

## Lesões

Segundo Gantus & Assumpção (2002), a prática esportiva eleva o risco da ocorrência de lesões. Os atletas estão susceptíveis a lesões, seja em fase de treinamento ou em competição. Essas lesões estão diretamente relacionadas a fatores predisponentes intrínsecos, extrínsecos e a ausência de um programa preventivo.

Dentro dos fatores intrínsecos encontram-se zonas hipovascularizadas, junções miotendíneas, tipos de fibras musculares, força dinâmica e estática, balanço muscular, músculos bi ou poliarticulares, contração, fadiga, sexo, nutrição, flexibilidade, alinhamento musculoesquelético, experiência no esporte, fraqueza devido à prévia lesão, doping, características psicossociais de cada indivíduo, entre outros. Já nos extrínsecos encontram-se o tipo de treinamento, temperatura, meio ambiente aquecimento, umidade, vestuário inadequado, equipamento pessoal e de proteção, regras, superfície etc.

Carazzato (1993) relata que a busca pela evidência e pelo sucesso expõe os atletas a uma condição de serem submetidos a um esforço físico e psicológico muito próximo dos limites fisiológicos, fazendo com que o número de lesões seja muito alto. As lesões em atletas de alto nível representam uma das maiores fontes de stress esportivo, pois estes estão sujeitos à ausência em campeonatos importantes.

As lesões podem ser consideradas como o principal fator de afastamento de atletas da sua modalidade esportiva. Este afastamento é prejudicial, pois influencia diretamente no seu desempenho físico e técnico, além dos possíveis prejuízos fisiológicos, já que a recuperação dependendo da lesão pode ser demorada, o que muitas vezes prejudica também a equipe.

Dependendo do momento da carreira do atleta em que ela ocorre pode provocar o abandono precoce da carreira.

Cada esporte tem seu gesto esportivo, tempo, exigências físicas, caracterizando assim o tipo de lesão mais freqüente.