INSTITUTO LUTERANO DE ENSINO SUPERIOR DE ITUMBIARA - GO

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ALEXANDRE PLASMO DOS SANTOS

DIOGO DELEON ANDRADE

JOSÉ LUAN MIGUEL OLIVEIRA DOS SANTOS

RAIKÁ ALBERTINNE COSMO DE SOUZA SILVA

THAUANY ELINAY GONÇALVES DUARTE

**INCIDÊNCIAS DE LESÕES NO FUTEBOL**

Itumbiara

2020

ALEXANDRE PLASMO DOS SANTOS

DIOGO DELEON ANDRADE

JOSÉ LUAN MIGUEL OLIVEIRA DOS SANTOS

RAIKÁ ALBERTINNE COSMO DE SOUZA SILVA

THAUANY ELINAY GONÇALVES DUARTE

**INCIDÊNCIAS DE LESÕES NO FUTEBOL**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do

Instituto Luterano de Ensino Superior de ItumbiaraGO – Universidade Luterana do Brasil com a finalidade de grau pretendido.

Orientador: Prof. Me. Weder Alves da Silva

Itumbiara

2020

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

|  |
| --- |
| Andrade, Diogo Deleon  A554i Incidências de lesões no futebol. / Diogo Deleon Andrade. -- Itumbiara: ULBRA, 2020.    30 f. : il.  Orientador: Prof. Me Weder Alves da Silva.  Monografia (Conclusão do Curso de Educação Física) – Instituto Luterano de Ensino Superior de Itumbiara, 2020. Inclui bibliografia.    1. Educação Física. 2. Lesões. 3. Futebol. 4. Preparador Físico**.** I. Silva, Weder Alves da. II. Instituto Luterano de Ensino Superior de Itumbiara. III. Título.    CDU: 796.332 |

Bibliotecária Responsável: Janaína Cunha da Silva CRB/1 - 2902

DIOGO DELEON ANDRADE

**INCIDÊNCIAS DE LESÕES NO FUTEBOL**

Trabalho de conclusão de curso elaborado sob orientação do Prof. Me. Weder Alves da Silva, com objetivo de obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, pelo curso de bacharelado em Educação Física do Instituto Luterano de Ensino Superior Itumbiara, Goiás.

Data de apresentação: 25/06/2020.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Weder Alves da Silva

Mestre - Instituto Luterano de Ensino Superior

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Leice Gonçalves Vaz

Especialista - Instituto Luterano de Ensino Superior

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Marcello Pasenike Rocha

Especialista – Instituto Luterano de Ensino Superior

# SUMÁRIO

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 INTRODUÇÃO..................................................................................................... | | 8 |
| 2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA............................................................................. | | 10 |
| 3 METODOLOGIA................................................................................................ | | 19 |
| 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO......................................................................... | | 20 |
| 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS................................................................................ | | 24 |
| REFERÊNCIAS....................................................................................................... | | 25 |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

# RESUMO

É sabido que as incidências de lesões em jogadores de futebol acontecem de forma frequente. Nesse sentido é de suma importância compreender sobre as especificidades desse contexto. O presente estudo teve como objetivo geral investigar sobre a incidência de lesões em jogadores futebolísticos, bem como os desdobramentos do exercício físico nessa temática. Os objetivos específicos visaram identificar as possíveis lesões que acometem atleta de futebol; analisar diante as bases científicas quais os tipos de treinamento mais acarretam lesões e verificar os efeitos dos exercícios físicos nesse âmbito. A metodologia utilizada foi por meio de pesquisa bibliográfica, com o levantamento de dados utilizando-se de livros, artigos científicos, periódicos, monografias e sites fidedignos, referentes ao tema em questão. Assim pode-se concluir que as lesões mais comuns ocorrem nos membros inferiores abarcando estiramentos musculares, torções e rupturas (joelho e coxa). E ainda que os exercícios físicos possuem papel fundamental neste âmbito pois proporcionam maior resistência aos músculos e ainda percebeu-se que o preparador físico é um protagonista em todo o processo de prevenção e tratamento de lesões.

**Palavras chave:** Lesões. Futebol. Preparador Físico

# ABSTRACT

It is known that the incidences of injuries in soccer players happen frequently. In this sense, it is extremely important to understand the specifics of this context. The present study aimed to investigate the incidence of injuries in soccer players, as well as the consequences of physical exercise in this theme. The specific objectives aimed to identify the possible injuries that affect a soccer athlete; analyze before the scientific bases which types of training cause more injuries and verify the effects of physical exercises in this scope. The methodology used was through bibliographic research, with data collection using books, scientific articles, periodicals, monographs and reliable sites, referring to the subject in question. Thus, it can be concluded that the most common injuries occur on the lower limbs, covering muscle stretches, twists and ruptures (knee and thigh). And even though physical exercises play a fundamental role in this context, as they provide greater resistance to the muscles and it was also noticed that the physical trainer is a protagonist in the entire process of prevention and treatment of injuries.

**Key - words:** Injuries. Soccer. Personal trainer

**1. INTRODUÇÃO**

De acordo com os autores Palacio, Candeloro e Lopes (2009) o futebol é um

esporte mais praticado e com maior popularidade no mundo se aproximando de 400 milhões de adeptos em diversos países, faixas etárias bem como classes sociais.

Segundo Almeida et. al (2013) o futebol é um dos esportes mais populares

no Brasil e no mundo. Sendo assim, faz-se interessante ressaltar que os índices de lesões neste âmbito também vem crescendo, uma vez que este caracteriza-se por acentuado contato físico, movimentações curtas, rápidas e não contínuas.

Os pesquisadores Tibana, Souza e Prestes (2017) relatam em seu estudo que

o índice de lesões em esportes como o futebol, é de 15% à 81% por 1.000 horas de treino/competições.

Neste sentido Brito, Soares e Rebelo (2009) citam em seu trabalho que em

detrimento da popularidade exacerbada desse esporte estudiosos têm demonstrado preocupações com aspectos como causa, incidência e gravidade de lesões no futebol moderno.

Esses mesmos autores colocam que a necessidade da diminuição do

acometimento e gravidade de tais lesões. Citam ainda que a prevenção em jogadores de futebol não deve ser negada ou subestimada e que profissionais ligados a tal modalidade devem assumir tal importância.

Para Ferreira et al. (2015) existem alguns estudos científicos que tendem a

investigar os efeitos de programas de treinamento no acometimento de lesões em atletas do futebol. Tais revisões são fundamentais por caracterizar uma evidência disponível a efetividade de tais intervenções auxiliando assim pesquisadores e outros profissionais.

No futebol há uma frequência em relação as lesões, por ser um esporte de

grande contato físico. Os tipos de lesões que mais se destacam no futebol são as contusões, entorses articulares e luxações. (FERNANDES, 2011).

As lesões por causa do excesso de exercício físico geralmente se apresentam

de forma mais sutil, elas vêm acompanhadas de dor que aumenta aos poucos, e está diretamente relacionada a uma atividade especifica trabalhada de forma repetitiva. (GRISOGONO, 1989 apud SANTOS, 2010).

Alguns fatores que auxiliam para que não haja lesões dos jogadores de

futebol, são exercícios de fortalecimento e equilíbrio específicos, um bom período e planejamento de treinamento, e também qualidade do campo e material usado nos treinos. Todos esses fatores ajudam no processo de treinamento e prevenção de lesão em atletas de futebol. (BURIGO, 2010 apud FERNANDES, 2011).

Diante do exposto, a problemática que norteia essa pesquisa consiste em

responder a seguinte pergunta: Quais as principais lesões acometidas em praticantes de futebol?

Acredita-se ainda que a atuação do preparador físico e equipe se torna

fundamental em processos de intervenção e prevenção desses atletas.

Neste sentido, a presente pesquisa tem como objetivo geral investigar sobre

a incidência de lesões em jogadores futebolísticos, bem como os desdobramentos do exercício físico nesta temática. Os objetivos específicos da pesquisa incluem os seguintes elementos: Identificar as possíveis lesões que acometem atletas do futebol, Analisar diante bases científicas quais os tipos de treinamento que mais acarretam lesões; Verificar os efeitos dos exercícios físicos neste âmbito.

Esta pesquisa possibilitará a oportunidade de informação sobre a

importância da educação física, bem como do profissional neste âmbito e como cunho científico justifica-se por colaborar na área acadêmica para a continuidade da pesquisa científica. Assim como, poderá contribuir para a criação de novos projetos que visem orientar a população e consequentemente para que possam ser mais eficazes em suas ações de intervenção e prevenção de atletas futebolísticos.

Embasando-se na importância desta pesquisa acredita-se como hipótese que: As lesões em atletas de futebol provocam vários prejuízos para seus praticantes e ainda o fortalecimento muscular é um importante fator de prevenção e tratamento neste contexto.

**2. REVISÃO BIBLIOGRAFICA**

**2.1 O contexto do Futebol**

De acordo com Oliveira (2012) entre os séculos XIV até meados de XIX o

futebol não era entendido como um esporte, em vista de que a prática desta modalidade se dava exclusivamente a nobreza e elite e estes preferencialmente, executavam arcoflecha e equitação.

Stewien e Camargo (2005) pontuam que o a crescimento de práticas de

esportes competitivos se deu em meados do século 20, tendo início com jogos olímpicos modernos na cidade de Atenas, Grécia. Nessa época vários países foram incentivados a mostrar seus desdobramentos de performances esportivas com intuito de buscar superioridade. Diversos esportes foram desenvolvidos sendo alguns dotados de mais popularidade tendo destaque entre estes o futebol, o qual encontra-se em meio aos mais executados por ambos os sexos e várias faixas etárias.

Segundo Ribas (1984 apud PAIM, 2001) o futebol é uma modalidade que

leva a sociedade global ao delírio em especial os brasileiros, nesse sentido atuação de tal público é notória o que tem nutrido várias gerações de adeptos na prática deste esporte. Para tanto é importante ressaltar que em decorrência da suscetibilidade de interesse e empolgação há inúmeras classes sociais o futebol é de suma importância no incentivo do espírito social. Contudo percebe-se junção da comunidade como um todo onde é possível perceber mais interação da mesma.

Diante dos pressupostos de Garganta (1997) para se ter um melhor

aproveitamento na prática do futebol é de suma importância que requisitos inerentes a capacidade táticas bem como os processos de cognição são indispensáveis para o bom funcionamento e rendimento dos jogadores e equipes. Uma vez que no decorrer de um jogo ou competição surgem várias situações imprevisíveis que ensejam ou até mesmo exigem vasta capacidade de adaptação, flexibilidade e noções de oposição diante da partida futebolística.

De acordo com Daiolio (1998) inicialmente o futebol no Brasil era

composto em maior parte pela elite ou seja os clubes eram representados por classes elitistas. Porém com passar dos anos foi acontecendo o surgimento de equipes de futebol que não pertenciam a colégios ou empresas deste tipo de grupo como a título de exemplo Ponte Preta, Corinthians entre outros.

A partir desse momento o futebol foi expandindo para toda população

brasileira neste sentido pode-se citar 1923 na cidade do Rio de janeiro o time carioca Vasco da Gama, consagrou-se campeão pelo torneio local, tendo como composição do time jogadores negros e mulatos ou seja classes menos favorecidas, situação que por sua vez foi motivo de incômodo para gestores e fãs que procuravam preservar o futebol como uma modalidade restrita a classe alta.

Desta forma faz interessante citar, que esse fato marcou a vitória de

jogadores considerados habilidosos poderiam ter espaço no futebol independentemente de sua classe social, opondo-se a padrões elitistas britânicos impregnados na referida época.

Oliveira (2012) ressalta que a modalidade do futebol não demorou muito a

influenciar populações de classe mais baixa do Brasil. Um esporte que teve em seu nascimento a população branca e elitista passou também a construir uma identidade popular, ao passo que negros e mulatos começaram a desenvolver seus times mesmo diante condições bastante precárias, abarcando bairros mais pobres e pequenas cidades para competir ir com tripulações de barcos estrangeiros, como a título de exemplo foi o caso da cidade de Santos, que gerou o clube Santos futebol clube.

Este mesmo estudioso pontua que ricos e brancos tinham toda infraestrutura

em seus clubes bem equipados e sofisticados. Enquanto a população de classe mais baixa jogavam com equipamentos esportivos com improvisos. Porém, ao perceberem como os times populares se desenvolviam rápido, começaram a tentar remunerar seus jogadores, mesmo que essa modalidade não fosse valorizada na época.

Para Costa et al. (2010) esta modalidade abarca uma grande popularidade

uma vez que há promoção da participação de formas direta ou indireta de indivíduos que contemplam todas as idades, sexos, classes econômicas e sociais, estimulando a cultura instigando verbas financeiras e redes midiáticas.

É importante colocar ainda que o futebol proporciona relações e

participações de diversos segmentos da sociedade como a título de exemplo, indústria empresas redes de políticas públicas âmbito do turismo, secretarias de esporte em diferentes regiões e ainda o incentivo do esporte em diversos locais e com vastos níveis de rendimento.

A partir do pensamento de Altimari (2014) existem no Brasil muitos

jogadores jovens com bastante e habilidade. É possível perceber que este jovens estão espalhadas por várias regiões do país porém ainda confuso no que concerne sobre a origem e o processo que tais percorrem até conseguirem alcançar índices competitivos maiores.

Segundo a visão de Gomes e Souza (2009) no que concerne aos aspectos de

caracterização dessa modalidade esportiva se define por um jogo que tem duração regular de 90 minutos dividido em dois tempos de 45 minutos podendo ocorrer prorrogação a critério do juiz, de acordo com as especificidades da partida (substituições, atendimentos médicos, etc.) e após os 45 primeiros minutos, vai ocorrer um intervalo de 15 minutos.

No que se refere ao tempo de bola rolando vai depender de diversos fatores, como habilidade dos jogadores, competição em que está ocorrendo a disputa, infraestrutura do campo e condições climáticas bem como aspectos psicológicos dos jogadores e ainda da forma como os árbitros se portam diante a subjetividade dos participantes e de sua função ética na partida.

De acordo com o autor Ré (2008) existe o sistema de marcação individual

onde o jogador adversário vai ter uma marcação específica, esta estratégia é considerada muito desgastante em razão do jogador marcador ter que acompanhar o adversário em vários setores do campo, por este motivo o mesmo é pouco empregado. Outra forma adotada pelos técnicos é o sistema de marcação por zona, esta por sua vez é caracterizada pela marcação de jogadores adversários em determinados locais do campo, essa formação tática por zona é muito útil porém pode possibilitar que os jogadores do time adversário não recebam a marcação no instante em que ocorre o deslocamento entre zonas distintas.

Diante disto, para a redução desta problemática utiliza-se o sistema de marcação mista em que a equipe adversária irá receber a marcação em locais considerados como zonas vulneráveis para a defesa. Desta forma é indispensável a dedicação entre os jogadores para se obter êxito. E além disso a facilitação da passagem jogadores que compõem o sistema defensivo para o ofensivo.

O autor Fernandes (1994 apud LEITE; NETO, 2003) pontua que o

rendimento durante uma partida de futebol depende de algumas variáveis pontuais; O campo de futebol possui uma área muito extensa, o que vai exigir dos atletas um grande preparo físico, especialmente em corridas. O ato de utilizar os pés requer grande nível de tática e técnica. Os atletas futebolísticos utilizam algumas variações em termos de corrida, pode-se citar dentre elas, a corrida lenta, velocidade sub máxima, velocidade máxima e corrida para trás. Ressalta-se ainda sobre o exacerbado grau de habilidade psicológica de tais atletas em detrimento da baixa quantidade de êxitos alcançados durante um jogo.

Para Bangsbo (1994 apud. NUNES et. al, 2012) a prática do futebol vai

exigir dos atletas um alto grau de intensidade desgastante com destaque hein elementos de força resistência e velocidade. Distintamente ao futsal, o futebol denota elevadas de pensões e prolongamento de duração da partida, mais jogadores errar as paradas de cronômetro e ainda poucas substituições. Em decorrência da grande quantidade de tempo de uma partida de futebol a grande maioria da exoneração de energia advém do metabolismo aeróbio. Faça interessante ainda que os profissionais futebolísticos correm cerca de 10 km ou com uma potência de gasto de 80 a 90% da frequência cardíaca máxima.

Contudo é importante ressaltar que para Soares e Rebelo (2013) os treinos

são imprescindíveis para o bom aproveitamento dos atletas na competição. Assim, é oportuno dominar o conhecimento da modalidade em questão abarcando todas as suas subjetivações. Neste sentido o técnico poderá programar os treinos em um ritmo que a competição irá impor, buscando desdobramentos eficazes.

**2.2 Lesões em jogadores futebolísticos**

Mediante o pensamento de Lorete (2007) a lesão define-se por uma

modificação ou deformação tecidual distinta da condição normal do tecido que por sua vez pode alcançar vastos níveis de tecido bem como as mais abrangentes tipos de células.

As contusões acontecem em detrimento de desequilíbrios fisiológicos ou

mecânicos, por impacto direto ou indireto, uso exacerbado de uma específica ação motora, ou ainda por gestual motor gestual motor executado de maneira incorreta. Podese citar como os tipos de lesão as ósseas, musculares, ligamentares ou articulares.

Para Massada (2001, apud OLIVEIRA, 2016, p. 30), “a definição de lesão

desportiva diz respeito, em termos gerais, a todo o tipo de traumatismos ocorridos durante a prática de atividade física”.

Neste sentido Silva (2001) cita que o objetivo de alcançar um elevado

resultado nos jogadores é uma procura duradoura e uma meta diária de profissionais da área do futebol. Pode-se entender ainda que a colaboração da ciência proporcionou uma evolução ao futebol no decorrer dos anos. É válido ressaltar que extrinsecamente várias áreas de conhecimento tem proporcionado benefícios para o progresso desses esportes tais como fisiologia do exercício, metodologia de treinamento, biomecânica, oftalmologia, odontologia, fisioterapia, psicologia e cardiologia dentre outras.

No que concerne a potencialidades que apontam para um jogador de bom

desempenho os autores Paoli et al (2008, p.45) mencionam que não são caraterísticas isoladas que irão determinar este indivíduo, mas sim uma somatória de vários aspectos.

O futebol, da maneira que está sendo jogado, onde todos atacam e defendem, demanda tais requisitos sem prescindir do talento, da aptidão técnica necessária, pois é a soma das capacidades que vai definir um bom jogador. Não basta o atleta ser apenas hábil; da mesma forma, jogador só de força, também não é de grande valia, pois o talento pode ser medido pela presença dos valores físicos, técnicos, táticos e psicológicos (PAOLI et al, 2008, p.45).

A partir dos pressupostos de Matos et al. (2014) em modalidades de

rendimento, grandes cargas de treinamento são imprescindíveis para que processem-se algumas adaptações biológicas que levaram ao melhoramento da condição física bem como do desempenho esportivo. Jogadores futebolísticos são regularmente expostos a grandes cargas de treino fazendo-se assim incitamento o que pode provocar distúrbios na homeostase provocando transformações físicas e psíquicas.

Nesse sentido faz-se interessante citar ainda que de acordo com Vieira (2009) essa modalidade exige bastante contato físico e impõe aos atletas trabalharem acerca de seus limites máximos exaustivos, com invocações de sustentação de peso corporal nas atividades de processos variados bem como alterações inesperadas de posição tanto em situações de treino quanto em situações de competição. Desta forma é importante mencionar que as articulações músculos tendões bem como ligamentos são colocados sob cargas excessivas, o que pode induzir o surgimento de distúrbios patológicos de leves a graves e podem distanciar o atleta do esporte ou ainda deixar seu rendimento prejudicado ou aquém do necessário.

Nesta mesma linha de pensamento Cohen (1997), diz que no Brasil há uma dificuldade em encontrar um ponto de equilíbrio no que se refere ao preparo e exigências do jogador. Uma vez que em uma extremidade ao avanço da medicina desportiva que dá embasamento e melhor compreensão da fisiologia do esforço e permite protocolos de especificidades para cada jogador a partir de suas características singulares. E em outra extremidade a o exagero de jogos e treinos que incitam o atleta aos limites do ocasionamento de lesões musculares e osteoarticulares.

Esse mesmo autor relata que o jogador é um sujeito que anteriormente a

qualquer lesão, nada apresentava e considerava-se um modelo de saúde, motivo pelo qual o mesmo tem pouca ou nenhuma aceitação a circunstância de trocar o campo de futebol por departamentos médicos. Vale citar que em determinadas ocorrências médicas o médico responsável deve agir de forma ética e condutas adequadas pois, é possível desenrolar-se pressões para que o atleta não se afaste ou ainda para que volte aos campos sem terminar o seu tratamento.

De acordo com a pesquisa de Raymundo et al. (2005), a frequência em

atletas profissionais futebolistas em uma temporada é bastante alta. Cerca de mais de 5 a 6 atletas mostram lesões durante a temporada de competição. Uma previsão numérica de lesões por jogador é de quase duas por temporada. Desta forma é de suma importância esforços que vivem tanto a área de preparação física quanto à área médica no que concerne a programas de prevenção sejam inseridos com eficácia na modalidade profissional.

Ainda no que concerne a taxa de lesões em tais jogadores Carvalho (2013),

menciona que jogos futebolísticos são a maior causa de traumatismos em atletas do mundo todo e as mesmas são encarregadas de 50% a 60% de todas as lesões esportivas da Europa. Mediante a todos os traumas de forma física em tratamento de hospitais europeus entre 3,5% e 10% são ocasionados pelo futebol. Ressalta-se ainda que a idade tem sido uma variável importante em estudos de exposição a fatores de riscos de lesões uma vez que pode-se observar números maiores em adultos do que em jogadores jovens.

Neste sentido cita-se que Manual e Merk (2008) menciona que fatores importantes são observados como por exemplo o número de horas de treinos e competições são variáveis importantes como causadores de lesões no futebol, sendo assim raramente com jogador ou adepto de futebol profissional não ter nenhum tipo de lesão ao longo da vida profissional. Na maioria das vezes lesões estimulam a diminuição do rendimento do jogador bem como podem até impor ao mesmo uma retirada de forma precoce do esporte. E mais uma vez traz a imprescindibilidade de treinadores e toda a equipe e pessoas que são envolvidas se coloquem a disposição para manejar os primeiros momentos de lesões ou acidentes diante tais práticas e ainda no que se refere a prevenção das mesmas.

Ainda neste sentido Zavarize (2013, p.20) reforça em sua tese que o futebol

é um dos esportes mais suscetíveis ao acometimento de lesões, uma vez que é um esporte com altas cargas de contato.

O futebol é um dos esportes mais populares do mundo e é praticado por mais de 240 milhões de pessoas em mais de 186 países, com praticantes de todas as faixas etárias e em diferentes níveis; destes, 30 milhões encontram-se no Brasil,4 sendo caracterizado por ações motoras de curta duração e alta intensidade, alternadas com períodos de ações motoras de maior duração e menor intensidade, intenso contato físico e mudanças abruptas de direção. Em virtude dessas características, apresenta em termos absolutos um alto número de lesões e desperta muito interesse da traumatologia esportiva (Zavarize, 2013, p. 20).

Assim, Silveira et al. (2013 apud. Nascimento, 2015) coloca que referente a

visão socioeconômica, tais lesões se colocam como fatores que geram desdobramentos negativos a equipe bem como aos atletas, pois em algumas situações os acometidos precisão de departamentos médicos e cuidados intensos com variados períodos de reabilitação e algumas vezes com internação hospitalar ou ainda dentro do próprio clube. O que neste sentido enfraquece os times, em detrimento da ausência de tais jogadores em partidas consideradas importantes.

De acordo com Walden et al. (2005 apud Rebelo, 2011) outra questão

presente no futebol de modalidades competitivas é a reincidência de lesões e as pesquisas tem mostrado que traumas reincidentes indicam entre 7% à 39% do total das lesões que acometem especialmente nas situações de treinos sendo em maior parte de sobre uso.

Por fim cita-se que Rebelo (2011) entende que as lesões são fruto de

múltiplas causas decorrentes a fatores intrínsecos, que são pertinentes ao jogador e extrínsecos que se relacionam ao envolvimento. Assim, entende-se que uma lesão não é resultante apenas de uma causa mas sim que é produto de várias interações, com estes dois tipos de fatores.

**2.3 A atuação do profissional de educação física**

Em primeiro momento é de suma importância destacar que Zavarize (2013)

diz que, em função dos prejuízos desenvolvidos no corpo dos atletas em detrimento de quantidade de jogos e treinos, a medicina esportiva tem buscado investigar formas de oferecer uma base de assistência individualizada a tais profissionais, objetivando que tais possam estar preparados fisicamente para a obtenção de um desenvolvimento adequado nas partidas bem como de se prevenirem de futuras lesões.

De acordo com Silva (2001) é imprescindível a necessidade de obter-se

níveis autos de rendimento no futebol profissional, neste sentido determina ao preparador físico e treinador a obrigatoriedade de exercer interação e agir de forma mútua no que diz respeito ao conhecimento técnico por meio de construção de técnicas integradas. Nesse sentido essa atuação se dá por meio da conjunção de conceitos de prática, delineamento e efetivação de trabalhos e assim pode-se clarificar sobre as peculiaridades fundamentais como a título de exemplo os propósitos bem como administração do controle de carga de treinamento diante a indispensabilidade do bom desempenho da equipe.

Este mesmo autor pontua que uma das maiores dificuldades dentro do

futebol é abarcar as necessidades do jogador no que se refere a carga de trabalho uma vez que este esporte não dispõe de conceitos ou manejos predeterminados por quê as solicitações motoras são inesperadas. Desta forma cabe ao preparador ou educador físico diante os seus saberes teóricos e práticos chegar a individualização das necessidades específicas de cada atleta segundo as peculiaridades colocadas pelo cotidiano do futebol.

É interessante colocar ainda que a preparação física atualmente tem atuado

de maneira mais científica deixando de lado o empirismo. Em vista desse fato os clubes mais, desenvolvidos dispõe de laboratórios de avaliação científica com todo o equipamento necessário para propiciar aos preparadores físicos uma melhor compreensão acerca do que necessitam para criar planejar treinamentos efetivos bem como explorar as potencialidades dos jogadores futebolísticos. É importante ressaltar que esses profissionais necessitam da ampliação de seus saberes de forma continua tornando cada vez mais ampliados, especialmente no que concerne a inovações de áreas como fisiologia ou fisioterapia.

No que se refere a percepção de como é trabalhada a preparação física dos

atletas profissionais de futebol, em sua pesquisa Silveira e Daronco, 2014, s.p) mencionam sobre a imprescindibilidade dos treinamentos físicos e consequentemente do próprio preparador físico neste âmbito.

O presente estudo demonstrou que, na totalidade da opinião dos jogadores, o treinamento tem grande importância para prática de alto nível no esporte, além de grande parte reportar recomendação do preparador para cuidados com a forma física. Isso pode ter relação com o interesse dos atletas em

conversar com o preparador. O fato dos jogadores em totalidade ter efetuado categorias de base também deve ser observado (Silveira; Daronco, 2014, s.p).

Ainda nesta temática, segundo Teixeira et al*.* (2010) por diversas vezes a relevância e a disposição direcionada aos treinos, pode desencadear excessiva dependência do atleta no que se refere a praticar determinada modalidade. Assim na pesquisa com atletas brasileiros da modalidade de canoagem, foi possível perceber que tal dependência por treinos pode desencadear desdobramentos negativos no que concerne à saúde e ao desempenho dos atletas.

Para os pesquisadores Noce et al. (2011, p. 397) o overtraining é um destes,

e define-se por “um sintoma de instabilidade psicofisiológico prejudicial à saúde física e mental dos atletas que ocorre devido ao desequilíbrio entre o estresse (carga de treinamento) e os períodos de recuperação (descanso das atividades esportivas - folga)”. Este mesmo autor pontua que no cotidiano dos atletas futebolísticos profissionais e de alto rendimento, a periodicidade de competições é muito alta. dessa forma é de suma importância o desenvolvimento e aplicação de estratégias de monitoração de níveis estressores e de recuperação que abarquem rápida aplicação em atletas e eficiência no diagnóstico de fatores de risco do overtraining.

**3. METODOLOGIA**

Este estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de cunho qualitativo

sendo assim é um estudo de pesquisa teórica. As pesquisas bibliográficas ou de fontes secundárias utilizam, fundamentalmente contribuições já publicadas sobre o tema estudado.

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho desta natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas. Boa parte dos estudos exploratórios pode ser definida como pesquisas bibliográficas. As pesquisas sobre ideologias, bem como aquelas que se propõem à análise das diversas posições acerca de um problema, também costumam ser desenvolvidas quase exclusivamente a partir de fontes bibliográficas (GIL, 2002, p. 27).

Para este estudo os critérios de elegibilidade dos estudos para inclusão na

pesquisa foram: artigos científicos do período do ano de 2009 até 2020. Foi delimitado um período de 11 anos para observar o que se tem de mais recente referente a temática do presente estudo. Foram utilizados 16 artigos relacionados ao tema da pesquisa.

As palavras chaves utilizadas foram: Lesões, Futebol e Preparador Físico

em diferentes combinações. Além da base de dados onlineforam utilizados conceitos encontrados em livros.

Foram pesquisados artigos científicos na bases de dados online Scielo e Google Acadêmico. Também foram pesquisadas obras encontradas na biblioteca de uma instituição de ensino relacionadas ao tema em questão. Todo o material encontrado foram organizados com fichamentos e logo após apresentados em forma de análise, interpretação e reflexão dos dados coletados.

A análise do material se deu a partir da transcrição, leitura e comparação do

conteúdo com os objetivos geral e específicos descritos na introdução, onde se investigou de forma qualitativa, a fim de buscar os ideais embutidos no trabalho.

**4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Segundo Vieira (2009), pesquisas epidemiológicas tem demostrado que as

lesões em modalidades como o futebol podem estar associadas a aspectos como: idade, gênero, lesões anteriores, reabilitação inadequada, capacidade aeróbica, flexibilidade, membro dominante, fortalecimento, muscular, estabilidade postural, nível de competição, tipo de calçado, uso de bandagem no tornozelo e superfície do campo, assim como a fatores ligados a propriocepção.

Para Filho et al. (2011) os treinos dessa modalidade através de exercícios

com peculiaridades técnico-táticas devem ser relevantes como método para desenvolver qualidades físicas, instituindo-se como um meio de aproximação de realidade dos jogos bem como um método eficaz para preparação do atleta para as características próprias do futebol.

Neste sentido, a partir de Shimba (2017) as lesões musculares se colocam

entre as mais frequentes em traumas nos esportes. Elas significam 31% das lesões na modalidade do futebol. Essas por sua vez, representam uma problemática desafiadora na área de traumatologia pois, os músculos lesionados se reestruturam de forma vagarosa e eventualmente com uma recuperação incompleta da função. Mesmo que o tratamento tem resultados benéficos funcionais em grande parte dos jogadores com este tipo de lesão, as consequências da falha do tratamento podem ser graves e em algumas vezes impossibilitam ou atrasam o retorno ao esporte.

Segundo Polito e Rubem (2017) na atualidade o preparador físico começa a

ter outras funções que vão além das tradicionais, este por sua vez passa a ter sua contribuição no que concerne a organização tática do time uma vez e os treinos devem ser direcionados ao desenvolvimento integral do jogador futebolístico dentro de padrões de jogo predeterminados.

Nesta mesma linha de pensamento Monteiro e Melo (2014) diz que as

lesões no jogadores de futebol se dão em grande maioria nos membros inferiores, mais especificamente na coxa. Enfatizando que estas são de 58% a 81% neste local. O mesmo ponto ainda que o estiramento muscular é o mais frequente nessa temática.

Este mesmo autor cita que o fato de acometerem-se mais lesões em

membros inferiores se dá no sentido da temática e da própria conjuntura do futebol onde os jogadores como mencionado anteriormente nesta pesquisa que os mesmos incitam de

grande agilidade força movimentos rápidos para que se mantém a posse de bola e no próprio drible com outros jogadores.

Os estudiosos Pinto e Chiapeta (2019) citam que os traumas mais constantes em profissionais atuantes no futebol, são também em membros inferiores e tem especificidades musculares e articulares. Acometendo particularmente o joelhos e tornozelos. Mencionam ainda que é de suma importância o diagnóstico da lesão de forma precoce, pois assim pode-se propiciar aos profissionais responsáveis um início de tratamento imediato tendo em vista a redução de incidências.

Para reforçar essa ideia Simionato (2014) menciona em seu estudo que entre

as principais lesões em jogadores futebolísticos ocorrem em membros inferiores e entre elas podem-se citar estiramentos musculares, torção articular e ruptura no ligamento do joelho. Pontuando que entre os atletas mais afetados estão os do meio de campo e ataque uma vez que, os citados são mais solicitados fisicamente dentro da partida. Relata que para se diminuir ir a ocorrência das lesões entre jogadores é necessário buscar planejamento no que concerne a qualificar o condicionamento físico, tornar maior o período de recuperação e ainda aprimorar a qualidade técnica das competições.

Mediante a pesquisa de Chagas et al. (2018) foi possível chegar à conclusão

de que o grande percentual de lesões em jogadores de futebol, destaca a importância do desenvolvimento de planejamentos preventivistas que abordem toda a equipe envolvida, para uma compreensão da etiologia, mecanismos das lesões, e fatores de risco. Para tanto indica-se uma criação de programas de avaliação em que todos os profissionais da área do esporte, como por exemplo fisioterapeutas, profissionais de educação física, treinadores, psicólogos e outros possam auxiliar e ter sua atuação buscando a subjetividade do atleta, bem como a criação de formas de manejo para jogadores que sofreram lesão e ainda o acompanhamento abarcando formas preventivas para diminuir ou até minimizar o alto número de lesões.

Faz-se interessante colocar ainda que Nascimento e Chiapeta (2017)

discorrem que a modalidade do futebol deixa os jogadores expostos a lesões por estiramentos, uma vez que em razão do grande esforço ou até lesões que abarcam traumas diretos. Assim, o meio-campista é o que mais está exposto a este tipo de lesão e posteriormente atacantes e zagueiros. Desta forma a fisioterapia tem ganhado espaço neste âmbito e particularmente no futebol. É importante destacar também o trabalho do fisioterapeuta uma vez que, este pode trabalhar diante o jogador questões relacionadas ao alívio da dor, recuperação da habilidade e estabilidade da área que sofreu lesão e ainda questões relacionadas à força muscular além de proporcionar um possível retorno à atividade através de planejamentos e treinamentos adequados.

Ainda nesta temática Silva (2019) corrobora que em sua pesquisa sobre a

incidência de lesões musculoesqueléticas em atletas futebolísticos do Brasil, mostrando que o estiramento muscular é o principal, e a região da coxa é a mais acometida. Desta forma afirma que diante do excesso de treinos e jogos, e a quantidade de tempo reduzida para descanso e recuperação até mesmo de regiões já lesionadas, se definem como fatores que podem colocar o jogador em vulnerabilidade e ressalta que esses aspectos podem causar um aumento de incidência de lesões.

Parece haver um consenso na literatura que destacam as lesões em regiões

anatômicas inferiores como mais afetadas em atletas de futebol, como ressalta a análise de Monteiro e Ovando (2011, s.p)

Os membros mais lesionados no futebol é a coxa anterior com 55%, seguida do estiramento tendineo com 50%, o estiramento muscular é representado por 40%, no tornozelo a torção é responsável por 40% dos danos, já nas lesões tendíneas o estiramento é a principal causa com 50%. No futsal as maiores incidências de lesão está a torção com 90%, o estiramento tendineo representa 70%, o tornozelo com 40%, na tendínea, o estiramento atinge 40% dos atletas (MONTEIRO; OVANDO, 2011, s.p).

Desta forma faz-se interessante colocar que para o autor Chiminazzo (2013

apud SIMIONATO, 2014), o tempo de preparação dos atletas deve ser criteriosamente respeitado (entre quatro a seis semanas) uma vez que, quando não o é, há um comprometimento no que concerne ao pilar fisiológico bem como da aquisição de energia, que possibilitará o jogador suportar a grande exigência de jogos e períodos de temporada mais intensos.

De acordo com informações do banco de dados do centro de pesquisa e

estudo médico da FIFA, as lesões mais corriqueiras em atletas do futebol são as dos membros inferiores (70 a 80%). Essas lesões atingem principalmente o tornozelo, estiramentos musculares (Essencialmente as coxas) e as articulações do joelho.

No que refere-se ao papel do educador físico Oliveira (2016) referência que

dentre as maiores atribuições de tal diante do atleta, é mediar todos os profissionais que encontram-se envolvidos nos programas de reabilitação, os muitos feedbacks da equipe e dos atletas, a planificação de estratégias e ainda o conhecimento no que se refere aos tratamentos aplicados. Observa-se ainda a importância desse profissional no sentido do protagonismo nos meios de reabilitação. Ou seja seu papel torna-se primordial diante toda a equipe tendo como meta participar de toda essa troca de informação e tomada de decisão para de forma eficaz estar presente em todo o processo do atleta até o retorno ao cotidiano e as suas atividades nos treinos e competições.

Assim Ferreira (2009) salienta que quando o profissional de educação física

trabalha com seriedade no que diz respeito ao conhecimento científico da periodização bem como do treinamento desportivo baseando-se em programações de

condicionamento físico, realçando as maneiras de solicitação do jogador de futebol, como a flexibilidade resistência, força e propriocepção. E ainda quando realiza o acompanhamento de exames e de controles de extrema importância para quantificar os treinamentos, apoiando-se em toda a equipe que trabalha de forma multidisciplinar, obtém o maior nível de rendimento do seu atleta. Propiciando assim que o jogador não se distancie dos treinos ou competições em razão de lesões, e garanta a saúde mental e física do mesmo.

De acordo com Seixas (2015) ressalta que é de suma importância ter

conhecimento sobre os conteúdos epidemiológicos no que concerne a frequência e caracterização de lesões no futebol são fundamentais para o desenvolvimento de programas de prevenção. Estas por sua vez causam vários prejuízos e podem desencadear no afastamento do jogador. Desta forma, se fosse possível prevenir algumas destas lesões os custos, despesas e sofrimento relativas à saúde teriam uma diminuição notória.

Vale pontuar que para Lima et al. (2017) o treino de força agirá no sentido

de preparação do atleta para conseguir fazer a realização de movimentos inerentes a pratica do futebol de maneira mais fortalecida, e estimulando a resistência dos músculos diante o desgaste físico. A respeito do treino de flexibilidade este propiciará ao atleta mais amplitude articular na realização dos movimentos, ajudando na evitação de estiramentos musculares. E por fim, o treino proprioceptivo, utilizado na reabilitação dos jogadores além de poder ser usado como mecanismo de prevenção, pois age sob a realização dos gestos desportivos de forma segura, eficiente e ajustada tecnicamente, a partir deste serão treinados com o atleta o equilíbrio, controle postural, sentido de posição e tempo de reação, melhorando o equilíbrio do atleta e a capacidade de desvio.

**5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante do exposto, é possível concluirmos que o futebol em si é uma

modalidade que exige muito de seus praticantes, ou seja os mesmos precisam de ter de um ótimo preparo físico pois, diante das demandas solicitadas nas competições como por exemplo força, flexibilidade e agilidade os mesmos ficam suscetíveis a lesões de uma forma exacerbada, o que requer um planejamento minucioso de todas as pessoas envolvidas com equipe, e nessa temática o profissional de educação física tem um papel primordial no fortalecimento físico desses jogadores.

Pois nesse sentido são os exercícios físicos de fortalecimento se tornam um

dos fatores de proteção para que os jogadores futebolísticos não sofram lesões, uma vez que propiciam uma resistência maior ao desgaste que estes estão sempre expostos. Percebeu-se ainda que vários são os fatores que colocam os jogadores em vulnerabilidade, esses por sua vez podem ser intrínsecos ou extrínsecos.

Dentre os tipos de lesões que mais afetam os atletas foi possível perceber que os estiramentos musculares, torções e rupturas no ligamento abarcam principalmente membros inferiores, como a coxa e o joelho.

Notou-se ainda que devido a muita das vezes o jogador não ter seu

tratamento realizado de forma precoce, ou até mesmo de não aguardar que o tratamento finalize pode acarretar em desdobramentos negativos para o mesmo.

Por fim, o presente assunto deve ser levado com extrema seriedade pois

vários profissionais que estão envolvidos nessa área desde o preparo até mesmo o tratamento dos jogadores como médicos, preparadores físicos, treinadores, fisioterapeutas, psicólogos e etc. necessitam dar relevância e ênfase sobre o presente assunto e desenvolver mais pesquisas nesta temática, pois a ocorrência de lesões traz consigo fatores prejudiciais para o tanto quanto para toda a equipe desde o financeiro até o motivacional.

Contudo vale ressaltar que os indivíduos que desempenham suas atividades

profissionais no futebol devem atentar-se as incidências de lesões de forma que possam contribuir para a minimização das lesões que são cotidianas nessa temática.

# REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Pedro Sávio Macedo de et al . Incidência de lesão musculoesquelética em jogadores de futebol. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo , v. 19, n. 2, p. 112-115, abr.

2013 . Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S151786922013000200008&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 13 jan. 2020.

ALTIMARI, J.M.; ALTIMARI, L.R.; Paula, L.; BORTOLOTTI, H.; PASQUARELLI, B.N.; RONQUE, E.R.; MORAES, A.C. Distribuição do mês de nascimento dos jogadores das seleções brasileiras de futebol. **Revista Andaluza de Medicina del Deporte**, vol. 4, núm. 1, marzo, 2011, pp. 13-16. Disponível em :

[<https://www.redalyc.org/pdf/3233/323327665003.pdf>](https://www.redalyc.org/pdf/3233/323327665003.pdf).

BRITO, João; SOARES, José; REBELO, António Natal. Prevenção de lesões do ligamento cruzado anterior em futebolistas. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói , v. 15, n.

1, p. 62-69, Feb. 2009. Available from

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S151786922009000100014&lng=en&nrm=iso>. access on 13 June 2020.

CARVALHO, Daniel Augusto de. Lesões Ortopédicas nas Categorias de Formação de um Clube de Futebol. **Rev. bras. ortop.**, São Paulo , v. 48, n. 1, p. 41-45, Feb. 2013 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S010236162013000100041&lng=en&nrm=iso>. access on 13 June 2020.

CHAGAS, T.; CASTRO, H.; CARVALHO, L.; NORONHA, F.; AGUIAR, S.; PIRES, F.; GAZIRE, J.. INCIDÊNCIA DE LESÕES EM ATLETAS PROFISSIONAIS DE

FUTEBOL DE CATEGORIAS DE BASE: ESTUDO DE CASO. **Journal of Health Connections**, v. 2, n. 1. p.60-68. 2018. Disponível em [<http://periodicos.estacio.br/index.php/journalhc/article/view/4509/2154>](http://periodicos.estacio.br/index.php/journalhc/article/view/4509/2154). Acesso em mai. 2020.

COHEN M, ABDALLA RJ, EJNISMAN B, AMARO JT. Lesões ortopédicas no futebol. **Rev Bras Ortop**. 1997;32(12). Disponível em < [http://www.rbo.org.br/detalhes/1949/pt-BR/lesoes-ortopedicas-no-futebol->](http://www.rbo.org.br/detalhes/1949/pt-BR/lesoes-ortopedicas-no-futebol-). Acesso em fev 2020.

COSTA, I., Greco, P., GARGANTA, J., COSTA, V., e MESQUITA, I. (2010). Ensinoaprendizagem e treinamento dos comportamentos tático-técnicos no futebol. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, 9(2), 41-61. Disponível em

[<http://www.nucleofutebol.ufv.br/artigos/23-Ensino-aprendizagem-treinamento.pdf>](http://www.nucleofutebol.ufv.br/artigos/23-Ensino-aprendizagem-treinamento.pdf).

Acesso em 15 jan. 2020.

DAOLIO, J. As contradições do futebol brasileiro. In: CARRANO P. (Org.). *Futebol*:

paixão e política. Rio de Janeiro: DP&A; 2000. p. 29–44.

FERNANDES, Filipe de Oliveira. Relação das lesões sofridas por jogadores de futebol com o excesso de treinamento e competições. **EFDeportes.com, Revista Digital**.

Buenos Aires - Año 16 - Nº 158 - Julio de 2011. Disponível em:

<http://www.efdeportes.com/>. Acesso em 15 de jan. de 2020.

FERREIRA, Ana et al . Programas de exercício na prevenção de lesões em jogadores de futebol: uma revisão sistemática. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo , v. 21, n. 3, p.

236-241, June 2015 . Available from

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S151786922015000300236&lng=en&nrm=iso>.

FERREIRA, Vinicius Teixeira Costa.O Papel do Professor de Educação Física na

Prevenção de Lesões em Atletas. Anais do VI Congresso Goiano de Ciências do

Esporte, Goiânia - Junho (2009). Disponível em <

[http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Zzg50JL2DFAJ:congressos.cb ce.org.br/index.php/congoce/VICONGOCE/paper/download/1791/366+&cd=1&hl=ptPT&ct=clnk&gl=br>](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Zzg50JL2DFAJ:congressos.cbce.org.br/index.php/congoce/VICONGOCE/paper/download/1791/366+&cd=1&hl=pt-PT&ct=clnk&gl=br). Acesso em mai. 2020.

GARGANTA, J. Modelação táctica do jogo de futebol – estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. 1997. 312 p. (Doutorado). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Universidade do Porto, Porto, 1997, p.312.

GIL, Antônio Carlos C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GOMES, Antonio Carlos; SOUZA, Juvenilson de Souza. **Futebol: Treinamento Desportivo De Alto Rendimento.** Editora: Jones & Bartlett. 1ª Ed., 2007.

LEITE, C. B. S; NETO, F. F. C. Incidência de lesões traumato-ortopédicas no futebol de campo feminino e sua relação com alterações posturais. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 9(61), jun. 2003. Disponível em: [http://www.efdeportes.com/efd61/futebol.htm.](http://www.efdeportes.com/efd61/futebol.htm) Acesso em 27 abr. 2020.

LIMA, Geovanio Vicente De; SANTOS, Jhonatan Rodrigues; BORGES, Karoline De

Melo; GOMES; Luiz Gustavo Vasconcelos. **O papel do profissional de educação fisica na prevenção de lesões em atletas de futebol.** (2017). Disponível em < [https://www.webartigos.com/artigos/lesoes-no-futebol/153223>](https://www.webartigos.com/artigos/lesoes-no-futebol/153223). Acesso em mai. 2020.

LORETE, Raphael. **Entendendo as lesões***.* Disponível em < [www.saudenarede.com.br>](http://www.saudenarede.com.br/). Acesso em fev. 2020.

MATOS, Felipe de Oliveira et al . Cargas elevadas de treinamento alteram funções cognitivas em jogadores de futebol. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo , v. 20, n. 5, p.

388-392, Oct. 2014 .Disponível em

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1517-

86922014000500388&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 13 Jun. 2020.  [http://dx.doi.org/10.1590/1517-86922014200501274.](http://dx.doi.org/10.1590/1517-86922014200501274)

MONTEIRO, Jone; MELO, Maycon Gabriel Gasch. Lesões no futebol: estudo de uma temporada de um time profissional. IN III Congresso Internacional de Ciência,

Tecnologia e Desenvolvimento (2014). Disponível em < [http://www.unitau.br/files/arquivos/category\_154/MCB0719\_1427285856.pdf>](http://www.unitau.br/files/arquivos/category_154/MCB0719_1427285856.pdf). Acesso em jun. 2020.

MONTEIRO, Paulo César; OVANDO, Ramon Gustavo De Moraes. Incidências de lesões em jogadores de futebol e futsal em campo Grande-MS. Disponível em < [http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/253/453>](http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/253/453). Acesso em mai. 2020.

NASCIMENTO, G. A. R. L.; BORGES, M. G. L.; DE SOUZA, P. V. N.; SANCHES JÚNIOR, D. DE L.; FURTADO JÚNIOR, J. M. Lesões musculoesqueléticas em jogadores de futebol durante o campeonato Paraense de 2013. **RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 7, n. 25, p. 290-296, 27 jul. 2015.

NASCIMENTO, Matheus Felipe do; CHIAPETA, Andrês Valente. Incidência de lesões em jogadores de futebol de acordo com sua posição. **Revista Científica Univiçosa** -

Volume 9- n. 1 - Viçosa-MG - JAN/DEZ 2017. Disponível em <

[https://academico.univicosa.com.br/revista/index.php/RevistaSimpac/article/viewFile/9 03/1011>](https://academico.univicosa.com.br/revista/index.php/RevistaSimpac/article/viewFile/903/1011). Acesso em mai. 2020.

NOCE, Franco et al . Análise dos sintomas de overtraining durante os períodos de treinamento e recuperação: estudo de caso de uma equipe feminina da Superliga de Voleibol 2003/2004. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo , v. 17, n. 6, p. 397-

400, Dec. 2011 . Disponível em

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S151786922011000600005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em fev. 2020.

NUNES, Renan Felipe Hartmann et al . Comparação de indicadores físicos e fisiológicos entre atletas profissionais de futsal e futebol. **Motriz: rev. educ. fis.**, Rio

Claro , v. 18, n. 1, p. 104-112, Mar. 2012. Disponível em

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1980-

65742012000100011&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 13 June 2020.

OLIVEIRA, Jose. **Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos.** Ed. Faculdade de Desporto da U. Porto, 1996.

OLIVEIRA, Alex Fernandes. **Origem do futebol na Inglaterra no Brasil**.

RBFFRevista Brasileira de Futsal e Futebol,[s. l.], v. 4, n. 13, p. 2, 2012. Disponível em < [http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/154>](http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/154). Acesso em fev. 2020.

OLIVEIRA, P. (2016). Padrões e Incidência de Lesão: estudo de caso na equipa de futebol profissional do Clube Desportivo Feirense. **(Dissertação de Mestrado).**

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Disponível em

[<https://docplayer.com.br/50925463-Padroes-e-incidencia-de-lesao-estudo-de-caso-naequipa-de-futebol-profissional-do-clube-desportivo-feirense.html>](https://docplayer.com.br/50925463-Padroes-e-incidencia-de-lesao-estudo-de-caso-na-equipa-de-futebol-profissional-do-clube-desportivo-feirense.html). Acesso em fev. 2020.

OLIVEIRA, Henrique Salgado de. O papel do educador físico na reabilitação de atletas.

**(Trabalho de Conclusão de Curso**) Faculdade de Educação Física da Universidade

Federal do Rio Grande do Sul). (2016). Disponível em <

<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/156544/001017795.pdf?sequence=1>>. Acesso mai. 2020.

PAIM, M.C.C. Fatores motivacionais e desempenho no futebol.**Revista da Educação**

**Física de Maringá** ( no prelo), novembro, 2001. Disponível em <  [http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3748>](http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3748). Acesso em jan. 2020.

PALACIO, Evandro Pereira; CANDELORO, Bruno Moreira; LOPES, Aline de Almeida. Lesões nos jogadores de futebol profissional do Marília Atlético Clube: estudo de coorte histórico do campeonato brasileiro de 2003 a 2005. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói , v. 15, n. 1, p. 31-35, Feb. 2009 . Available from

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S151786922009000100007&lng=en&nrm=iso>. access on 13 June 2020.

PAOLI, P.B; SILVA C.D; SOARES A.J.G. Tendência atual da detecção, seleção e formação de talentos no futebol brasileiro. **Revista Brasileira de Futebol**. Nº 1, vol 1, Julho/Dezembro – Ano: 2008. Disponível em < [https://rbf.ufv.br/index.php/RBFutebol/article/view/33>](https://rbf.ufv.br/index.php/RBFutebol/article/view/33). Acesso em fev 2020.

PINTO, Samuel Câmara, CHIAPETA, Andrês Valente. Prevalência de lesões em atletas profissionais de futebol: revisão de literatura. **Revista Científica Univiçosa** - Volume

10 - n. 1 - Viçosa-MG - JAN/DEZ, 2018. Disponível em <

[https://academico.univicosa.com.br/revista/index.php/RevistaSimpac/article/view/1254/ 1311>](https://academico.univicosa.com.br/revista/index.php/RevistaSimpac/article/view/1254/1311). Acesso em 12 mai. 2020.

POLITO, Luis Felipe T.; RUBEM, Sérgio. A importância do preparador físico no modelo de periodização tática no futebol contemporâneo (Online), 2017. Disponível em:<[https://universidadedofutebol.com.br/a-importancia-do-preparador-fisico-nomodelo-de-periodizacao-tatica-no-futebol-contemporaneo/>](https://universidadedofutebol.com.br/a-importancia-do-preparador-fisico-no-modelo-de-periodizacao-tatica-no-futebol-contemporaneo/). Acesso em jan. 2020.

RAYMUNDO, J.L.P. & Locks, Renato & Silva, L. & Hallal, P.C.. (2005). Perfil das lesões e evolução da capacidade física em atletas profissionais de futebol durante uma temporada. **Rev Bras Ortop**. 40. 341-348. Disponível em <

[https://www.rbo.org.br/detalhes/1019/pt-BR/perfil-das-lesoes-e-evolucao-dacapacidade-fisica-em-atletas-profissionais-de-futebol-durante-uma-temporada>](https://www.rbo.org.br/detalhes/1019/pt-BR/perfil-das-lesoes-e-evolucao-da-capacidade-fisica-em-atletas-profissionais-de-futebol-durante-uma-temporada). Acesso em fev. 2020.

RÉ, A.H.N. Características do futebol e do futsal: implicações para o treinamento de adolescentes e adultos jovens. **Revista Digital**. Buenos Aires. Año 13. Núm. 127., 2008. Disponível em < [https://www.efdeportes.com/efd127/caracteristicas-do-futebol-edo-futsal.htm>](https://www.efdeportes.com/efd127/caracteristicas-do-futebol-e-do-futsal.htm). Acesso em 14 fev. 2020.

SANTOS, P. B. Lesões no futebol: uma revisão. *Lecturas,* **Educación Física y Deportes, Revista Digital***.* Buenos Aires, año 15, n 143, Abril, 2010. Disponível em: < [http://www.efdeportes.com/efd143/lesoes-no-futebol-uma-revisao.htm>](http://www.efdeportes.com/efd143/lesoes-no-futebol-uma-revisao.htm). Acesso em fev. 2020.

SEIXAS, H.R.S. (2015). Prevalência de lesões desportivas, numa equipa de futebol, nos

escalões de formação. **(Dissertação de Mestrado).** Faculdade de Medicina daUniversidade de Coimbra. Disponível em

[<https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/30587>](https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/30587). Acesso em jun. 2020.

SHIMBA, Leandro Girardi et al . Tratamento cirúrgico da lesão do reto femoral em jogadores de futebol: um relato de dois casos. **Rev. bras. ortop.**, São Paulo , v. 52, n.

6, p. 743-747, Dec. 2017 . Available from

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S010236162017000600743&lng=en&nrm=iso>. Acesso Jun. 2020.

SILVA P.R.S. Efeito do treinamento muscular realizado com pesos, variando a carga contínua e intermitente em jogadores do futebol. **Rev Acta Fisiatr** . 2001; 8(1): 18-23. Disponível em < [https://rbf.ufv.br/index.php/RBFutebol/article/view/184/149>](https://rbf.ufv.br/index.php/RBFutebol/article/view/184/149) Acesso em jan. 2020.

SILVA, Wender Bernaldino (2019). Incidência de lesões musculoesqueléticas em jogadores de futebol profissional no Brasil. Disponível em< [https://www.researchgate.net/publication/337389453\_INCIDENCIA\_DE\_LESOES\_M USCULOESQUELETICAS\_EM\_JOGADORES\_DE\_FUTEBOL\_PROFISSIONAL\_N](https://www.researchgate.net/publication/337389453_INCIDENCIA_DE_LESOES_MUSCULOESQUELETICAS_EM_JOGADORES_DE_FUTEBOL_PROFISSIONAL_NO_BRASIL)

[O\_BRASIL>](https://www.researchgate.net/publication/337389453_INCIDENCIA_DE_LESOES_MUSCULOESQUELETICAS_EM_JOGADORES_DE_FUTEBOL_PROFISSIONAL_NO_BRASIL). Acesso em mai. 2020.

SILVEIRA, Mateus Corrêa ; DARONCO, Luciane Sanchotene EtchepareNível de percepção sobre preparação física dos atletas profissionais de futebol de Santa Maria. **EFDeportes.com, Revista Digital.** Buenos Aires - Año 16 - Nº 157 - Junho de 2011. Disponível em < [https://www.efdeportes.com/efd157/preparacao-fisica-dos-atletasprofissionais-de-futebol.htm>](https://www.efdeportes.com/efd157/preparacao-fisica-dos-atletas-profissionais-de-futebol.htm). Acesso em fev. 2020.

SIMIONATO, Elder Klein. Lesões mais comuns em jogadores profissionais de futebol de campo. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Año 19, Nº 197, Octubre de 2014. Disponível em <[https://www.efdeportes.com/efd197/lesoes-mais-comuns-emfutebol.htm>](https://www.efdeportes.com/efd197/lesoes-mais-comuns-em-futebol.htm).

SOARES, J., & REBELO, A. N. C. (2013). Fisiologia do treinamento no alto desempenho do atleta de futebol. **Revista Usp**, (99), 91-106. Disponível em:< [http://www.revistas.usp.br/revusp/article/view/76228>](http://www.revistas.usp.br/revusp/article/view/76228). Acesso em jan. 2020.

STEWIEN, Eduardo Telles de Menezes; CAMARGO, Osmar Pedro Arbix de.

Ocorrência de entorse e lesões do joelho em jogadores de futebol da cidade de Manaus, Amazonas. **Acta ortop. bras**., São Paulo , v. 13, n. 3, p. 141-146, 2005 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S141378522005000300008&lng=en&nrm=iso>. access on 12 May 2020. [https://doi.org/10.1590/S1413-78522005000300008.](https://doi.org/10.1590/S1413-78522005000300008)

TEIXEIRA CS, Lemos LFC, Pereira EF, Merino EAD. Alto rendimento: dependência do esporte em atletas de canoagem. **Revista de Educação Física**; 150: 3-11, 2010. Disponível em < [http://www.ipcfex.eb.mil.br/images/revistas/201031.pdf>](http://www.ipcfex.eb.mil.br/images/revistas/201031.pdf). Acesso em 25 jan. 2020.

TIBANA, R. A.; DE SOUSA, N. M. F.; PRESTES, J. CrossFit®: uma análise baseada em evidências. **RBPFEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do**

**Exercício**, v. 11, n. 70, p. 888-891, 28 jan. 2018.

VIEIRA, R. A. G.; SIQUEIRA, G. R.; SILVA, A. M.; Avaliação sobre conhecimento e utilização de treinamento proprioceptivo em atletas de uma equipe de futebol Pernambucana. **R. bras. Ci. e Mov** 2009;17(4):34-40. Disponível em< [https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/1025>](https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/1025). Acesso em 22 jan. 2020.

ZAVARIZE, S. F. GRANGHELLI, M. ROSALINO, R. VOLTAN, M. Z. MARTELLI A. Incidência de lesões musculoesqueléticas nas equipes base de futebol da associação atlética ponte preta. **Rev Saúde e Desenvolvimento Humano,** v. 1, n. 2, p. 37-46, 2013.