



## PREVENÇÃO DE LESÕES DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR (LCA) NO FUTEBOL FEMININO

### Autor(res)

Luiz Henrique Alves Dos Santos  
Estefani Cirilo De Oliveira  
Victor Martins Aguilar Escobar  
Pablo Fraga Alexandre  
Denise Utsch Teixeira  
Diego De Carvalho Maia  
Lysleine Alves De Deus  
Lucas Prestes  
Lorena Cruz Resende

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

### Introdução

A lesão do joelho é a mais comum entre as lesões graves apresentadas por futebolistas, destacando-se o Ligamento Cruzado Anterior (LCA) como um dos ligamentos do joelho mais frequentemente lesados. Destaca-se que jogadoras de futebol tem maiores

chances de sofrer uma lesão no ligamento cruzado anterior em relação a jogadores homens (Silva, 2022).

O LCA é uma estrutura fundamental no joelho, visto que este é um importante restritor da instabilidade anterior e rotação interna da tibia (De Moraes Andrade; Sousa; Aragone, 2023).

Justifica-se a realização deste estudo pelo fato de ainda serem escassos os trabalhos sobre a lesão de ligamento cruzado anterior no futebol feminino. Desta forma, é essencial que sejam realizadas mais pesquisas que venham agregar mais conhecimento para auxiliar na prevenção desta lesão.

### Objetivo

Objetivo geral: demonstrar a forma que a fisioterapia pode prevenir lesões no LCA no futebol feminino. Objetivos específicos: descrever o Ligamento Cruzado Anterior (LCA) e demonstrar como a fisioterapia pode prevenir lesões do ligamento cruzado anterior no futebol feminino.

### Material e Métodos

Para a realização da pesquisa de revisão bibliográfica, os artigos foram pesquisados nos seguintes bancos de dados: Scielo, Periódicos Capes e Google Acadêmico, com os descritores: lesões do ligamento cruzado anterior; futebol feminino; prevenção.

Foram incluídos estudos escritos em português, com textos completos, publicados nos últimos 5 anos e gratuitos.

# 3<sup>A</sup> MOSTRA CIENTÍFICA





As informações extraídas dos estudos selecionados, foram: autor, ano de publicação, título, objetivo, resultados e a metodologia utilizada.

Após a busca por meio da combinação dos descritores, foram encontradas 1.419 publicações nas bases de dados utilizadas. Destas, foram eliminadas, 1.137 por estarem escritas em outros idiomas; por terem sido publicados em datas anteriores ao ano de 2020 e/ ou por serem duplicadas ou não estarem disponíveis na íntegra, restando 282 artigos. Desses, 275 não apresentavam proximidade ao tema em seu título ou resumo. Por fim, foram selecionados 7 artigos.

### Resultados e Discussão

Algumas estratégias para prevenir lesões do LCA no futebol feminino, são: ensinar técnicas adequadas de aterrissagem após saltos e chutes, com flexão adequada dos joelhos e quadris; incorporar exercícios de agilidade e coordenação nos treinos; incluir rotinas regulares de alongamento e flexibilidade; garantir que as jogadoras usem o equipamento de proteção adequado, como joelheiras e tornozeleiras de suporte; realizar avaliações regulares para identificar desequilíbrios musculares e padrões de movimento inadequados; monitorar e gerenciar a carga de treinamento das jogadoras para evitar sobrecarga e fadiga excessiva (Dos Santos et al, 2021; Marques, 2021).

O fisioterapeuta pode prescrever exercícios pliométricos, com ciclos de alongamento-encurtamento, o que aumenta a eficiência neural, corrige déficits proprioceptivos e melhora o desempenho neuromuscular (Filho et al, 2021).

### Conclusão

Conclui-se que o futebol feminino apresenta desafios específicos em relação à prevenção de lesões de LCA. Há uma lacuna significativa de estudos voltados ao futebol feminino na literatura atual. Propõe-se, portanto, a realização de mais pesquisas que empreguem métodos e estratégias fisioterapêuticas voltadas para a prevenção de lesões do ligamento cruzado anterior nesse grupo específico de atletas. Essa iniciativa não apenas contribuirá para o avanço do conhecimento científico, mas também para aprimorar a prática clínica e promover a saúde e o bem-estar das jogadoras de futebol feminino.

### Referências

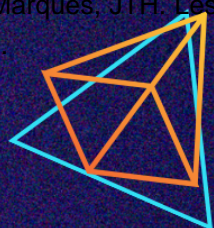
Dos Santos, TR et al. Biomecânica aplicada ao desempenho físico e prevenção de lesões em jogadores de futebol. CPAQV. 2021; 13 (1).

De Moraes Andrade, VA; Sousa, SLS; Aragone, TMN. Atuação do fisioterapeuta nas lesões no ligamento cruzado anterior no futebol. UNILUS Ensino e Pesquisa. 2023. 54:101-111.

Filho, SCD; De Oliveira, FB; Magnani, RM. Desempenho de atletas profissionais de futebol feminino na execução dos testes step down e single leg hop test. MovimentaISSN. 2021. 1984:4298.

Marques, JTH. Lesões em atletas portuguesas de futebol feminino. Instituto Politécnico de Santarém. 2021; 72 f., il.

# 3<sup>A</sup> MOSTRA CIENTÍFICA



Anhanguera