**REABILITAÇÃO DESPORTIVA DE LESÃO MUSCULO-TENDINOSA**

**Liéwerton Christian de Sousa Lima**

Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário INTA – UNINTA Campus Itapipoca.

Itapipoca-CE, Brasil.

**Victor Hugo Cavalcante Farias**

Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário INTA – UNINTA Campus Itapipoca.

Itapipoca-CE, Brasil.

**Lucas Braga de Freitas**

Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário INTA – UNINTA Campus Itapipoca.

Itapipoca-CE, Brasil.

**Clara Wirginia de Queiroz Moura**

Docente do Centro Universitário INTA – UNINTA Campus Itapipoca.

Itapipoca-CE, Brasil.

**Introdução:** A distensão muscular ocorre quando um músculo se estica demais, gerando a ruptura de algumas fibras musculares ou de todo o tendão ou músculo envolvido. Este tipo de lesão ocorre, mais especificamente no tendão ou na junção músculo-tendínea, que é o local da união entre o músculo e o tendão, próximo da articulação. As causas da distensão muscular incluem o esforço excessivo para realizar uma contração muscular, durante a corrida, jogo de futebol, vôlei ou basquete, por exemplo, e por isso o estiramento muscular é muito comum em pessoas que estão se preparando para um campeonato ou durante uma competição, embora também possa ocorrer em pessoas comuns que exigem um grande esforço de seus músculos e articulações, por exemplo em um dia que decide jogar bola com os amigos, num final de semana. **Objetivo:** Descrever a reabilitação desportiva realizada em atletas com lesão musculo-tendinosa. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão integrativa sobre a temática esportiva e a distensão muscular. A pesquisa foi construída por meio de busca em bases eletrônicas de dados confiáveis: Pubmed, Lilacs, Medline e Scielo, com publicações entre março de 2010 e junho de 2012**,** incluindo artigos relacionados, através dos descritores, foram encontrados 6 artigos que tinham relevância sobre o assunto. **Resultados:** Em uma das literaturas, a fisioterapia desportiva no programa de prevenção de lesão, com base na pesquisa foi possível observar, analisar, programas de prevenção de lesões, como fortalecimento muscular, alongamento e o equilíbrio é o caminho para evitar possíveis agravos futuros, trazendo melhorias ao paciente que sofreu a lesão. A prática de exercícios físicos proporciona efeitos benéficos na aptidão física, na capacidade cardiovascular e na saúde em geral, embora haja poucas medidas preventivas quanto às lesões dos sistemas musculo-tendinosa e tegumentar durante as atividades esportivas. **Conclusão:** Mediante a revisão integrativa das literaturas abordadas pode-se estabelecer relação da flexibilidade, como um fator fundamental na prática esportiva, tanto para o melhor rendimento e desempenho dos praticantes das modalidades esportivas, bem como na prevenção de disfunções musculo-tendinosa e lesões esportivas.

**Palavras-chave:** Musculo-tendinosa, Lesão desportiva, Distensão muscular.

**Referências:** RANK, I. I. Aplicabilidade e Acompanhamento Fisioterapêutico de um Paciente com Diagnóstico Clínico de Distensão Muscular de Adutor de Quadril Grau II-Estudo de caso.

DONATELLI, João Victor Ramos et al. Fratura avulsão da tuberosidade isquiática em jovem atleta de ginástica artística. **Técnicas em Ortopedia**, v. 20, n. 2, p. 13-17, 2020.

SIMAS, José Martim Marques; GONÇALVES, Claus. Influência da flexibilidade musculotendínea nas lesões de atletas do voleibol. **Rev Fisioter & Saúde Func**, v. 2, n. 1, p. 48-53, 2012