

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS DE PINHEIRO
CURSO DE MEDICINA

WENDELL GABRIEL BARRETO MENDES

**ESTRATÉGIAS MÉDICAS PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE LESÕES
NOS MÚSCULOS ISQUIOTIBIAIS: uma revisão integrativa de literatura**

PINHEIRO - MA
2025

WENDELL GABRIEL BARRETO MENDES

**ESTRATÉGIAS MÉDICAS PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE LESÕES
NOS MÚSCULOS ISQUIOTIBIAIS: uma revisão integrativa de literatura**

Pesquisa apresentada ao Curso de Medicina da
Universidade Federal do Maranhão-UFMA,
como parte dos requisitos para a obtenção do
título de médico.

Orientadora: Prof^a. Dr^a Sueli de Souza Costa

PINHEIRO - MA
2025

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Barreto Mendes, Wendell Gabriel. Estratégias
médicas para prevenção e tratamento de lesões nos
músculos isquiotibiais : uma revisão integrativa da
literatura / Wendell Gabriel Barreto Mendes. - 2025.
38 p.

Orientador(a): Sueli de Souza Costa.
Curso de Medicina, Universidade Federal do Maranhão,
Pinheiro, 2025.

1. Prevenção. 2. Tratamento. 3. Isquiotibiais. I.
Costa, Sueli de Souza. II. Título.

WENDELL GABRIEL BARRETO MENDES

**ESTRATÉGIAS MÉDICAS PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE LESÕES
NOS MÚSCULOS ISQUIOTIBIAIS: uma revisão integrativa de literatura**

Pesquisa apresentada ao Curso de Medicina da Universidade Federal do Maranhão,
para obtenção do grau de médico.

Aprovada em / /

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dr^a. Sueli de Souza Costa (orientadora)
Doutora em Ciências Odontológicas
Universidade Federal do Maranhão

Prof^a. Dr^a. Carla Carvalho Menezes
Doutora em Saúde Coletiva
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Jomar Diogo Costa Nunes
Doutor em Ciências da Saúde
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. José Braz Costa Castro Júnior
Médico de Família e Comunidade
Universidade Federal do Maranhão

DEDICATÓRIA

Dedico a todos aqueles que estiveram comigo em tempos bons e em tempos difíceis. Dedico especialmente ao senhor Deus, por permitir momentos de felicidade, realizações e conquistas em minha vida. Agradeço também por ter permitido momentos de tristeza, incerteza e insegurança, pois sei que os teus caminhos e teus planos são maiores e melhores que os meus.

Dedico aos meus familiares que sempre me apoiaram e acreditaram, mesmo em momentos de dificuldade, rebeldia e incertezas. Sei que todos os conselhos e repreensões foram cruciais para a minha trajetória que vem sendo construída.

Dedico à minha namorada, que me dá suporte e tranquilidade em momentos difíceis, que compartilha comigo momentos incríveis e me acalma em momentos de turbulência.

Dedico aos meus professores, desde o maternal da escola Upaon-açu até meus professores da UFMA. Sem vocês, minha formação não seria completa.

Dedico aos meus amigos que estão presentes em momentos de felicidade e dificuldades. Sei que posso contar com vocês e vocês comigo.

AGRADECIMENTOS

A Deus, pois sempre está presente em minha vida guiando os caminhos que devo seguir;

À minha avó Magnólia de Oliveira Barreto, ao meu avô João Batista Pinheiro Barreto, à minha mãe Gabriela de Oliveira Barreto, ao meu pai Wendell Alberto Azevedo Mendes e à sua esposa Heloide Barbosa Coelho Azevedo, à minha madrinha Raquel de Oliveira Barreto, à minha tia Andreea Bianca de Oliveira Barreto, aos meus irmãos e irmãs Benjamim Barbosa, Levi Barbosa, Lara Barreto e Alana Carvalho, ao meu primo Bruno Barreto Figueiredo Soares e sua esposa Beatriz Mota, às minhas primas Maria Eduarda Barreto e Manoella Barreto, à minha namorada Arianny Kmille Cavalcante dos Reis França, que me forneceram apoio incondicional, educação, valores, sabedoria e provas de amor e carinho que carregarei para sempre;

À minha professora orientadora Sueli de Souza Costa, por ter compartilhado seu conhecimento, tempo e experiência. Tenho certeza de que foi parte fundamental nesse projeto e na minha jornada como acadêmico;

A todos aqueles que contribuíram direta ou indiretamente para a elaboração desta monografia e, de modo especial, aos amigos Yure Mendes, Gabriel Fortaleza, Flavio Bayma, Lucas Aroucha, Gabriel Araújo, Vicente Neto, Layra Giovana, João Pedro Coutinho, João Pedro Santos, Pedro Henrique, Gabriel Teixeira, Juan Silva, Breno Pinheiro, Maysa Carvalho, Olavo Araújo, Giovana Mota, João Pedro Gama, Paulo Henrique, Beatriz Fontenelle, Ricardo Rocha, João Pedro Alcântara e Ivan Serejo;

A todos os meus professores e treinadores da escola Upaon-Açu, desde o maternal até o ensino médio, que compartilharam comigo conhecimentos e experiências impagáveis.

Se você pensa que está derrotado, você está.
Se você pensa que não ousa, você não ousa.
Se você gosta de vencer, mas pensa que não consegue...
É quase certo que não vai conseguir.
Se você pensa que vai perder, está perdido.
Porque lá fora, no mundo, descobrimos que o sucesso começa
com a vontade do homem.
Tudo está no estado mental.
Se você pensa que está superado, está.
Você tem que pensar alto para subir,
Você tem que estar seguro de si antes de poder ganhar um
prêmio.
As batalhas da vida nem sempre vão para o mais forte ou mais
rápido,
Mas, cedo ou tarde,
O homem que vence é o homem que pensa em poder.
(QUEM PENSA ENRIQUECE, Napoleon Hill, Edição oficial e
original de 1937)

RESUMO

As lesões nos músculos isquiotibiais, representam uma significativa parcela das lesões esportivas, especialmente em atividades que exigem movimentos bruscos e de alta velocidade, como o futebol, rugby e futebol americano. Frequentemente associadas a estiramentos musculares, provocam dor, edema e comprometimento funcional, além de exigir reabilitação prolongada e possuírem altas taxas de recidiva. Os fatores de risco podem ser divididos em modificáveis, como força e flexibilidade muscular, e não modificáveis, como idade e histórico prévia de lesão. **OBJETIVO:** analisar as estratégias para prevenção e tratamento de lesões nos músculos isquiotibiais. **METODOLOGIA:** Este estudo, por meio de uma revisão integrativa da literatura, analisou artigos publicados entre 2020 e 2024 nas bases PubMed, Scielo e MedLine, adotando critérios de inclusão específicos e sistematização via diagrama Flow, a partir da pergunta norteadora “Quais as principais estratégias para prevenção e tratamento de lesões no grupamento isquiotibial?” **RESULTADOS:** A busca resultou na seleção de 24 artigos analisados na íntegra. Os resultados indicam que protocolos como o exercício nórdico, o FIFA 11+ e estratégias de fortalecimento excêntrico, combinados à avaliação de fatores de risco e aderência dos atletas, são eficazes na prevenção e reabilitação das lesões. **CONCLUSÃO:** A implementação de programas personalizados de treinamento voltados para tratamento e prevenção, baseados em evidências científicas, é essencial para reduzir a incidência, o tempo de afastamento e os custos associados a essas lesões, promovendo maior segurança e longevidade na prática esportiva. Além disso, estratégias como plasma rico em plaquetas, treinamento neuromuscular e acompanhamento multidisciplinar surgem como opções de tratamento conservador. No entanto mais estudos são necessários para comprovar a eficácia e reprodutibilidade dessas novas opções terapêuticas.

Palavras-chave: Lesões; Esportes; Isquiotibiais; Prevenção; Tratamento.

ABSTRACT

Injuries to the hamstring muscles represent a significant portion of sports injuries, especially in activities that require sudden and high-speed movements, such as football, rugby and American football. Often associated with muscle strains, they cause pain, edema and functional impairment, in addition to requiring prolonged rehabilitation and having high recurrence rates. Risk factors can be divided into modifiable, such as muscle strength and flexibility, and non-modifiable, such as age and previous injury history. **OBJECTIVE:** to analyze strategies for the prevention and treatment of hamstring muscle injuries. **METHODOLOGY:** This study, through an integrative literature review, analyzed articles published between 2020 and 2024 in the PubMed, Scielo, and MedLine databases, adopting specific inclusion criteria and systematization via Flow diagram, based on the guiding question "What are the main strategies for prevention and treatment of hamstring injuries?" **RESULTS:** The search resulted in the selection of 24 articles analyzed in full. The results indicate that protocols such as Nordic exercise, FIFA 11+ and eccentric strengthening strategies, combined with the assessment of risk factors and athletes' adherence, are effective in the prevention and rehabilitation of injuries. **CONCLUSION:** The implementation of personalized training programs aimed at treatment and prevention, based on scientific evidence, is essential to reduce the incidence, time off and costs associated with these injuries, promoting greater safety and longevity in sports practice. In addition, strategies such as platelet-rich plasma, neuromuscular training, and multidisciplinary follow-up arise as options for conservative treatment. However, more studies are needed to prove the efficacy and reproducibility of these new therapeutic options.

Key-words: Injuries; Sports; Hamstring; Prevention; Treatment

SUMÁRIO

RESUMO.....	12
INTRODUÇÃO.....	13
METODOLOGIA.....	14
RESULTADOS	15
CONCLUSÃO.....	27
REFERÊNCIAS.....	27
ANEXOS.....	34