



## LESÕES DURANTE AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

RIBEIRO, Bárbara Thamer; BARROS, Cristiano Lino Monteiro de;  
NOGUEIRA, Jéssica Karen Alves; CAIXETA, Dayane.

barbarathamer@hotmail.com

cristianolino@gmail.com

**Introdução e objetivo:** A recreação como atividade física e a prática de esportes em escolas, tem sido associada à vida saudável e vem se tornando cada dia mais popular. O aumento no interesse por atividades físicas, bem como a vulnerabilidade e complexidade anatômica do corpo humano justificam um crescente aumento do número de pacientes com incidências de traumatismos osteoarticulares (lesões). Segundo Flegel et al (2002), estudos demonstram que taxas de lesões relativamente altas entre alunos nas aulas de educação física vem sendo observadas frequentemente. Visto isso, o educador físico deve estar ciente de que é o principal responsável pela saúde e bem-estar de seus respectivos alunos durante suas aulas, já que a presença de um médico no local do acidente quase nunca é observada. Dessa forma, o trabalho visa apontar as principais lesões e como ocorrem essas em aulas de educação física, e assim, mostrar as principais causas e prevenções, com fim de minimizar estas “possíveis causas” nas aulas e consequentemente torná-las mais seguras. **Materiais e métodos:** Foi realizada uma consulta de bases de dados eletrônicas Lilacs e PubMed, além de outras literaturas relativas ao tema. **Resultados e discussão:** A atividade física e a prática esportiva devem fazer parte do estilo de vida de crianças e adolescentes e apresentam-se através de exercícios, jogos desportivos recreativos e esportes organizados. Seus benefícios físicos, psíquicos e sociais são atingidos com a escolha adequada da atividade motora em relação à faixa etária e às fases de desenvolvimento da criança e do jovem. Os exercícios físicos e as atividades esportivas, quando bem administrados, contribuem positivamente para o desenvolvimento dos ossos. O contrário também pode ocorrer, em caso de um exercício conduzido de maneira inadequada, causando deformações ósseas ou em caso de desuso, resultando na redução da massa óssea. As lesões que mais acometem as crianças nas atividades esportivas, sejam elas organizadas, sejam como prática livre são as contusões (47%), entorses (40%), distensões (7%), fraturas e luxações (6%). Nesse contexto, o cuidado com o aluno principiante deve ser redobrado, pois devido a sua inexperiência e incapacidade técnica ele tende a executar os movimentos de maneira incorreta, podendo, em muitos casos, ser fonte originária de lesões em si mesmo e nos alunos que rodeiam. **Conclusão:** Pode-se concluir que as causas das lesões podem ser facilmente eliminadas e as prevenções rapidamente adotadas por um profissional bem qualificado e ciente da sua responsabilidade perante seus alunos. Sendo assim, profissionais interessados com a boa formação devem adotar métodos e práticas pedagógicas para melhor administrar suas aulas, aplicando seus conhecimentos tanto teóricos quanto práticos em suas aulas, porém, tendo em vista à preocupação com a saúde dos alunos, sempre.

**Palavras chave:** Lesões; Atividade esportiva; Alunos.