



## **Importância da Fisioterapia na Prevenção de Lesões Musculares em Jogadores de Futebol: Recursos e Abordagens**

### **Autor(res)**

Gustavo Frutuoso Do Nascimento

### **Categoria do Trabalho**

TCC

### **Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

### **Introdução**

O futebol, esporte global, enfrenta altos índices de lesões musculares nos isquiotibiais, afetando jogadores profissionais, durante os jogos mesmo com o planejamento de treino.

Esta pesquisa visa analisar a eficácia dos recursos fisioterapêuticos na prevenção dessas lesões e identificar fatores de risco.

Destaca-se a importância da fisioterapia na reabilitação e prevenção, beneficiando não apenas os atletas, mas também os clubes.

Um programa de prevenção pode reduzir custos e melhorar o desempenho. Compreender os recursos disponíveis é fundamental para profissionais e comunidade interessada.

### **Objetivo**

O objetivo desta pesquisa é descrever e analisar os recursos fisioterapêuticos disponíveis para prevenir lesões musculares nos isquiotibiais em jogadores profissionais de futebol e identificar os principais fatores de risco associados a lesões.

### **Material e Métodos**

Utilizou-se revisão bibliográfica qualitativa e descritiva, sem experimentação direta. Fontes incluíram livros, dissertações e artigos científicos, consultando bases como PubMed, Scopus e CINAHL. Selecionou-se literatura entre 2015 e 2024. Termos como "cuidados paliativos" e "enfermagem" orientaram a busca. Triagem criteriosa foi feita após coleta, analisando relevância e qualidade. Dados foram sistematicamente analisados para identificar padrões sobre cuidados paliativos na enfermagem. Esta abordagem rigorosa assegurou a confiabilidade dos achados, contribuindo para entendimento do papel dos enfermeiros nesse contexto.

### **Resultados e Discussão**

Obteve-se 33 estudos potenciais e após a leitura do resumo dos artigos, 21 estudos foram elegíveis para análise dos dados. O número total de participantes foi de 5,156 participantes, sendo eles homens e jogadores profissionais de futebol com idade média de  $\pm 25,5$  anos. Todos os participantes foram submetidos a doses variadas de exercícios pré ou pós temporada de jogos. Os estudos escolhidos, em sua maioria, foram os estudos



prospectivos, que neste assunto e em muitos outros, permite analisar uma determinada patologia e suas implicações ao longo do tempo, como também as possibilidades de moldar os resultados a longo prazo.

Os resultados e discussões ressaltam a relevância dos estudos de prevenção de lesões nos isquiotibiais em jogadores de futebol. Identificou-se que lesões prévias aumentam a suscetibilidade a novas lesões, com estratégias preventivas, como o exercício nórdico, mostrando eficácia na redução do risco (Ebrahim Elerian, 2019).

### **Conclusão**

Através da análise dos dados dos estudos e suas comparações, é possível estabelecer que Lesões musculares, especialmente nos Isquiotibiais, predominam no futebol devido a exigências físicas. Estratégias preventivas, como o exercício nórdico progressivo, são eficazes na reabilitação e prevenção. Fisioterapeutas desempenham papel crucial na implementação dessas estratégias, reduzindo custos e impactos no desempenho da equipe.

### **Referências**

ADAMS, S. R. et al. Epidemiology of time-loss injuries within an Australian male professional football club: A 5-year prospective observational study of 21,343 player hours. Journal of sports sciences, v. 41, n. 24, p. 2161–2168, 2023.