

ASSOCIAÇÃO VITORIENSE DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E CULTURA
FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS - FACOL
COORDENAÇÃO DO CURSO EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

LUCAS VERÍSSIMO DA SILVA

**OCORRÊNCIAS E PREVENÇÕES DE LESÕES EM ATLETAS PROFISSIONAIS DE
FUTEBOL**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2018.

OCORRÊNCIAS E PREVENÇÕES DE LESÕES EM ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTEBOL

LUCAS VERÍSSIMO DA SILVA*

FERNANDO JOSÉ DE CASTRO BASTOS JUNIOR**

RESUMO

O futebol é o esporte mais prestigiado no mundo e vem crescendo cada dia, inclusive em regiões onde recentemente era quase desconhecido. Praticado em centenas de países e por cerca de 240 milhões de pessoas, o futebol tornou-se tão popular graças a seu jeito simples de jogar, e desde então a modalidade está em constante desenvolvimento e praticado por ambos os sexos e diferentes faixas etárias. Com o crescimento da prática futebolística o número de lesões teve um grande aumento pelas exigências físicas impostas aos atletas e por outros fatores como: sobrecarga de esforço de treinamento, violação da regra (faltas), períodos curtos de descanso, preparação física, idade. Estudos evidenciam que as lesões estão fortemente associadas ao precoce início de atividades competitivas, a busca do rendimento máximo, grande frequência de jogos, aumento da carga de treinamento, e o mau preparo físico. Esse estudo teve como objetivo identificar as causas e prevenções de lesões em atletas profissionais de futebol, correlacionando a preparação física como prevenção de lesões. A metodologia utilizada no presente estudo foi a revisão bibliográfica com abordagem descritiva, qualitativa, realizando uma busca em artigos científicos entre os anos 1991 a 2017. Pode-se concluir que a preparação física intervém diretamente na performance da equipe durante uma temporada, assim, a condição física se tornou determinante. Portanto, o preparação física é um dos importantes fatores responsáveis pelo desempenho dos atletas de futebol. Dessarte, em consequência das exigências do mundo esportivo de competição geral, atualmente o futebol mostra-se configurado como um esporte-espetáculo decorrente numa crescente e gradativa eficiência física dos atletas, motivado pela evolução da tecnologia e da ciência e de um trabalho diferenciado, principalmente do preparador físico. A preparação física oferecida aos atletas sendo bem elaborada faz com que o quantidade de lesões tenha a diminuir.

Palavras-Chave: Ocorrência. Prevenção. Lesões. Futebol.

* Graduando em Educação Física na FACOL, E-mail: lucasverissimo.2007@hotmail.com

** Credenciais do orientador, seguido do respectivo e-mail

ABSTRACT

Soccer is the most popular sport in the world and in hundreds of countries and by about 240 million people, soccer has become popular because of its simple way of playing, since then the mode is constantly developing and practiced by its growing every day, even in regions where it was only a short time ago. Practiced both sexes and different age groups. With the growth of soccer practice, the number of injuries increased significantly due to the physical demands placed on athletes and other factors such as: training effort overload, rule violations (fouls), short rest periods, physical training and age. Studies show that injuries are strongly associated with the early onset of competitive activities, the pursuit of maximum performance, high frequency of games. This study aimed to identify the causes and prevention. The methodology used in the present study was the bibliographical review with descriptive and qualitative approach, conducting a search in scientific articles between the years 1991 to 2017. It can be concluded that, physical preparation directly influences the performance of the team during a season, the physical condition became decisive. Therefore, physical preparation is one of the main responsible for the performance of the soccer universe, today football is configured as a spectacle sport resulting in a growing physical performance of players, influenced by the advancement of science and technology and a differentiated work, especially the preparer physicist. The physical preparation offered to the athletes being well elaborated causes that the number of injuries has to diminish.

Key-Word: Occurrence. Prevention. Injuries. Soccer.

1 INTRODUÇÃO

O futebol é o desporto mais prestigiado no mundo e vem crescendo cada dia, inclusive em regiões onde recentemente era quase desconhecido (BARROS; GUERRA, 2004). Praticado em centenas de países e por cerca de 240 milhões de pessoas, o futebol tornou-se tão popular devido a seu jeito simples de jogar, por isso a modalidade está em constante desenvolvimento e é apreciado por ambos os sexos, várias faixas etárias e diferentes níveis.

Com o crescimento da prática do futebol o número de lesões teve um grande aumento por vários fatores, como: sobrecarga de esforço de treinamento, violação da regra (faltas), períodos curtos de descanso, preparação física, idade. Para Villardi *apud* Barros e Guerra (2004), a quantidade de lesões em decorrência da prática do futebol vem se tornando consideravelmente maior, seja em indivíduos que praticam de forma recreacional quanto em atletas profissionais.

A definição de lesão no futebol, para Soares (2007), é incidente de todo tipo, de sobre uso ou traumática, que impossibilita o jogador, impondo-o a parar sua atividade por determinado espaço de tempo.

As lesões são ocorrências desagradáveis, as quais surgem como consequência de um acidente ou procedimentos inadequados de treinamento como: má condição física,

transformações físicas que causam desequilíbrios entre determinadas estruturas do corpo ou pela fraqueza muscular, ligamentar e tendinosa (BARBOSA e CARVALHO, 2008).

A lesão sempre está associada ao tipo de esporte que se pratica, sendo que os desportos que existem contatos físicos são aqueles que apresentam maior risco, segundo Almeida (1991). Um fator relevante é a transformação que o futebol sofreu, deixando a parte técnica em segundo plano e dando uma ênfase maior nos componentes físicos e táticos.

Segundo Leite e Cavalcanti Neto (2003), nos últimos anos o treinamento para atletas de futebol de alto nível passou por várias mudanças em relação ao que era praticado há algumas décadas. A quantidade de tempo aplicada às sessões de treinamento e jogos aumentou consideravelmente. Desde então, com o surgimento de novos conceitos para a prática do futebol, ocorreu alterações nas cargas de treinamento (LEITE e CAVALCANTI NETO, 2003).

Com este aumento da demanda e carga de treinamentos houve uma elevação também na quantidade de lesões e ocasionando, nas últimas décadas, uma vertiginosa evolução nos tipos de tratamento das lesões possibilitando uma maior eficiência no mesmo, reduzindo o tempo de recuperação dos atletas lesionados. Por serem constantes, as lesões incomodam não só os atletas, mas também técnicos e dirigentes, pois os prejuízos não são somente de ordem física e psíquica, mas também de ordem financeira, que atinge diretamente o clube. Ouriques (1999), relata que as lesões podem ocorrer na fase de treinamento ou na fase de competição, acontecendo com menos intensidade e gravidade durante o treinamento, pois na fase de competição o atleta sempre busca vencer adversários e com isso, muitas vezes não mede esforços na busca de seus objetivos.

O propósito deste estudo é relacionar a prática do futebol com o surgimento de lesões e de como preveni-las. A metodologia utilizada no presente estudo foi a revisão bibliográfica com abordagem descritiva, qualitativa, realizando uma busca em artigos científicos entre os anos 1991 e 2017, as referências que foram utilizadas em anos anteriores, foram de clássicos sobre a temática.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 INCIDÊNCIA DE LESÕES EM ATLETAS DE FUTEBOL

No futebol, um esporte bastante complexo do ponto de vista da perfeita correlação entre aspectos técnicos, táticos, físicos e psicológicos, a incidência de lesões tem sido alta nos últimos anos. Seja qual for o esporte de alto nível, a abrangência física do atleta numa partida

exige solicitações fisiológicas múltiplas que precisam apresentar-se em ótimas condições como força, resistência, velocidade, flexibilidade, entre outras (BARROS; GUERRA, 2004).

A ocorrência mais comum de lesões em alguns jogadores está relacionado com a função tática que ele exerce. Segundo Arliani (2011), os atletas que mais se lesionam são os meio-campistas e atacantes, sendo os goleiros os menos afetados por lesões no futebol. Os meias e atacantes, conforme Neto (2003), se machucam mais, por serem mais exigidos fisicamente durante os jogos, no qual, realizam ações como dribles e outras jogadas de maneira excessiva, além de percorrerem distâncias maiores em velocidade submáxima, o que amplia consideravelmente a chance de lesão.

Segundo Cohen e Abdalla (2003), a incidência de lesões varia de 10 a 35 por cada 1000 horas de jogo, acreditando-se que um jogador pratica cerca de 100 horas de jogo por ano, considera-se que cada atleta possa ter ao menos uma lesão por ano.

Conforme informações do Centro de Pesquisa e Estudo Médico da FIFA, F-MARC (2012), (70 a 80%) das lesões que ocorrem no futebol acometem os membros inferiores a maior parte compreende as articulações do tornozelo, joelho e estiramentos musculares, principalmente, que acometem as coxas. A mesma ideia é demonstrada por Merck (2010), ao falar que as lesões mais frequentes em atletas do futebol de campo são distensões musculares, lesões nos joelhos e tornozelos.

Segundo Brito, Soares e Rebelo (2009), as lesões de joelho não sendo, em termos globais, a que apresenta maior ocorrência, é a lesão mais comum entre as lesões graves que ocorrem nos futebolistas, destacando-se o ligamento cruzado anterior (LCA) como um dos ligamentos do joelho mais frequentemente lesados.

Conforme Santos *et al.* (2001), relata, não originando o tipo de lesão desportiva, elas originam de uma múltipla interação de fatores de risco. Em alguns tipos de desportos as lesões podem originar-se de fatores intrínsecos, outros por fatores de risco extrínsecos, ou mesmo pela combinação de ambos.

Para Torres (2004), o esporte de alto nível não tem a ver com saúde. Isso se dá porque o corpo humano, especialmente o sistema músculo-articular, é muito solicitado em atletas. Estes praticam treinamentos e jogos diariamente, tendo pouco espaço de tempo para descansar.

As lesões acontecidas por um contato físico não são o principal mecanismo de lesão (WONG & HONG, 2005). Pois, 59% das lesões são provocadas na ausência de contato físico, enquanto 41% são provocadas pelo contato com adversário. Além disto movimentos como

correr, arrancadas bruscas, saltar e girar resultam em 39% de todas as lesões consideradas como lesões sem contato físico (WONG & HONG, 2005).

Segundo Gantus e Assumpção (2002), lesão desportiva é sinônimo de algum problema médico acontecido durante a prática esportiva, podendo levar o atleta a perder parte da fase preparatória ou toda fase de preparação e competição ou limitar sua habilidade atlética.

O estudo das lesões no futebol está fundamentado nos fatores intrínsecos (como lesões prévias, idade, instabilidade articular, habilidade, preparação física). De outra forma, os fatores extrínsecos são o número excessivo de jogos, a sobrecarga de treinamentos, a qualidade dos campos, equipamentos (roupas, chuteiras) desapropriado e incuprimento as regras dos jogos (jogadas violentas, faltas excessivas) (COHEN e ABDALLA, 2003).

2.2 MÉTODOS PARA DIMINUIR A INCIDÊNCIA DE LESÕES NO FUTEBOL

Conforme Cunha (2006), explica, que é fundamental que se tenha nos clubes profissionais capacitados. Onde o preparador físico deve estar presente em todas as categorias e não apenas na categoria profissional, pois existem cargas e intensidades diferentes para cada faixa etária.

Nos últimos anos a preparação física teve grande influência no treinamento de alto rendimento, isso prova que os grandes resultados estão pertinentes com o alto preparo físico dos atletas e sempre com a aplicação de treinamentos baseados cientificamente. Isso mostra que a preparação física é um dos fatores que mais se desenvolveu nos últimos tempos e continua evoluindo (TUBINO, 1979; CUNHA, 2006). Esta se faz fundamental na organização tática e técnica de um atleta dentro de uma partida, pois devido a dinâmica do futebol moderno os jogadores estão sendo exigidos cada vez mais.

Conforme Sargentim (2010, p.34), essa dinâmica particular do futebol o define como um desporto de movimentos acíclicos e cíclicos, com bola sem bola, todos atacam e defendem em maior regularidade, deslocamentos à frente, atrás, lateral, diagonal deixando-o um jogo inconstante, com mudança frequente de metabolismo predominante ao futebolista. Hoje o futebol exige muito das qualidades físicas dos atletas.

Segundo Frisselli (1999, p. 177), para alcançar objetivos favoráveis na preparação física dos futebolistas, o preparador físico deve dedicar-se a vários meios de treinamentos destinados a evoluir e otimizar a forma e as diferentes funções do organismo do futebolista. A preparação física de cada jogador está relacionada pela posição, pois há um condicionamento

físico especificado para cada atleta devido ao tipo de funções táticas exercidas durante o jogo, já que a mobilidade altera conforme com cada posição.

Atualmente, os atletas profissionais de futebol atingem em torno 10 á 14 quilômetros percorridos por jogo. Até a década de 80 eram quatro quilômetros a menos. As dimensões dos campos permanecem as mesmas (de 90 a 120 metros de amplitude), mas o jogador atualmente tem que estar apto para movimentos mais velozes já que as partidas são bem mais rápidas e intensas (WEINECK, 2000; LOPES, 2006; CUNHA, 2006).

O treino neuromuscular objetiva a evolução das respostas motoras involuntárias por meio da demonstração de sinais aferentes e dos mecanismos centrais responsáveis através do controle articular dinâmico. Tem por finalidade a melhoria da capacidade do sistema nervoso para fornecer esquemas rápidos e princípios de resposta muscular, diminuição das forças articulares, aumento da estabilidade articular e melhoria de habilidades e padrões de movimento (RISBERG, 2001 apud BRITO, 2009).

Nem sempre é possível constatar uma conexão direta entre a força muscular e o desempenho do atleta, mas considera-se que as ações inerentes ao jogo como, arranques, travagens, chutes, saltos, mudanças de direção rápidas, entre outras – carecem de grandes níveis de força para se desenvolver (SOARES, 2005).

O trabalho de propriocepção vem sendo muito empregado no treinamento para prevenção de lesões, além de fornecer resultados notáveis no treinamento de força, já que as articulações estarão mais estáveis e com movimentos melhor coordenados. Os treinamentos de propriocepção podem ser realizados em bases instáveis ou estáveis, movimentos com desequilíbrio, com ou sem peso, com ou sem giro. Todo esse trabalho objetiva fortalecer as articulações (SARGENTIM, 2010).

Segundo Soares (2007), o treino de propriocepção é uma das formas mais frequentemente utilizadas, não só na prevenção, mas também como auxílio na intervenção em muitas lesões desportivas. De acordo com Willians e Krane (1998), rotinas bem programadas e desenvolvidas, antes e durante a competição, contribuem para uma boa performance dos atletas.

3 METODOLOGIA

Com o intuito de alcançar o objetivo proposto foram realizadas buscas de estudos com temas relacionados às “Ocorrências e prevenções de lesões em atletas profissionais de futebol”, nas bases de dados de acesso livre Scielo (Scientific Electronic Library Online),

Google Acadêmico, Livros. Os descritores utilizados no processo de revisão, após consultas no DECs (descritores de assunto em ciências da saúde da BIREME) foram considerados, em língua portuguesa e inglesa: ocorrência, prevenção, lesão e futebol. A busca nas bases de dados eletrônica iniciou nos meses de agosto de 2017 a abril de 2018.

Sendo constatado inicialmente 7.450 artigos, e para inclusão de tais artigos na revisão, foram adotados alguns critérios de inclusão, tais como: estudos com amostras constituídas pela prática de prevenção e ocorrências de lesões em atletas de futebol, sendo nos anos de publicação entre 1991 à 2017, no formato de artigos originais, revisão bibliográfica e monografias. Sendo assim descartado os artigos que não se encaixam dentro do critérios de inclusão. Ao final da análise dos artigos encontrados, apenas 8 artigos foram incluídos a esse estudo, tendo abordagem correspondente ao tema proposto por esse estudo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O futebol praticado na atualidade mudou de estilo. Passou a exigir mais força física, mais velocidade e aumento de massa muscular, o que tem provocado inúmeras lesões de vários níveis. As mudanças ocorridas, ou seja, o aumento da necessidade do uso de força passou a requerer treinamento intensivo, provocando esforços maiores dos músculos e articulações, aumentando a tendência à lesão.

Segundo Soares (2007), a incidência de lesão no futebol é causada por superuso ou traumas, onde o atleta será obrigado a passar um tempo sem realizar atividades por determinado tempo. Para Gantus e Assupção (2002), a lesão ainda poderá limitar a habilidade do atleta.

De acordo com Neto (2003), os meias e atacantes se machucam mais, uma vez que eles são mais solicitados fisicamente por serem jogadores que criam jogadas, assim estando em contante movimentação. Desta forma, os dois autores segue o mesmo pensamento, onde as chances de lesões são mais comuns em meio-campistas e atacantes.

Gonçalves (2000), afirma que o contato físico permanente entre atletas de futebol, é apontado como fator para grande incidência de lesões. Fortalecendo essa ideia, Silva et al. (2005), ressalta que o futebol apresenta grande número de lesão por se referir a um tipo de desporto que tem muito contato físico, além de movimentos curtos, rápidos e não contínuos.

Em estudos realizados por Reilly (2003), verificou-se que o aumento na intensidade e duração dos treinos, exagero de treinos ou aquecimento muscular inapropriado representam erros que é capaz de gerar lesões nos atletas de futebol, por vezes as lesões ocasionam

diminuição no rendimento do atleta e até mesmo sua saída, total ou temporária precoce da prática esportiva.

Segundo Soares (2007), as lesões de contato no futebol, deixam o atleta na inatividade por um intervalo de tempo menor, enquanto as lesões de esforço afastam o atleta por mais tempo. Segundo o autor, a grande quantidade de lesões na ausência de contato físico, pode significar que os jogadores não estejam suportando as condições impostas do jogo, ou que não se recuperaram de competições antecedentes ou de outras lesões.

Segundo Sargentim (2010), o trabalho de propriocepção utilizado no treinamento para atletas de futebol, além de prevenir várias lesões e fornecer resultados significantes na força, também deixa os movimentos dos atletas mais coordenados, pois as articulações estarão mais fortalecidas.

Ao analisar os principais resultados dos estudos selecionados, apontaram que os atletas mais afetados são os meio-campistas e atacantes, e que as lesões dos membros inferiores ocorrem com mais frequências. Foi observado que os tipos de lesão mais frequentes são contusões, entorses articulares e estiramentos musculares. Os locais do corpo mais acometidos são os membros inferiores como: isquiotibiais, joelho e tornozelo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O futebol é um esporte exercido por atletas de diferentes faixas etárias e de diferentes padrões físicos e fisiológicos. Sua particularidade marcante é ser uma modalidade de muito contato físico, além de movimentos rápidos, curtos e não contínuos, causas que levam o esporte a apresentar grande número de lesões. Outro aspecto de destaque é que o mesmo vem passando por várias mudanças, principalmente quanto às solicitações físicas impostas aos atletas, deixando de ser futebol arte, passando a ser futebol força.

Os atletas estão, progressivamente, treinando próximo de seus limites de exaustão, ficando mais propensos a sofrerem lesões. O exagero de treinamento e a quantidade de jogos têm, confirmadamente, influenciado no aumento da ocorrência das lesões nos jogadores de futebol.

O estudo constatou que as lesões dos membros inferiores são as mais constantes, sendo que coxa, joelhos e tornozelos são os mais atingidos em atletas de futebol. As lesões mais analisadas, dentre outras, foram contusões, entorses articulares e estiramentos musculares. O número de lesões no futebol é muito frequente, por isso, é necessário um

acompanhamento de uma equipe multiprofissional. Importante ressaltar que estudos voltados para a prevenção das lesões são essenciais para profissionais da área e atletas.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J. P. P. de. **Programa de prevenção de lesões no desporto.** *Treino Desportivo*. 1991.

ARLIANI, Gustavo, 2011. **Medicina esportiva: lesões no futebol.** Disponível em <http://www.cete.med.br/site/2011/10/18/lesoes-no-futebol/>. Acesso em 2 de setembro 2017.

BARBOSA, B.T.C.; CARVALHO, A.M. **Incidência de lesões traumatoortopédicas na equipe do Ipatinga Futebol Clube-MG.** *Revista Digital de Educação Física Movimentum*. 2008.

BRITO, J.; SOARES, J.; REBELO, N.A. **Prevenção de Lesões do ligamento cruzado anterior em futebolistas.** *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 2009.

COHEN, Moisés; ABDALLA, Rene Jorge. **Lesões nos esportes.** Rio de Janeiro, 2003.

FRISSELLI, A. Mantovani, M. **Futebol: teoria e prática.** São Paulo: Phorte, 1999.

GANTUS, M.C; ASSUMPCÃO, J.D. **Epidemiologia das lesões do sistema locomotor em atletas de basquetebol.** *Acta Fisiátrica*, São Paulo, v. 9, n. 2, p. 77-84, 2002.

GONÇALVES, José Pedro Pinto. **Lesão no futebol. Os desequilíbrios musculares no aparecimento de lesões.** Dissertação de mestrado em ciências do desporto apresentada a FCDEF – UP (não publicado). 2000.

LEITE, C. B. S.; CAVALCANTI NETO, F. F. **Incidência de Lesões Traumato-ortopédicas no Futebol de Campo Feminino e sua Relação com Alterações Posturais.** *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires – Ano 9 – n. 61 – Jun. 2003. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd61/futebol.htm>> Acesso em 10 de março de 2018.

MERCK, M. **Lesões Esportivas**. Disponível em www.msd-brasil.com.br. Acessado em 8 de outubro de 2017.

OURIQUES, M. **Lesões musculares e/ou articulares decorrentes da prática do jiu-jitsu**. Monografia de Graduação, Licenciatura em Educação Física, UFSC, Florianópolis, SC. 1999.

PASSOS, Emanuel Fernandes dos. **Lesões musculares no futebol: tipo, localização, prevenção, reabilitação e avaliação pós-lesão**. Porto, 2007.

REILLY, Thomas; HOWE Tracey; HANCHARDE, Nigel. *Injury Prevention and Rehabilitation*. 2003.

SANTOS, S. G.; DUARTE, M. F. S.; GALLI, M. L. **Estudo de algumas variáveis físicas como fatores de influência nas lesões em judocas**. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. vol. 3, nº 1, p. 42-54, 2001.

SARGENTIM, S. **Treinamento de Força no Futebol**. São Paulo: Phorte, 2010.

SILVA, A.A; DÓRIA, D.D; MORAIS, G.A, PROTA, R.V.M, MENDES, V.B. **Prevenção e Reabilitação de Lesões Esportivas em Atletas do América Futebol Clube**. In: Anais. 8º Encontro de Extensão da UFMG, Belo Horizonte – 03 a 08 de outubro de 2005.

SOARES, José. **O treino do futebolista. Lesões e nutrição**. Vol. 2. Porto Editora, 2007.

SOARES, J. **O treino do futebolista: resistência, força e agilidade**. Porto, Portugal: Porto Editora, 192 p, 2005.

TORRES, S.F. **Perfil epidemiológico das lesões no esporte**. Dissertação (Mestrado em Ergonomia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.

Williams, JM e Krane, V. **Características psicológicas do desempenho máximo**. Em **JM Willians (Org.), Psicologia do esporte aplicada: Crescimento pessoal para o desempenho máximo** (pp. 191-222). Mountain View, CA: Mayfield, 1998.