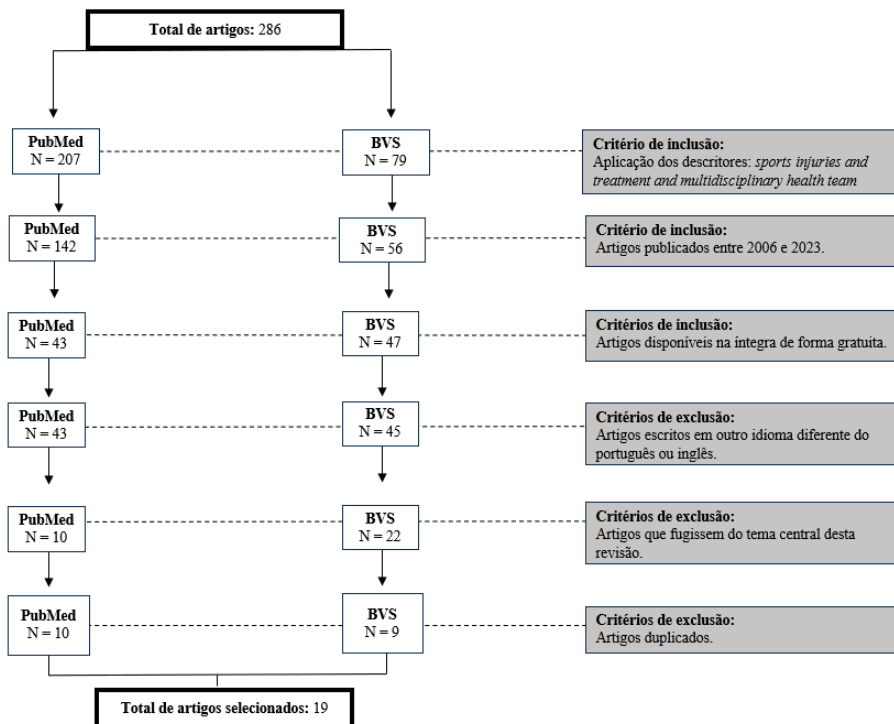
Os descritores utilizados foram selecionados de acordo com o tema de interesse. Por isso, a busca pelos artigos foi realizada por meio dos seguintes descritores em inglês: “Sports injuries” e “Treatment” e “Multidisciplinary Health Team”, utilizando o operador booleano “and” para unir os termos.

Definidos os descritores de busca, a revisão de literatura foi realizada seguindo as seguintes etapas: estabelecimento de tema; definição dos parâmetros de elegibilidade; definição dos critérios de inclusão e exclusão; verificação das publicações nas bases de dados; análise das informações encontradas; análise dos artigos selecionados a fim de entender se estão dentro do tema pertinente para esta revisão de literatura ou se seriam eliminados por fuga ao tema.

Nas duas plataformas de busca utilizadas foram incluídos todos os artigos originais, com o recorte temporal de publicação de 2006 a 2023, a fim de garantir maior abrangência do tema, disponibilizados na íntegra de forma gratuita. Os critérios de exclusão foram artigos escritos em outro idioma que não o português ou inglês, artigos com fuga ao tema central desta revisão de literatura e artigos duplicados nas bases de dados selecionadas.

## RESULTADOS

A busca resultou em um total de 286 trabalhos sobre a importância das abordagens multidisciplinares na prevenção e tratamento de lesões esportivas. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 19 artigos, sendo 10 artigos da base de dados PubMed e 9 artigos da base de dados BVS (Portal Regional), conforme mostra a Figura 1.



**Figura 1.** Fluxograma de identificação e seleção dos artigos selecionados nas bases de dados PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS – Portal Regional) Fonte: Ana Karla Nogueira Arcanjo de Oliveira (2023).

Após a seleção, a revisão integrativa de literatura englobou 19 estudos dedicados às abordagens multidisciplinares em casos de lesões esportivas e formas de prevenção e tratamentos às lesões. Na Tabela 1 podemos ver todos os estudos selecionados e, na sequência, os detalhes sobre os resultados encontrados.

Autor	Ano	Principais conclusões
Alves	2021	A Medicina Esportiva visa prevenir, tratar e reabilitar lesões esportivas, focando no condicionamento físico e desempenho do atleta.
Barroso	2011	Lesões musculares são comuns em esportes, exigindo tratamentos variados, incluindo cirurgia e terapias emergentes, mas a prevenção por meio de fortalecimento muscular, alongamento e equilíbrio é fundamental.
Callegari	2016	A prevenção de lesões esportivas é crucial, com fisioterapeutas identificando desequilíbrios e déficits biomecânicos para garantir o desempenho seguro e eficiente dos atletas.
Nascimento	2022	Para prevenir lesões esportivas, é importante considerar fatores intrínsecos e extrínsecos, incluindo fortalecimento muscular, mobilidade, condicionamento cardiorrespiratório e treinamento neuromuscular.
Finch	2006	A pesquisa em prevenção de lesões esportivas deve adotar abordagens interdisciplinares e levar em conta fatores de implementação para alcançar ganhos reais na prevenção.

Gennarelli, Brown e Mulcahey	2020	Intervenções psicossociais podem apoiar a recuperação pós-lesão em atletas, promovendo um estado emocional positivo e adesão à reabilitação. O que demonstra a efetividade de abordagens multidisciplinares, envolvendo não só o lado físico mas o quesito psicológico também.
Guedes	2021	Terapias biológicas como Plasma Rico em Plaquetas (PRP) e Células Estaminais têm potencial para tratar lesões esportivas, mas mais pesquisas são necessárias para determinar suas aplicações específicas.
Hausken-Sutter et al.	2023	Abordagens interdisciplinares na pesquisa de lesões esportivas podem integrar dados qualitativos e quantitativos para uma compreensão mais completa e abrangente das lesões.
Hootman, Dick e Agel	2007	O estudo de 16 anos da NCAA revelou taxas de lesões variadas em diferentes esportes, com aumento nas concussões e lesões do ligamento cruzado anterior ao longo do tempo.
Inchauspe	2020	A equipe multidisciplinar desempenha um papel crucial no preparo de atletas, integrando conhecimentos de diferentes profissionais para melhorar o desempenho e a recuperação.
Järvinen et al.	2007	O tratamento de lesões musculares deve seguir o princípio RICE (Repouso, Gelo, Compressão e Elevação) para minimizar o sangramento e a extensão da lesão. O retorno precoce à atividade é essencial para otimizar a recuperação, com foco em exercícios de agilidade e estabilização do tronco.
Lei, Huang e Zhou	2022	O estudo propõe um modelo de teste funcional dos membros inferiores (LEFT) para identificar o risco de lesões esportivas e descreve um programa de terapia ocupacional de fisioterapia com medicina chinesa tradicional e reabilitação aquática para lesões já ocorridas.
Luo e Li	2022	O estudo examina a relação adaptativa entre a terapia de seleção gênica e atletas, observando um aumento na sequência gênica e mudanças em índices bioquímicos em indivíduos com ganho muscular durante o treinamento.
Zangrando	2018	Testes psicológicos são recomendados para detectar o overtraining, uma causa comum de lesões em atletas, pois ajudam a identificar problemas de recuperação mal planejada/executada, contribuindo para a prevenção de lesões.
Nunes et al.	2017	O estudo revela que lesões esportivas são mais comuns em modalidades como futebol, futsal e atletismo. As lesões articulares, especialmente no joelho, são predominantes, e as lesões crônicas são as mais frequentes.
Papadopoulos	2020	A nutrição desempenha um papel vital na recuperação de lesões de atletas, com foco na manutenção da massa muscular e na melhoria da condição física. A ingestão adequada de energia, macro e micronutrientes é essencial, bem como o acompanhamento multidisciplinar aos atletas, considerando essa especialidade clínica.
Santos et al.	2021	A comunicação efetiva entre a equipe multiprofissional é crucial para a segurança do paciente e a qualidade do atendimento. Ela reduz o estresse entre os membros da equipe e melhora a assistência e a segurança.
Tee	2018	A eficácia na redução de lesões esportivas depende da colaboração efetiva entre diversos profissionais, com base em valores compartilhados, expertise individual e operacionalização eficaz. A coleta de dados e o monitoramento desempenham um papel importante.
Zhang	2021	A medicina do esporte desempenha um papel importante na prevenção de lesões esportivas entre estudantes universitários, com uma correlação positiva entre a participação em esportes e a redução das lesões. A educação física e a conscientização são essenciais para evitar lesões.

**Tabela 1.** Caracterização dos artigos conforme ano de publicação e principais conclusões.

Fonte: A autora (2023).

A abordagem multidisciplinar emerge como uma resposta abrangente e eficaz no enfrentamento das complexas questões relacionadas às lesões esportivas. Ao considerar o atleta como um sistema integrado, no qual fatores biomecânicos, fisiológicos, psicológicos e sociais estão interconectados, a medicina esportiva adota uma perspectiva holística que busca não apenas a recuperação, mas também a otimização do desempenho atlético e a qualidade de vida do paciente.

Os profissionais de saúde envolvidos em uma equipe multidisciplinar contribuem com suas especialidades únicas para avaliar e tratar as lesões esportivas de maneira abrangente. Médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos, preparadores físicos e outros especialistas trabalham em conjunto para entender as causas subjacentes das lesões, projetar intervenções personalizadas e monitorar a progressão durante a reabilitação. Essa abordagem colaborativa promove um cuidado mais completo e adaptado às necessidades individuais do atleta.

A análise conjunta das pesquisas revela conclusões cruciais para a gestão e prevenção dessas condições complexas. Autores como Inchauspe (2020), Alves (2021), Barroso (2011), Callegari (2016), Nascimento (2022), Finch (2006), Guedes (2021), Hausken-Sutter et al. (2023), Hootman, Dick & Agel (2007), e Gennarelli, Brown & Mulcahey (2020) contribuíram significativamente para essas descobertas.

É evidente que a integração de uma equipe multidisciplinar é vital para maximizar o desempenho atlético e reduzir a incidência de lesões, conforme sublinhado por Alves (2021), Callegari (2016), Nascimento (2022), e Finch (2006). Esses estudos destacam a importância de programas de treinamento personalizados e baseados em evidências, visando não apenas a reabilitação, mas também a prevenção de lesões.

Os trabalhos de Guedes (2021) e Santos et al. (2021) ressaltam a relevância das intervenções psicossociais e da comunicação eficaz entre profissionais no processo de recuperação do atleta, enfatizando a necessidade de uma abordagem holística na fisioterapia esportiva.

Adicionalmente, autores como Järvinen et al. (2007), Lei, Huang & Zhou (2022), e Luo & Li (2022) oferecem perspectivas inovadoras, desde tratamentos convencionais até terapias alternativas e análises genéticas, enfatizando a importância da personalização nos métodos de tratamento.

Nunes et al. (2017), Zangrando (2018), Tee (2018), e Zhang (2021) convergem ao enfatizar a necessidade de compreender a diversidade de lesões em diferentes modalidades esportivas, a influência dos fatores psicológicos, estratégias de prevenção específicas e a importância da educação para a redução de lesões.

Em suma, os estudos analisados destacam a importância crucial da abordagem multidisciplinar, da personalização dos tratamentos, da comunicação entre profissionais e da compreensão holística das variáveis envolvidas para uma gestão eficaz das lesões esportivas e otimização do desempenho atlético. Esses estudos e perspectivas adicionais

ênfatizam a complexidade das lesões esportivas, sua prevenção, tratamento, reabilitação, e os vários fatores que desempenham um papel crucial nesse cenário. A abordagem multidisciplinar, comunicação eficaz, personalização do tratamento e consideração dos fatores genéticos e nutricionais são elementos essenciais na gestão eficaz das lesões esportivas e na otimização do desempenho atlético.

## DISCUSSÃO

A abordagem multidisciplinar, como delineada na revisão de literatura, ressurge como uma resposta inovadora e abrangente para os desafios complexos associados às lesões esportivas. A visão do atleta como um sistema integrado, considerando elementos biomecânicos, fisiológicos, psicológicos e sociais, está em total concordância com os achados da literatura, como evidenciado por Callegari (2016). Essa perspectiva holística busca não apenas a reabilitação física, mas também aprimorar o desempenho esportivo e a qualidade de vida do indivíduo.

É notável como a colaboração de diversos profissionais de saúde em equipes multidisciplinares é um pilar essencial para uma abordagem bem-sucedida, como percebido em estudos como o de Inchauspe et al. (2020). A análise abrangente das lesões, conduzida por médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos, preparadores físicos e outros especialistas, está em total consonância com a abordagem multidisciplinar mencionada na literatura, ultrapassando a simples consideração da queixa física.

Uma extensão fundamental da abordagem multidisciplinar é a prevenção de lesões. Como evidenciado nas análises de Tee & Rongen (2020), ao considerar várias perspectivas, desde análises biomecânicas minuciosas até orientações psicológicas customizadas, os riscos podem ser identificados precocemente e contramedidas podem ser efetivamente implantadas. Este processo, como discutido por Gennarelli, Brown & Mulcahey (2020), não é somente sobre mitigar o dano, mas sim sobre nutrir a resiliência física e mental do atleta. Dessa forma, a literatura confirma a eficácia dessa abordagem para identificar precocemente os riscos e implementar contramedidas efetivas.

Observa-se que a literatura enaltece a capacidade das abordagens multidisciplinares de ultrapassar fronteiras convencionais, englobando uma compreensão profunda das demandas específicas enfrentadas pelos atletas. Este entendimento é crucial, como ilustrado por Gennarelli, Brown & Mulcahey (2020), para entender as motivações individuais e a mentalidade do atleta, permitindo intervenções psicossociais direcionadas que desempenham um papel crucial na recuperação bem-sucedida, corroborando com os resultados observados na revisão.

Ao refletir sobre as implicações deste panorama, é evidente que o futuro das abordagens multidisciplinares é empolgante e repleto de potencial. A integração da tecnologia, conforme ressaltado por Zhang (2021), emerge como um recurso crítico,

estendendo a gama de ferramentas para diagnóstico, monitoramento e personalização do tratamento. Da mesma forma, como indicado por Luo (2022), a medicina genética se apresenta como uma promessa, apontando para a perspectiva de personalizar intervenções com base nas características genéticas individuais.

Entretanto, a revisão da literatura destaca os desafios inerentes à implementação eficaz das abordagens multidisciplinares. A importância da comunicação interdisciplinar, mencionada por Santos (2021), é um ponto chave ressaltado pela literatura para o sucesso dessa estratégia, alinhando-se com os resultados observados. Por fim, a resistência cultural e as preocupações financeiras também são apontadas pela literatura como barreiras a serem transpostas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo das abordagens multidisciplinares na prevenção e tratamento de lesões esportivas revela uma transição promissora na medicina esportiva. Ao examinar de maneira abrangente 19 artigos, foi possível constatar a evolução para uma visão holística que considera não apenas os aspectos físicos das lesões, mas também os fatores psicológicos, sociais e biomecânicos que as influenciam.

A colaboração entre profissionais de diferentes especialidades, como médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos e preparadores físicos, demonstrou ser crucial na compreensão aprofundada das lesões esportivas. Essa abordagem multidisciplinar permitiu não apenas uma avaliação mais completa, mas também a criação de estratégias personalizadas de tratamento e prevenção, adaptadas às necessidades individuais de cada atleta.

A prevenção também emerge como um aspecto crucial dessa abordagem. Ao considerar múltiplas perspectivas, desde avaliações biomecânicas até orientações psicológicas, os riscos de lesões podem ser identificados precocemente e contramedidas eficazes podem ser implementadas. Além disso, a compreensão da mentalidade do atleta, suas motivações e fatores psicossociais, adiciona uma dimensão vital na promoção de uma recuperação bem-sucedida.

Em última análise, a abordagem multidisciplinar na prevenção e tratamento de lesões esportivas não é apenas uma abordagem clínica, mas também uma filosofia que reconhece a complexidade do corpo humano e a importância de uma visão integral do paciente. Através da colaboração entre diversas especialidades, essa abordagem oferece uma oportunidade de melhorar a qualidade de vida dos atletas, garantindo uma recuperação completa e sustentável. A busca contínua pela excelência no cuidado multidisciplinar é um compromisso que reflete o comprometimento com a saúde e o bem-estar dos atletas em todas as etapas de sua jornada esportiva. No entanto, é crucial evitar a superestimação dos resultados, reconhecendo a necessidade contínua de pesquisas adicionais para traduzir essas descobertas em diretrizes práticas que beneficiem atletas em diversas modalidades e contextos esportivos.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, A. A importância da medicina esportiva na recuperação de atletas - IBCMED. IBCMED, v. 2, n. 1, p. 30–33, 2021.
- BARROSO, G. C.; THIELE, E. S. Lesão muscular nos atletas. Revista Brasileira de Ortopedia, v. 46, n. 4, p. 354–358, 2011. CALLEGARI, B. Fisioterapia e prevenção de lesões esportivas. Fisioterapia Brasil, v. 15, n. 3, p. 222–226, 2016.
- FINCH, C. A new framework for research leading to sports injury prevention. Journal of science and medicine in sport, v. 9, n. 1-2, p. 3–10, 2006.
- GENNARELLI, S. M.; BROWN, S. M.; MULCAHEY, M. K. Psychosocial interventions help facilitate recovery following musculoskeletal sports injuries: a systematic review. The Physician and Sportsmedicine, v. 48, n. 4, p. 1–8, 2020.
- GUEDES, D. C. P. O Papel da Medicina Regenerativa no tratamento e reabilitação de lesões desportivas. Repositório UP, v. 13, n. 2, p. 16-28, 2021.
- HAUSKEN-SUTTER, S. E. et al. Interdisciplinary sport injury research and the integration of qualitative and quantitative data. BMC Medical Research, v. 23, n. 1, p. 137–159, 2023.
- HOOTMAN, J. M.; DICK, R.; AGEL, J. Epidemiology of collegiate injuries for 15 sports: summary and recommendations for injury prevention initiatives. Journal of Athletic Training, v. 42, n. 2, p. 311–319, 2007.
- INCHAUSPE, R. M. et al. The multidisciplinary team in sports: a narrative review. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 12, n. 1, p. e1760, 2020.
- JÄRVINEN, T. A. H. et al. Muscle Injuries: Optimising Recovery. Best practice & research. Clinical rheumatology, v. 12, n. 3, p. 56–65, 2007.
- LEI, T.; HUANG, Y.; ZHOU, Z. Treinamento Físico Especial para Terapia Ocupacional e Prevenção a Lesões Esportivas Comuns. Nadar! Swimming Magazine, v. 165, n. 2, p. 44–49, 2022.
- LIEBERT, P. L. Abordagem a lesões esportivas. Manuais MSD edição para profissionais, v. 3, n. 1, p. 23–45, 2021.
- LUO, J.; LI, X. Aplicação clínica da medicina genética na prevenção de lesões esportivas. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 28, n. 3, p. 46–49, 2022.
- NASCIMENTO, M. E. A. et al. A prevenção nas lesões ocorridas no esporte. Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia, v. 10, n. 3, p. 1599–1601, 2022.
- NUNES, G. S. et al. Sport injuries treated at a physiotherapy center specialized in sports. Fisioterapia em Movimento, v. 30, n. 3, p. 579–585, 2017.
- PAPADOPOULOU, S. K. Rehabilitation Nutrition for Injury Recovery of Athletes: The Role of Macronutrient Intake. Nutrients, v. 12, n. 8, p. 2449-2462, 2020.
- SANTOS, T. DE O. *et al.* Comunicação efetiva da equipe multiprofissional na promoção da segurança do paciente em ambiente hospitalar. Rev. Mult. Psic., v. 15, n. 55, p. p. 159-168, 2021.

TEE, J.; RONGEN, F. “How” a multidisciplinary team worked effectively to reduce injury in a professional sport environment. *SportRXiv*, v. 45, n. 2, p. 38-57 2020.

ZANGRANDO, A. F. L. Overtraining identificado em atletas de alto rendimento: da detecção ao tratamento, uma abordagem multidisciplinar. *Repositório UNESP*, v. 33, n. 4, p. 32-46, 2018.

ZHANG, Z. Scientific sports medicine in preventing sports injuries of college students. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 27, n. 8, p. 796–799, 2021.