

Revista Brasileira de Saúde

Data de aceite: 08/09/2025

A IMPORTÂNCIA DA ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA EM LESÕES DECORRENTES DO FUTEBOL

Johnathan Ruan da Silva Nascimento

Graduando em Fisioterapia pela Faculdade de Ensino Superior do Piauí- FATEPIFAESPI, Teresina, Piauí, Brasil

Luan Eduardo Oliveira da Silva

Graduando em Fisioterapia pela Faculdade de Ensino Superior do Piauí- FATEPIFAESPI, Teresina, Piauí, Brasil

Solange Ferreira da Silva Rocha

Graduando em Fisioterapia pela Faculdade de Ensino Superior do Piauí- FATEPIFAESPI, Teresina, Piauí, Brasil

Arleth Silva de Sousa

Graduando em Fisioterapia pela Faculdade de Ensino Superior do Piauí- FATEPIFAESPI, Teresina, Piauí, Brasil

Alexsandra Pereira da Silva

Graduando em Fisioterapia pela Faculdade de Ensino Superior do Piauí- FATEPIFAESPI, Teresina, Piauí, Brasil

Andreia Ferreira da Silva

Graduando em Fisioterapia pela Faculdade de Ensino Superior do Piauí- FATEPIFAESPI, Teresina, Piauí, Brasil

Aline Coelho de Sá

Graduando em Fisioterapia pela Faculdade de Ensino Superior do Piauí- FATEPIFAESPI, Teresina, Piauí, Brasil

Todo o conteúdo desta revista está licenciado sob a Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).



Dayak Regis Meneses Barros

Graduando em Fisioterapia pela Faculdade de Ensino Superior do Piauí- FATEPIFAESPI, Teresina, Piauí, Brasil

Francineude Nunes Oliveira

Graduando em Fisioterapia pela Faculdade de Ensino Superior do Piauí- FATEPIFAESPI, Teresina, Piauí, Brasil

Jhones Nascimento de Sousa

Graduando em Fisioterapia pela Faculdade de Ensino Superior do Piauí- FATEPIFAESPI, Teresina, Piauí, Brasil

Josiel Mendes dos Santos

Graduando em Fisioterapia pela Faculdade de Ensino Superior do Piauí- FATEPIFAESPI, Teresina, Piauí, Brasil

João Gabriel Pereira dos Santos Pinto

Graduando em Fisioterapia pela Faculdade de Ensino Superior do Piauí- FATEPIFAESPI, Teresina, Piauí, Brasil

Luan Marques Paixão

Graduando em Fisioterapia pela Faculdade de Ensino Superior do Piauí- FATEPIFAESPI, Teresina, Piauí, Brasil

Maria Elení da Silva Oliveira

Graduando em Fisioterapia pela Faculdade de Ensino Superior do Piauí- FATEPIFAESPI, Teresina, Piauí, Brasil

Rejane Dias Lima

Graduando em Fisioterapia pela Faculdade de Ensino Superior do Piauí- FATEPIFAESPI, Teresina, Piauí, Brasil

Rayra Lais Lima e Silva

Graduando em Fisioterapia pela Faculdade de Ensino Superior do Piauí- FATEPIFAESPI, Teresina, Piauí, Brasil

Jiovanna Maria da Silva Sousa

Graduação em Fisioterapia pela Faculdade de Ensino Superior do Piauí- FATEPIFAESPI, Teresina, Piauí, Brasil

Introdução: No futebol, assim como em todas as modalidades esportivas, a prevenção dos atletas contra lesões é muito mais notória que a reabilitação ou o tratamento, pois na maioria dos casos esse processo preventivo evita que jogadores sejam afastados de seus ambientes de trabalho. Além disso, quando há um processo adequado de prevenção, os clubes evitam uma série de prejuízos, em especial, dispêndios financeiros com o tratamento de jogadores lesionados, que mesmo que não entrem em campo para representar os seus clubes, ainda continuam recebendo seus salários, ou seja, além de ter que contratar um substituto ainda tem que arcar com valores ao jogador que se encontra no departamento médico. **OBJETIVO:** O objetivo da pesquisa consiste em analisar a importância dos fisioterapeutas na prevenção e no tratamento de lesões de jogadores de futebol. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Para fundamentar a pesquisa houve a necessidade de uma revisão bibliográfica do tipo integrativa, por meio da análise de várias fontes teóricas, presentes em base de dados, disponibilizadas na rede mundial de computadores, ressaltando-se a SCIELO (Scientific Electronic Library Online), CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior), MEDLINE (Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica) e PEDro (Physiotherapy Evidence Database). **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** PINHEIRO defende que os programas que podem servir de aparato para a fisioterapia reside o programa FIFA 11+, pois este traz em seu bojo um conjunto de exercícios para reduzir o risco de lesão em jogadores de futebol, gerando assim a diminuição de dispêndios financeiros pelas equipes além da promoção de saúde para atletas. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** No entanto, é muito mais importante que os programas e ações dos fisioterapeutas sejam com a finalidade de busca de técnicas para que sejam prevenidas as lesões, principalmente por meio da

identificação de déficits de força entre os músculos, e consequentemente, devendo ocorrer uma maior intensidade no tratamento de regiões que se encontrem enfraquecidas.

Palavras-chave: Fisioterapia; Esportiva; Futebol; Lesões.

Resumo: O fisioterapeuta esportivo é o profissional que se encontra diretamente responsável por buscar continuamente estratégias com a finalidade prevenir e de tratar lesões de atletas, podendo ressaltar, como tema da presente pesquisa, lesões de jogadores de futebol. O objetivo da pesquisa consiste em analisar a importância dos fisioterapeutas na prevenção e no tratamento de lesões de jogadores de futebol. Para fundamentar a pesquisa houve a necessidade de uma revisão bibliográfica do tipo integrativa, por meio da análise de várias fontes teóricas, presentes em base de dados, disponibilizadas na rede mundial de computadores, ressaltando-se a SCIELO (Scientific Electronic Library Online), CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior), MEDLINE (Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica) e PEDro (Physiotherapy Evidence Database). É possível concluir por meio da presente pesquisa que a prática do futebol é uma das principais responsáveis pelo surgimento de lesões de atletas, devido ao contínuo contato físico no momento dos treinamentos e dos jogos, havendo, dessa forma a atuação de equipes multidisciplinares para o tratamento, sendo um integrante de suma importância os fisioterapeutas, tanto no processo de prevenção, como também, no processo de tratamento, quem em muitos casos deve ocorrer em longo prazo, prejudicando além de problemas de integridade física, questões psicológicas, com jogadores necessitando ficar por longos períodos longe dos gramados.

Palavras chaves: Fisioterapia esportiva, futebol, lesões.

INTRODUÇÃO

Mesmo, sendo uma profissão que foi regulamentada, recentemente, ou seja, apenas no dia 13 de outubro do ano de 1969, por meio da atuação dos fisioterapeutas pode ser entendida como uma função indispensável no que se refere a um tratamento efetivo e adequado, assim, como na questão atinente com a predição de lesões de vários tipos, como, por exemplo, as lesões musculares evidenciadas nos mais diversos tipos de esportistas, como é o caso dos jogadores de futebol.

A partir do momento em que se aborda o tema da atuação da Fisioterapia em lesões de futebol é válido salientar a dificuldade de tratamento das lesões musculares, que ocorrem em longo prazo, devido a necessidade de reconstrução de ligamentos, por exemplo. Além, disso também é de suma importância a atuação dos fisioterapeutas, de forma preventiva, ou seja, evitando que os atletas venham a se lesionar, sendo que a especialidade de prevenir lesões de atletas futebolísticos está cada vez mais em ascensão (PAGURA JÚNIOR, 2019).

Infer-se que os clubes esportivos cada vez mais buscam fisioterapeutas, pois já está evidenciado que esses profissionais possuem habilidades e competências para predizer lesões de atletas, tanto anteriormente, como após a ocorrência do problema nos jogadores (NASCIMENTO, 2017).

Assim, o objetivo da presente pesquisa consiste em analisar como os fisioterapeutas podem atuar para prevenir e tratar lesões decorrentes de atuações de jogadores de futebol.

Justifica-se a importância da pesquisa devido ao fato de jogadores de futebol atuarem em um esporte que o contato físico é intenso, não sendo incomum jogadores apresentarem problemas físicos, como lesões musculares, que além do comprometimento físico também interfere intensamente na questão psicológica, com jogadores deixando de atuarem em campo por um longo período em razão dos

mais diversos tipos de lesões, como luxações, fraturas expostas, rompimento de ligamentos, dentre muitos outros. Dessa maneira é importante uma preocupação contínua com esses atletas, tanto objetivando a prevenção de lesões como a questão do tratamento adequado, entrando “em campo” os profissionais de fisioterapia para prevenir e tratar de forma efetiva.

A problemática da pesquisa consiste no seguinte questionamento: como os profissionais de fisioterapia podem atuar para prevenir ou atuarem em um tratamento efetivo e adequado para lesões causadas que decorrer da prática do futebol?

A pesquisa é pertinente, pois busca compreender quais as principais lesões decorrentes do futebol, os protocolos de prevenção e tratamento, e os benefícios da atuação dos fisioterapeutas, podendo ser considerada mais uma base teórica para fisioterapeutas que já atuam na área, assim de ser um estudo que pode fundamentar pesquisas de acadêmicos do curso de Fisioterapia.

REFERÊNCIAL TEÓRICO

PRINCIPAIS LESÕES CONSTATADAS EM JOGADORES DE FUTEBOL

Dentre as mais diversas modalidades esportivas praticadas no mundo, o futebol, atualmente, é considerado como o esporte dotado de mais ampla popularidade, sendo praticado, independentemente de raça, de faixa etária, de culturas, por, aproximadamente, um quantitativo de 400 milhões de pessoas. Ressalta-se que no território brasileiro, cerca de 30 milhões de pessoas praticam o esporte bretão (SILVA, 2022).

Conforme a principal Federação responsável pelo futebol no mundo, a FIFA, há atualmente, cerca de 200 milhões de atletas que se encontram licenciados pela federação em nível internacional, devido ser uma prática esportiva que é pautada em um intenso con-

tato físico, como movimentos muito céleres e curtos, com uma ampla descontinuidade, ressaltando- se processo de aceleração e de desaceleração, além de saltos, como o pulo dos goleiros ou subida para o cabeceio e bruscas mudanças de direção, dentre outras ações (ROZENDO; OCHOTORENA; MENDONÇA, 2018)

Assim não é difícil de imaginar que o futebol tende a levar a uma série de lesões (figura 1), como, principalmente, as lesões musculares, sendo considerado, dentre todas as práticas esportivas existentes, aquela que apresenta o maior quantitativo de lesões.



Figura 1 – Exemplo de uma lesão que chocou o mundo

Fonte: Debieux (2015)

Conforme a figura 1 um dos principais jogadores de futebol do mundo, conhecido popularmente como Ronaldinho, sofreu uma séria lesão na região patelar do joelho direito do atacante, após uma arrancada, desabando no gramado, sendo evidenciada uma lesão era muito grave.

Um percentual de, aproximadamente, 3,5% a 10% dos traumas de ordem física que recebem tratamento em ambientes hospitalares, presentes no continente europeu, como na Alemanha, França e Inglaterra, são decorrentes da prática futebolística (PINTO, 2018).

Dentre as modalidades de lesões que decorrem da prática do futebol, é possível esta-

belecer uma subdivisão em dois tipos: lesões crônicas e lesões agudas. O quadro 1 demonstra de maneira resumida, um comparativo entre esses tipos de lesões.

Lesões	Características
Agudas	Causam danos a tecidos, a órgãos ou nas regiões responsáveis pelas articulações do corpo humano. Exemplos: distensões, entorses, fraturas e ruturas;
Crônicas	São aquelas originadas de um processo evolutivo cumulativo, ou seja, quando uma estrutura passa a sofrer uma exposição contínua e com repetições por um grande lapso temporal. Exemplos: Dor tibial, lesões do joelho (síndrome da dor patelofemoral) ou lesões do cotovelo do tenista

Quadro 1 – tipos de lesões no futebol

Fonte: WebMD (2021)

Conforme se observa no quadro acima é possível estabelecer as diferenças entre as principais lesões que são ocasionadas no futebol. Dentre as principais estão problemas no ligamento cruzado anterior (LCA) e lesões nos isquiotibiais, ou seja, na realização localizada no posterior da coxa.

O LCA (figura 1) pode ser caracterizado como o tecido responsável por fazer a ligação direta entre a tibia e o fêmur, mais precisamente na altura do joelho. Infere-se que a maioria das lesões nesse local ocorre durante a prática esportiva, ressaltando-se o futebol, basquetebol e tênis, possuindo como principais sintomas inchaços na região do joelho, instabilidade e sensação de dor, com o tratamento podendo ocorrer por meio de procedimentos cirúrgicos ou pela ação de profissionais da fisioterapia (SILVA, 2019).

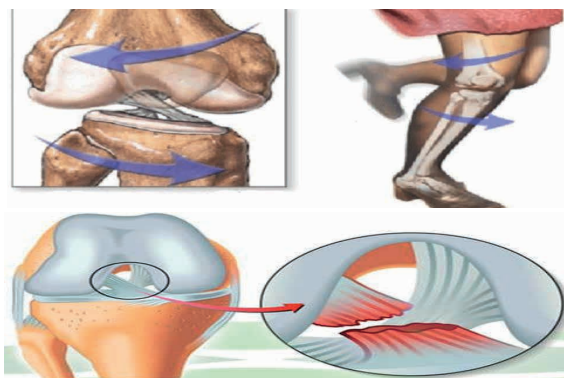


Figura 1 – Lesão do ligamento cruzado anterior

Fonte: CREB (2021)

Outra lesão, também, comumente identificada, em razão da prática do futebol são aquelas nos isquiotibiais, ou seja, nas regiões posteriores da coxa (figura 2).

Os isquiotibiais podem ser compreendidos como um grupo muscular constituído pelos músculos semimembranoso, semitendíneo e pelo bíceps femoral, localizado na região posterior da coxa e do quadril, sendo aqueles diretamente responsáveis pela realização da flexão do joelho para trás (PAIXÃO, 2020).

Esse tipo de lesão, em geral, está diretamente associado a movimentos bruscos durante a execução de alguns esportes, devido, principalmente, a ocorrência de quedas ou de impulsos para corrida. Dentre os principais sintomas está a ocorrência de dores súbitas, da formação de

edemas e de hematomas na região posterior da coxa, além de fraquezas trazendo dificuldades até mesmo para o simples dobrar dos joelhos, e limitações para deambular e para executar movimentos relacionados com a corrida (BESSA, 2020).

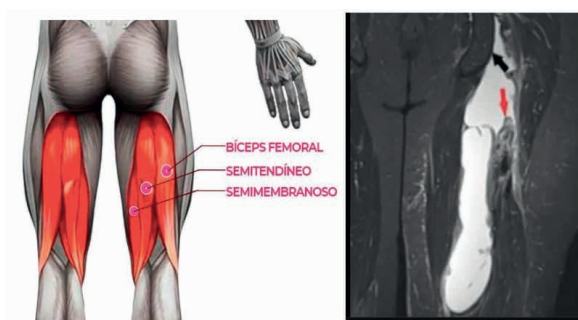


Figura 2 – Lesões nos isquiotibiais (posterior da coxa)

Fonte: Bessa (2020)

Posteriormente a análise das principais lesões no futebol é de suma importância compreender quais os principais benefícios de buscar a prevenção desses problemas em praticantes do esporte mais popular do mundo.

Prevenção: “Melhor forma de tratamento”

No futebol, assim como em todas as modalidades esportivas, a prevenção dos atletas contra lesões é muito mais notória que a reabilitação ou o tratamento, pois na maioria dos casos esse processo preventivo evita que jogadores sejam afastados de seus ambientes de trabalho.

Além disso, quando há um processo adequado de prevenção, os clubes evitam uma série de prejuízos, em especial, dispêndios financeiros com o tratamento de jogadores lesionados, que mesmo que não entrem em campo para representar os seus clubes, ainda continuam recebendo seus salários, ou seja, além de ter que contratar um substituto ainda tem que arcar com valores ao jogador que se encontra no departamento médico (RABELLO, 2015).

Conforme dados provenientes da liga de futebol inglesa, nas temporadas de 2017 a 2021 da Premier League, demonstraram que as equipes perderam cerca de £ 45 milhões por temporada em razão da constatação de lesões de seus jogadores.

Em suma, é possível afirmar que prevenir lesões de jogadores é fundamental tanto para a saúde dos atletas como também para os setores financeiros dos clubes de futebol. Dessa forma muitos clubes estão buscando formas de prevenção de lesões de seus atletas, devido a necessidade de manter um elenco sadio para toda a temporada, que geralmente, é composta de várias competições, como é o caso do futebol brasileiro, no qual um time pode disputar até mesmo quase 10 campeonatos, com alguns até de forma simultânea, como é o caso da copa do Brasil, do Campeonato Brasileiro e da Libertadores da América (PINHEIRO, 2015).

Assim, “entra em campo” os profissionais da Fisioterapia que devem buscar continuamente uma capacitação para lograr êxitos nos mais adequados protocolos de intervenção.

METODOLOGIA DA PESQUISA

No que se refere a metodologia, a pesquisa está fundamentada em uma revisão integrativa, por meio da análise de várias fontes teóricas relacionadas com a importância da atuação da Fisioterapia em lesões ocorridas em atletas, em razão da prática do futebol.

A revisão integrativa pode ser caracterizada como um tipo de revisão sistemática, na qual os principais critérios de seleção e de exclusão de fontes seguem um padrão pré-definido por seus pesquisadores. O percurso metodológico dessa revisão consiste em definir o problema de pesquisa; busca na literatura teorias que fundamentem o tema; avaliação dos dados que foram encontrados; além da análise dos dados e apresentação dos resultados (WHITTEMORE, R.; KNAFL, K, 2015).

Assim, o percurso metodológico da presente pesquisa consistiu em definir o problema, o qual está pautado na seguinte interrogação: qual a importância da fisioterapia na prevenção e no tratamento de lesões decorrentes da prática do futebol?

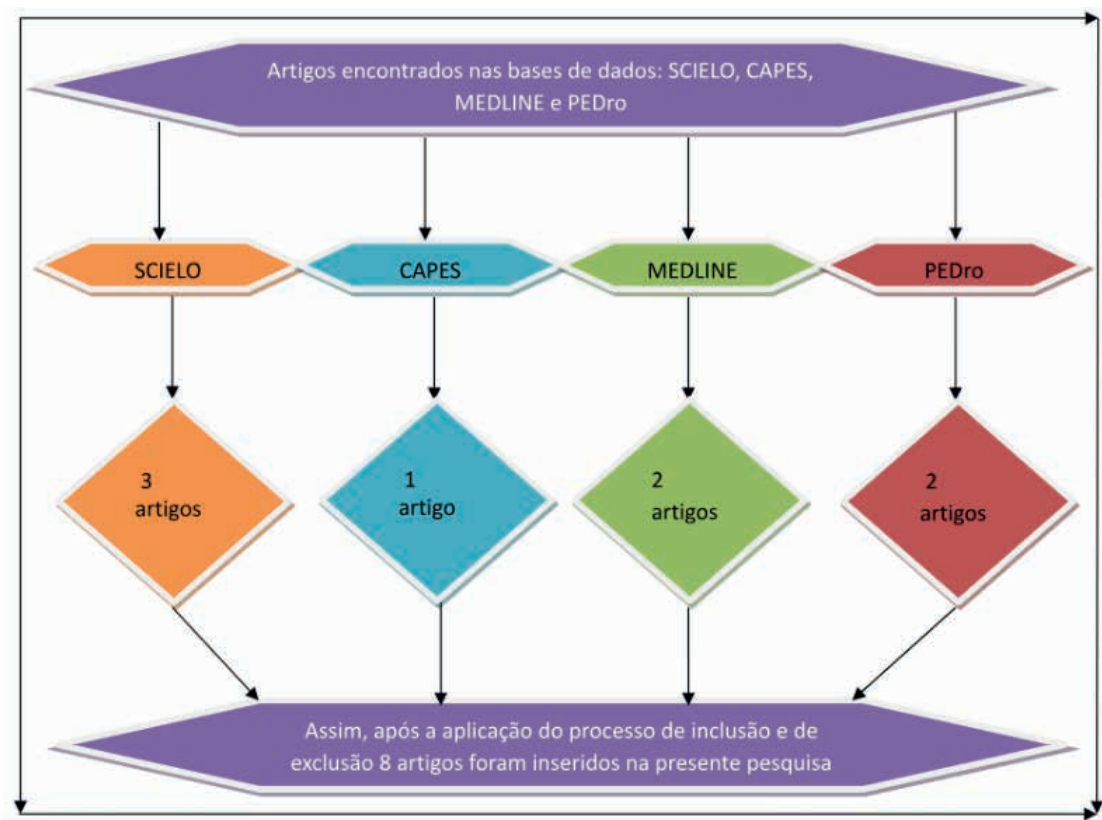
Posteriormente houve a necessidade de uma busca na literatura sobre teorias que fundamentassem o tema. Essa procura ocorreu principalmente por meio da utilização da rede mundial de computadores, especialmente consultas em várias bases de dados como, por exemplo, SCIELO (Scientific Electronic Library Online), CAPES (Coordination for the Improvement of Higher Education Personnel), MEDLINE (Online System of Search and Analysis of Medical Literature) e PEDro (Physiotherapy Evidence Database).

Em seguida foram analisadas as fontes encontradas, havendo o processo de inclusão e de exclusão. Nesse procedimento foram encontradas 27 fontes teóricas sobre o tema em questão, no entanto apenas 8 foram utilizadas na pesquisa, sendo excluídos os seguintes estudos:

- Pesquisas produzidas antes do ano de 2014,
- Pesquisas sem tradução para a língua portuguesa;
- Pesquisas que abordavam a atuação da Fisioterapia para outros esportes (sendo incluídas apenas fontes que abordavam sobre lesões relacionadas ao futebol);
- Pesquisa iguais que se encontravam em mais de uma base de dados;

Assim, após o processo de exclusão e inclusão (fluxograma 1) houve a análise de dados e consequentemente houve a possibilidade de compreender os principais resultados da pesquisa.

Após o processo de inclusão e de exclusão das fontes de pesquisa, houve a necessidade de analisar os principais resultados da pesquisa e, posteriormente as discussões sobre os teóricos investigados na literatura.



Fluxograma 1 – Fontes teóricas pós-procedimento de inclusão e exclusão

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para compreender os resultados da pesquisa houve a necessidade da elaboração do quadro 2, no qual estão presentes o autor, ano no qual a fonte foi publicada, título da pesquisa, base de dados, objetivos da pesquisa, recursos metodológicos e resultados e conclusões obtidos.

Em conformidade com SILVA (2022) a lesão mais constatada nos jogadores de futebol é a contusão, em decorrência de trauma direto sobre o corpo do atleta. Além da contusão também é bastante comum a ocorrência de lesões musculares e a entorse, sendo que a localização mais afetada pelas lesões são os membros inferiores, como a região do joelho, coxa e tornozelo. Entretanto a fisioterapia, pode ser capaz de contornar essa situação, pois os principais fatores que desencadeiam essas lesões no futebol estão diretamente relacionados aos tipos de treinamento, além do condiciona-

mento dos atletas, e assim os fisioterapeutas por meio de seus conhecimentos criam protocolos para evitar inadequações nos treinamentos, agindo, nesse pronto, mas na questão atinente com a prevenção.

NASCIMENTO (2021) também afirma que as principais lesões ocorrem nos membros inferiores, defendendo que o tratamento fisioterápico não é algo uniforme, além do o tempo de afastamento dos jogadores que variam de acordo com o grau da lesão. Assim, desse modo não se pode afirmar que existe um protocolo único na atuação da fisioterapia em lesões de jogadores de futebol.

SILVA (2019) também contribui proficuamente, ao demonstrar a posição tática dos jogadores que estão mais propensos a sofrerem lesões. Este autor afirma que as lesões afetam mais significativamente jogadores que atuam no meio-campo. Dentre as causas principais das lesões estão o excesso de treino, a falta de

Autor (ano); Título Base de dados	Objetivos	Metodologia	Resultados e conclusões
SILVA JC (2022) A fisioterapia e as lesões no futebol SCIELO	Verificar quais as lesões mais frequentes no futebol e o papel da fisioterapia na prática do futebol, descrevendo, prevenção das lesões e a intervenção fisioterapêutica na reabilitação dos atletas.	Pesquisa bibliográfica	A lesão mais frequente nos atletas de futebol é a contusão, resultado de trauma direto sobre o corpo do jogador, seguido pela lesão muscular e entorse. A localização mais frequente das lesões é nos membros inferiores, especialmente o joelho, seguido pela coxa e pelo tornozelo. Os fatores desencadeadores de lesões no futebol estão associados ao tipo de treinamento, condicionamento dos atletas e outros tipos de fatores isolados.
NASCIMENTO HB (2021) Lesões mais incidentes no futebol e a atuação da fisioterapia desportiva SCIELO	Identificar através de revisão literatura especializada as lesões mais incidentes no futebol e a atuação da fisioterapia desportiva no Brasil.	Pesquisa bibliográfica Foram selecionadas no total 138 pesquisas de acordo com as palavras-chaves aplicadas. Após aplicação da leitura, resumo dos artigos/ livros e aplicação dos critérios de exclusão, foram incluídas 41 pesquisas neste estudo. Conclusão:	Com o presente estudo pode-se concluir que há um alto índice de lesões em atletas no futebol ocorrendo por diversos fatores. Estas lesões ocorrem mais em membros inferiores, com predomínio na região da coxa. O tratamento fisioterápico e o tempo de afastamento desses atletas variam muito de acordo com o grau e característica de cada lesão.
PAIXÃO, BLL (2020) Técnicas fisioterapêuticas para lesões musculoesqueléticas de atletas praticantes de futebol SCIELO	Abordar sobre a fisioterapia desportiva a partir de uma revisão integrativa de literatura sobre as possíveis técnicas fisioterapêuticas em atletas praticantes de futebol, destacando a importância da prevenção, como a necessidade da reabilitação funcional diante das lesões musculoesqueléticas.	Para tanto, realizou-se uma revisão integrativa de literatura, nas bases de dados Scielo e Google Acadêmico, no período entre 2010 a 2020	Verificou-se que o futebol se apresenta como uma prática desportiva com risco para o acometimento de lesões que podem afastar o atleta da prática esportiva e prejudicar o seu desempenho profissional, onde destacou-se a importância da Fisioterapia Desportiva diante da prevenção de lesões e reabilitação funcional; as lesões mais comuns diante as práticas do futebol e as possíveis técnicas fisioterapêuticas em atletas praticantes de futebol.
ROZENDO, J.; OCHOTORENA, S.; MENDONÇA, T. (2018) A fisioterapia e a performance no futebol CAPES	Averiguar a importância da fisioterapia no aumento do desempenho de jogadores de futebol, por meio da redução de lesões.	Revisão bibliográfica	A atuação do fisioterapeuta é imprescindível na utilização da prevenção de lesões esportivas e na sua reabilitação, onde destacaram-se vários recursos fisioterapêuticos usados durante a fase da lesão, sendo estes: crioterapia; hidroterapia; eletroterapia; laser terapia termoterapia; mecanoterapia; cinesioterapia; massoterapia, e outros que busquem a prevenção de lesões no futebol, com intuito de diminuir a incidência e até mesmo a gravidade

<p>RODRIGUES M (2015) O futebol como uma modalidade esportiva popular no Brasil e as lesões mais incidentes nessa prática.</p> <p>PEDro</p>	<p>Analisar o futebol como uma prática esportiva popular no Brasil, a incidência de lesões musculoesqueléticas em atletas praticantes deste esporte e as ocorrências dessas lesões segundo a posição de jogo dos atletas.</p>	<p>Revisão bibliográfica</p>	<p>Os resultados mostraram que a prática do futebol como uma prática mundial, é normal a incidência de lesões, a qual envolvem as contusões/ lesões traumáticas e das entorses. Quando relacionado lesão e posição do jogador em campo, os meios- campistas, laterais e atacantes são as posições que mais sofrem lesões</p>
<p>PINHEIRO L (2015) Utilização do fifa 11+ para prevenção de lesões e melhora da performance em atletas de futebol: uma revisão de literatura</p> <p>PEDro</p>	<p>Realizar uma revisão narrativa da literatura sobre a utilização do programa FIFA 11+ para prevenção de lesões e melhora da performance em atletas de futebol</p>	<p>Revisão Bibliográfica</p>	<p>Os resultados mostraram que o programa FIFA 11+ através de um conjunto de exercícios pode diminuir o risco de lesão em jogadores de futebol. A implementação de programas de prevenção de lesão gera redução de gastos para equipe e também promoção de saúde para a população, já que o futebol é um esporte altamente praticado pela sociedade.</p>
<p>PINTO SC E CHIAPETA AV (2018) Prevalência de lesões em atletas profissionais de futebol: revisão de literatura</p> <p>MEDLINE</p>	<p>Diagnosticar a prevalência de lesões futebol, uma vez que esta modalidade esportiva é a mais praticada no mundo, tendo cerca de 240 milhões de atletas entre profissionais e amadores.</p>	<p>Revisão bibliográfica</p>	<p>Como resultado mais recorrentes foram encontradas as lesões em membros inferiores, atingindo de forma mais significativa a musculatura de tal membro, seguida de entorse de tornozelo e lesão articular de joelho. Perante os dados obtidos conclui-se com a localização dessas lesões é importante para um direcionamento de atendimento da equipe multiprofissional para tratamento destas moléstias.</p>
<p>SILVA (2019) Incidência de lesões musculoesqueléticas em jogadores de futebol profissional no Brasil.</p> <p>MEDLINE</p>	<p>Analisar a incidência de lesões musculoesqueléticas em jogadores de futebol profissional no Brasil</p>	<p>Revisão bibliográfica</p>	<p>Os resultados mostraram que as lesões musculoesqueléticas mais incidentes em atletas praticantes de futebol são os membros inferiores, a posição de meio campo foi a que obteve maior incidência de lesões, e o excesso de treino, falta de descanso e recuperação inadequadas como principais fatores de riscos. Com isso, são necessários estudos e programas</p>

Quadro 2. Importância da fisioterapia na prevenção e tratamento de lesões de jogadores de futebol

Fonte: Próprio pesquisador (2021)

descanso e recuperação inadequada, assim há a necessidade de estudos e programas fisioterapêuticos para a prevenção de lesões no futebol, diminuindo a incidência e o grau da lesão. RODRIGUES (2015) também afirma que a incidência de lesões, alcança mais os jogadores meio-campistas, os laterais e os que atuam na posição de atacante.

NASCIMENTO (2021) discorre que a atuação da fisioterapia pode ocorrer por meio da aplicação do método isostretching, o qual tende a ajudar na melhoria da postura corporal, melhorando o desempenho do jogador de futebol além de ser uma prevenção de lesões originadas em razão de alterações de postura. Houve a verificação de que geralmente ocorrem alterações nas variáveis relacionadas com a agilidade, com a velocidade e a força de MMII, com o método agindo sobre a musculatura profunda, reduzindo, consideravelmente, o enrijecimento, possibilitando o movimento correto determinado pela atividade sinérgica dos músculos, atuando sobre a flexibilidade e modalidade articular, no controle respiratório e na concentração mental, incutindo no indivíduo percepção e consciência corporal mais ampla.

PAIXÃO (2020) também defende a ampla importância da Fisioterapia na prevenção e no tratamento de lesões advindas de práticas futebolísticas, que por meio de seus métodos próprios, busca-se a eliminação de dores; a recuperação de questões atinentes com a flexibilidade, a força muscular e a estabilidade da área lesada, além de buscar a recuperação, por meio da aplicação de treinamentos proprioceptivos para o ganho de segurança, da confiança, de agilidade, de força e de aspectos relacionados com a coordenação.

ROZIENDO, OCHOTORENA e MENDONÇA (2018) destaca os principais recursos utilizados pelos fisioterapeutas em prol de prevenir e tratar lesões de jogadores de futebol, ressaltando-se a hidroterapia, crioterapia; a laserterapia, a eletroterapia; a mecanoterapia; a termoterapia; a cinesioterapia, a massoterapia, etc.

PINHEIRO (2015) defende que dentre os programas que podem servir de aparato para a fisioterapia reside o programa FIFA 11+, pois este traz em seu bojo um conjunto de exercícios para reduzir o risco de lesão em jogadores de futebol, gerando assim a diminuição de dispêndios financeiros pelas equipes além da promoção de saúde para atletas.

PINTO e CHIAPETA (2018) demonstram a importância da fisioterapia, pois esses profissionais tem a habilidade de identificar a localização precisa das lesões causadas em jogos ou treinamentos de futebol apontando um direcionamento para o atendimento e tratamento dessas moléstias por equipes multiprofissionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dentre as principais lesões evidenciadas no futebol estão problemas no ligamento cruzado além de lesões no posterior da coxa, fraturas, entorses, luxações e tendinite, as quais são capazes de deixar os atletas longe de suas atividades por um longo período, fazendo com que o profissional da Fisioterapia fisioterapeuta desenvolva uma série de programas ou de protocolos direcionados a reabilitação dos jogadores.

No entanto, é muito mais importante que os programas e ações dos fisioterapeutas sejam com a finalidade de busca de técnicas para que sejam prevenidas as lesões, principalmente, por meio da identificação de déficits de força entre os músculos, e consequentemente, devendo ocorrer uma maior intensidade no tratamento de regiões que se encontrem enfraquecidas.

Para que os fisioterapeutas tenham mais êxitos no processo de prevenção de lesões de jogadores de futebol deve acompanhar, da forma mais próxima possível, todo o desempenho e evolução dos atletas, tanto no momento dos treinamentos como nos momentos dos jogos, pois somente assim, conseguirá mais

eficácia no tratamento e quais exercícios são mais indicados, havendo, assim, uma maior potencialização no que se refere ao rendimento esportivo e, conseqüentemente evitando a ocorrência de lesões, por meio, por exemplo, do fortalecimento da musculatura.

Já, quando não foi possível evitar lesões, necessita-se um diagnóstico clínico do atleta lesionado, por meio da realização de exames específicos, para somente, assim, o profissional da Fisioterapia inicia o tratamento considerado mais adequado para o tipo de lesão.

Em suma a fisioterapia esportiva possui competência sendo dotada de várias técnicas e habilidades, ressaltando-se a terapia manual, a terapia funcional ou a utilização da eletroterapia, para o fortalecimento muscular, além da utilização de acessórios específicos, podendo citar bolas, faixa elástica, camas elásticas, tornozeleiras, esteira, halteres, bicicleta ergométrica, dentre outros objetos conforme o protocolo de tratamento escolhido pelo fisioterapeuta.

REFERÊNCIAS

BESSA, Felipe Spinelli. **Lesão de Isquiotibiais – Musculatura Posterior da Coxa**. Ortopedia e cirurgias do quadril. Faculdade de Medicina da Unicamp (on line), 2020.

DEBIEUX, Pedro. **Lesão patelar, essa dói, viu? Ortopedia especializada (o line)**. Disponível em: < <https://drpedrodebieux.com.br/tag/ronaldo-fenomeno/> > Acesso em 12 de janeiro de 2021

NASCIMENTO, MF. Incidência de lesões em jogadores de futebol de acordo com sua posição.

Revista Científica Univiçosa - Volume 9- n. 1 - Viçosa-MG - JAN/DEZ 2017.

NASCIMENTO, Hilma Borges. **Lesões mais incidentes no futebol e a atuação da fisioterapia desportiva**. Pós-graduação em Reabilitação em Ortopedia e Traumatologia com ênfase em Terapia Manual Faculdade Ávila, 2021.

PAIXÃO, BLL. **Técnicas fisioterapêuticas para lesões musculoesqueléticas de atletas praticantes de futebol**. Fisioterapia Na Saúde Coletiva: Perspectivas Para A Prática Profissional, 2020.

Pagura JR. **Avaliação prospectiva das lesões esportivas ocorridas durante as partidas do Campeonato Brasileiro de Futebol em 2018**. Confederação Brasileira de Futebol, Rio de Janeiro, RJ, Brasil Rev Bras Ortop 2019;54:329–334.

PINHEIRO, L. Utilização do FIFA 11+ para prevenção de lesões e melhora da performance em atletas de futebol: uma revisão de literatura. 2015. 29 f. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG, Belo Horizonte, 2015.

PINTO, S.; CHIAPETA, A. **Prevalência de lesões em atletas profissionais de futebol: revisão de literatura**. Revista Científica Univiçosa. v. 10, n. 1, Viçosa-MG, Jan/Dez, 2018.

RABELLO, L. M. Atuação fisioterapêutica nas principais lesões musculares que acometem jogadores de futebol de campo. FAEMA - **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, Arquimedes-RO. v. 6, n. 1, p. 81-98, 2015.

ROZENDO, J.; OCHOTORENA, S.; MENDONÇA, T. **A fisioterapia e a performance no futebol**. In. Saúde no Brasil, formação acadêmica, práticas e exercício da profissão. Porto Alegre, RS: Editora Fi, 2018.

SILVA, Joseliton Carioca da. **A fisioterapia e as lesões no futebol**. Pós-graduação em Ortopedia e Traumatologia com Ênfase em Terapias Manuais – Faculdade Ávila, 2022.

SILVA, W. et al. Incidência de lesões musculoesqueléticas em jogadores de futebol profissional no Brasil. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**. v.11, n. 3, 2019

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. **Journal of Advanced Nursing**, v. 62, n. 12, 2015.