

jogos de apostar a partir de 1 real

Os esportes de quadra são amplamente conhecidos e praticados ao redor do mundo.

Entre eles estão o handebol, o basquete, o vôlei e o futsal que são a principal modalidade olímpica, ainda.

No Brasil, esses são os esportes coletivos mais praticados recreacionalmente e a iniciação ao esporte normalmente acontece na escola, por volta dos 7 anos de idade, nas aulas de Educação Física.

Além de benefícios para a saúde, a prática de esportes, principalmente os coletivos, como o caso dos esportes de quadra, tem um papel educacional e social muito importante na formação das crianças e dos jovens.

Basicamente, os movimentos mais comuns dentro dos esportes de quadra são os arranques curtos e as paradas bruscas, as constantes mudanças de direção e os saltos.

Além de uma demanda física alta, por serem esportes rápidos e dinâmicos, sem muito tempo de descanso.

Por serem esportes abertos (que sofrem grande influência) Tj T* B

praticados em pisos duros (o que aumenta o impacto nas articulações) e esses esportes aglomeram 23% de todas as lesões no esporte.

PRINCIPAIS LESÕES NOS ESPORTES DE QUADRA

Em todos os esportes de quadra (por conta das mudanças) Tj T* B

mbros inferiores são as mais acometidas por lesões.

Tornozelos e os joelhos têm quase 50% de todas as lesões.

Entorses de tornozelo ou de joelho são as lesões mais comuns

e, normalmente, estão relacionadas com aterrissagem de um salto ou uma mudança de direção mal alinhada, com o joelho para dentro ou com o tornozelo para fora.

Isso gera uma força muito grande que a musculatura não consegue conter, causando entorse.

Entorse de tornozelo

Joelho para dentro (valgo)

Além disso, existem as lesões crônicas (tendi) Tj T* B