

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO BACHARELADO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA

HUGO SALDANHA DE ALBUQUERQUE
ISRAEL IVANILDO DA SILVA SANTANA MARKYSON
FELIX DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA NA
RECUPERAÇÃO DE LESÕES EM ATLETAS DE
FUTEBOL PROFISSIONAL**

RECIFE/2023
HUGO SALDANHA DE ALBUQUERQUE
ISRAEL IVANILDO DA SILVA SANTANA MARKYSON
FELIX DA SILVA

COLOCAR O TÍTULO DO ARTIGO BIBLIOGRÁFICO

Projeto apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de bacharelado em Educação Física.

Professor Orientador: Me. Ma. Dr. Dra. Esp. Juan Carlos Freire

RECIFE/2023

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	X
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	X
2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	X
3 CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO	X
4 ORÇAMENTO	X
REFERÊNCIAS.....	X

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

A345p Albuquerque, Hugo Saldanha de.
A importância da preparação física na recuperação de lesões em
atletas de futebol profissional/ Hugo Saldanha de Albuquerque; Israel
Ivanildo da Silva Santana; Markyson Felix da Silva. - Recife: O Autor, 2023.
10 p.

Orientador(a): Ma. Camila Bezerra Correia Neves.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro - UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. Lesões. 2. Futebol. 3. Recuperação. I. Santana, Israel Ivanildo da
Silva. II. Silva, Markyson Felix da. III. Centro Universitário Brasileiro. -
UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA NA RECUPERAÇÃO DE LESÕES EM ATLETAS DE FUTEBOL PROFISSIONAL

Hugo Saldanha de Albuquerque
Israel Ivanildo da Silva Santana
Markyson Felix da Silva
Juan Carlos Freire¹

Resumo:

Palavras-chave: Lesões, futebol, recuperação

1 INTRODUÇÃO

O futebol é um esporte extremamente popular em nosso país e no mundo e tem grande influência na sociedade e também no alto rendimento esportivo, no lazer, na inclusão e também no mundo empresarial. Segundo pesquisa feita pela Fundação Getúlio Vargas, o futebol movimenta cerca de R\$ 16 bilhões de reais por ano, tendo cerca de trinta milhões de praticantes (aproximadamente 30% da população), 800 clubes profissionais, 13 mil times amadores e 11 mil atletas federados.

Para Torres (2004), o esporte de competição nada tem a ver com saúde. Isso se dá porque o corpo humano, principalmente o sistema músculo-articular, é muito exigido em atletas. Estes participam de treinamentos diários e jogos periodicamente, tendo pouco tempo para descansar. Esta sobrecarga causa um desgaste muito grande no corpo. Sendo este desgaste repetitivo, o esporte é criador de dores e deformações de impotência de todos os gêneros, o que acaba prejudicando o desempenho do atleta (MENEZES, 2001).

Segundo HEIDT (2000) O aumento da popularidade deste esporte, trouxe consigo, um avanço considerável no número de lesões dos seus jogadores . Nos jogadores de

¹ Especialista em Condicionamento Físico e Saúde no Envelhecimento pela UNESA; Mestrando em Educação Física pela UFPE; Prof. do Dep. Educação Física da UNIBRA; E-mail: prof.juanfreire@gmail.com

futebol masculino profissional, as lesões musculares representam 31% de todas as lesões. Mais de 92% das lesões musculares acontecem nos membros inferiores, sendo que a maior porcentagem ocorre nos isquiotibiais (37%). As lesões dos isquiotibiais representam cerca de 12% a 16% de todas as lesões relacionadas com o futebol.

A preparação física é fundamental para a melhora de desempenho e prevenção de dores e lesões em jogadores de futebol. Lesões por sobrecarga e esforços repetitivos são, na maior parte das vezes, relacionados a alguma deficiência da função musculoesquelética. Mesmo lesões traumáticas, como o rompimento do Ligamento Cruzado Anterior, podem ser drasticamente reduzidas a partir de treinamentos específicos.

A importância dos exercícios para a promoção da saúde é também amplamente reconhecida, já que o sedentarismo está relacionado a algumas das doenças mais prevalentes na população idosa, como a pressão alta, diabetes, obesidade, osteoporose, artrose e mesmo alguns tipos de câncer.

Mundialmente conhecido como o “País do Futebol”, o esporte não foi inventado no Brasil, contudo, se propagou por todas as camadas sociais da nação. Prova disto é o dia 16 de Julho, lembrado como o Dia Nacional do Futebol. A data foi homologada pela então Confederação Brasileira de Desportos (CBD), em referência a fundação do time mais antigo do Brasil, o Sport Club Rio Grande, que leva o nome da cidade gaúcha, onde foi criado no dia 19 de julho de 1900, de acordo com Máximo (2011).

Atualmente, o futebol brasileiro é organizado pela Confederação Brasileira de Futebol (CBF), além disso, cada estado conta com uma federação, que também tem a incumbência de organizar as competições locais e gerenciar a situação dos clubes. Entretanto, os verdadeiros astros do esporte são os jogadores. E é pelo talento demonstrado dentro de campo que os torcedores pagam ingressos, adquirem produtos personalizados das agremiações, se apaixonam e dão cores reais a modalidade mais praticada no Brasil. Como parte principal do espetáculo da bola, os jogadores precisam contar com boas condições para exercerem o seu ofício nos gramados de forma a fomentar a alegria nas arquibancadas do estádio e por todo o

país. Exatamente por este motivo, os atletas passaram a exigir participação mais ativa em relação à tomada de decisões também fora das quatro linhas.

Para Chiminazzo (2013), o curto período de preparação não possibilita corrigir determinados desequilíbrios funcionais e neuromusculares dos jogadores, acumulados em temporadas anteriores ou advindos do próprio período de férias. Dependendo das características individuais dos atletas, estes desequilíbrios poderão ser maiores ou menores, mas provavelmente se arrastarão para toda a carreira do futebolista, trazendo malefícios e sequelas, pouco consideradas quando se organizam os calendários.

1.1 PROBLEMATIZAÇÃO

Qual é o efeito da preparação física no processo de recuperação de atletas após a lesão?

1.2 OBJETIVOS

□ Apresentar a incidência de lesões frequentes no futebol.

1.2.1 Objetivo geral

- Analisar o efeito da preparação física no processo de recuperação de lesões dos jogadores de futebol.

1.2.2 Objetivos específicos

- Definir o tipo e a localização anatômica das lesões musculares, descritas, como as mais frequentes no futebol.
- Identificar os fatores de risco inerentes ao aparecimento das lesões musculares no futebol.
- Analisar as metodologias utilizadas na recuperação de um jogador de futebol que sofreu uma lesão muscular.
- Descrever procedimentos específicos durante a recuperação das lesões nos atletas.

1.3 JUSTIFICATIVA

Segundo Fahey (2014), a recuperação de lesões em jogadores de futebol profissional é um tema de grande importância no contexto do futebol profissional, pois as lesões são um dos principais obstáculos para o desempenho dos jogadores. Além disso, as lesões podem ter impacto na carreira do jogador, afetando sua capacidade de jogar e, conseqüentemente, sua capacidade de manter-se competitivo no mercado de trabalho.

Preocupação constante tanto dos próprios atletas quanto dos clubes, que dependem da boa forma física de seus jogadores para alcançar bons resultados. É importante ressaltar que a recuperação de lesões não é um processo simples e varia de acordo com a gravidade e tipo de lesão.

Segundo a LOPES (2014) recuperação de lesões em jogadores de futebol profissional é um tema de grande importância no contexto do futebol profissional, pois as lesões são um dos principais obstáculos para o desempenho dos jogadores. Além disso, as lesões podem ter impacto na carreira do jogador, afetando sua capacidade de jogar e, conseqüentemente, sua capacidade de manter-se competitivo no mercado de trabalho, podem também variar em gravidade, desde pequenas contusões até lesões graves que requerem cirurgia e reabilitação prolongada.

MERCK (2014) A preparação física também pode ajudar os jogadores a se recuperarem mais rapidamente de lesões, por meio de programas de reabilitação personalizados e técnicas de recuperação adequadas. Isso pode ajudar a voltar ao campo mais rapidamente, reduzindo o tempo de inatividade e mantendo a equipe em sua melhor forma.

Uma preparação física adequada pode ajudar os jogadores de futebol a melhorar sua resistência, velocidade, força e agilidade, o que pode levar a um melhor desempenho em campo. Isso é especialmente importante em um esporte tão competitivo como o

futebol, onde pequenas melhorias físicas podem fazer uma grande diferença no resultado final do jogo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 FUTEBOL

O futebol teve seu primeiro registro em Londres no ano de 1863, quando foi registrado oficialmente (AUGUSTO,2009), mas antes desse período o futebol foi baseado em um costume primitivo bem peculiar dos chineses que chutavam as cabeças de seus inimigos em forma de comemorar a vitória (SOUZA, 2009). Porém, é importante citar que os registros históricos não remetem apenas aos chineses, mas com o passar do tempo as diferentes denominações do futebol ganharam referências culturais dos italianos e ingleses.

Como a popularização do futebol foi se espalhando rapidamente, aconteceram muitas mudanças principalmente nos setores financeiros, do treinamento e administrativo, fazendo com que a relevância do futebol fosse deixando de ser, apenas, mais um esporte e sim um evento esportivo. (AUGUSTO; CERIGNONE; SOUZA, 2009). Tendo a modalidade do futebol de campo como foco principal e levando em consideração suas mudanças até os tempos atuais podemos concluir que as práticas de futebol tinham suas regras delimitadas de acordo com o grupo e cultura, uma vez as regras não eram generalizadas e sim limitadas (AUGUSTO; CERIGNONE; SOUZA, 2009) diferentemente dos dias de hoje, onde o esporte tem suas regras delimitadas, todas estabelecidas pela International Football Association Board (IFAB).

Segundo o autor, o futebol não apresentou quase nenhuma novidade em relação aos sistemas de jogo. Hoje mundialmente dois sistemas predominam no futebol: o 4-4-2, e o 3-5-2. Como já lido os sistemas de jogo sofreram muitas alterações durante o processo histórico do futebol, bem como as regras também sofreram grandes alterações, mas que depois de sua consolidação como esporte universal, não houve grandes mudanças e apenas auxiliaram na manutenção das características e do status do futebol. (AUGUSTO; CERIGNONE; SOUZA, 2009).

2.2 LESÕES

As lesões esportivas são basicamente toda e qualquer lesão relacionada ao ato esportivo. E podem se dividir de algumas maneiras como aquelas possíveis de serem evitadas e aquelas que não dá para prever, pois são específicas do próprio esporte. De acordo com o autor, foi observada uma associação entre lesões musculares e provas de velocidade, que também apresentam preferência para ocorrência de lesão. Na comparação entre grupos, fixada a natureza da lesão, não

se observa diferença significativa como já dito entre os tipos de provas as lesões musculares instalam-se preferencialmente durante atividades de alta intensidade. Já as osteoarticulares são atribuídas ao excesso de repetições, enquanto as tendinopatias estão relacionadas ao elevado número de repetições nas atividades de alta intensidade (MARCELO, 2005). Como observado em pesquisas as provas combinadas predominam as tendinopatias; nas de resistência e de barreiras as lesões musculares; e, nas de velocidade, as lesões musculares seguidas das tendinopatias.

2.3 PREVENÇÃO

Lesões ocorrem com frequência nos esportes causando muitas vezes, o afastamento do atleta a sua prática. (EMILIA *et al.* 2013) Portanto traçar caminhos para prevenir possíveis danos ao atleta é extremamente essencial. Para diminuir a incidência de lesões no esporte, programas de treinamento proprioceptivo pode ser uma das possibilidades de prevenção e recuperação, (EMILIA *et al.* 2013). Esse treinamento pode ser importante pois trabalha o aumento de estímulos nas articulações, ligamentos e músculo.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Será realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Será realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa

4. ORÇAMENTO

MATERIAL	QUANTIDADE	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL
Notebook	1	R\$ 2.000,00	R\$ 2.000,00

Total: R\$ 2.000,00

Obs.: Despesas às custas do pesquisador.

REFERÊNCIAS

CHIMINAZZO, João Henrique, 2013. Dossiê do Futebol Brasileiro. Disponível em <http://duosports.com.br/web/wp-content/uploads/2013/10/174274366-DOSSIE-DO-FUTEBOL-BRASILEIRO.pdf>. Acesso em 5 de novembro.

Barbieri, Fabio Augusto; Benites, Larissa Cerignoni; de Souza Neto, Samuel. Os sistemas de jogo e as regras do futebol: considerações sobre suas modificações. Motriz-revista de Educação Física. Rio Claro: Univ Estadual Paulista-unesp, Inst Biociencias, v. 15, n. 2, p. 427-435, 2009. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/20833>

Lesões desportivas na elite do atletismo brasileiro: estudo a partir de morbidade referida <https://doi.org/10.1590/S1517-86922005000100005>

Propriocepção no esporte: uma revisão sobre a prevenção e recuperação de lesões desportiva <http://dx.doi.org/10.5902/223658346476>

MÁXIMO, João. Os Gigantes do futebol brasileiro. Rio de Janeiro – RJ. Editora: Civilização Brasileira, 2011

MERCK, M. Lesões Esportivas. Disponível em www.msd-brasil.com.br. Acessado em 8 de abril de 2014.