

## OCORRÊNCIAS DE LESÕES NO FUTEBOL: UM ESTUDO TEÓRICO

Pedro Henrique Magri Da Silva, Marlon Henrique Moreira Da Silva, Anderson Bençal Indalécio

### Resumo

O presente estudo tem como objetivo estudar os tipos de lesões no futebol, suas principais causas e os fatores de risco que podem levar a elas e suas principais possibilidades de prevenção. Ele contribui, no sentido de elucidar como as lesões ocorrem e de que forma podemos trabalhar para preveni-las ou diminuí-las nos atletas de futebol de campo. A metodologia adotada foi a pesquisa bibliográfica, com leituras de obras de referência sobre o tema, com buscas em artigos, no banco online de dados científicos digitais especializadas e também em livros. As palavras mais utilizadas para a consulta foram: futebol de campo, lesões em atletas no futebol, lesões esportivas. Alguns resultados encontrados na pesquisa mostram a dificuldade que os times têm de evitar as lesões em plena temporada, no futebol brasileiro, especificamente na série A do campeonato Brasileiro do ano de 2021. Os 20 times somaram um total de 630 baixas médicas na temporada, segundo levantamento feito pelo site do Globo Esporte. A parte do corpo que lidera o ranking das lesões é a coxa, com 323 lesões, responsável pelo principal movimento do futebol. O músculo quadríceps é o que mais sofre com o desgaste, ocasionando esse grande número de lesões. Dessa maneira, também estudamos o alongamento como forma de prevenção as lesões. Não é unânime entre os autores a sua eficiência, porém, de acordo com estudos de Amako et. apud Almeida e Jabur, (2007), há uma redução das incidências de lesões musculares no futebol. Mesmo com os melhores aparelhos do mercado, os melhores médicos e especialistas disponíveis, os times não conseguem evitar as lesões. A sobrecarga causada pela grande quantidade de jogos, mudanças extremas de clima e estado do campo deixam os jogadores expostos aos riscos de lesões musculares, entorses e distensões, muitas vezes, provocada sem ter tido a lesão provocada por outro jogador. Podemos concluir que, além do treinamento correto e de testes, a melhor maneira de evitar as lesões é a prevenção. Tentando evitar, assim, as lesões, ou diminuir a gravidade delas.

**Palavras-chave:** Lesões. Futebol. Alongamento.

### Referências Bibliográficas

GLOBO ESPORTE. **Lesões dos times da Série A caem para menor patamar desde 2016**; Chape e Inter lideram ranking. Disponível em:

<https://ge.globo.com/futebol/noticia/lesoes-dos-times-da-serie-a-caem-para-menor-patamar-desde-2016-chape-e-inter-lideram-ranking.ghtml>. Acesso em: 29 set. 2022.

ALMEIDA, T. T.; JABUR, N. M.; Mitos e verdades sobre flexibilidade: reflexões sobre o treinamento de flexibilidade na saúde dos seres humanos. **Revista Motricidade**. n 3, v1, 2007, p. 337-344.

FREIRE, J. B. **Pedagogia do futebol**. 2. ed. Campinas: Ed. Autores Associados, 2006.

RAYMUNDO, J. L. P., et. al. Perfil das lesões e evolução da capacidade física em atletas profissionais de futebol durante uma temporada. **Revista Brasileira de Ortopedia**. v. 40, n. 6, Junho, 2005 p 341 - 348.