

## A Atuação da Fisioterapia nas Lesões Musculares no Futebol

### Autor(es)

Cláudia Mara Miranda Russi  
Beatriz Caroline Chagas Souza

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

### Introdução

A história do futebol no Brasil começou no século XX e atualmente é o esporte mais popular do mundo. O futebol exige habilidades de aceleração, corridas de diversas distâncias e planejamento tático. No masculino profissional, 31% das lesões são musculares, sendo 92% nos membros inferiores, com destaque para os isquiotibiais (37%). A fisioterapia desportiva é crucial para tratar essas lesões, e planejar o retorno ao esporte com segurança, confiança e agilidade. Isso reduz riscos de novas lesões, melhora a qualidade de vida dos atletas e diminui afastamentos. A pesquisa justifica-se por destacar a importância da fisioterapia na reabilitação de lesões musculares no futebol, visando reduzir a alta incidência dessas lesões e o tempo de afastamento dos atletas, isso é essencial para minimizar os impactos esportivos e financeiros nos clubes. O estudo compara métodos descritos na literatura para avaliar a efetividade de programas fisioterapêuticos em atletas de futebol.

### Objetivo

Estabelecer, por meio de revisão de literatura científica, a efetividade de um programa fisioterapêutico atuando na reabilitação das lesões musculares em atletas futebolistas.

### Material e Métodos

A pesquisa realizada é uma Revisão de Literatura, onde foram pesquisados artigos científicos, livros e diretrizes disponíveis nas seguintes bases de dados “PEDro”, “Scielo”, “PubMed” e “Google Acadêmico”. As palavras-chave utilizadas foram: futebol, lesões musculares, reabilitação e fisioterapia.

Foram incluídos neste estudo publicações entre 2013 e 2023, que abordam a atuação da fisioterapia nas lesões musculares de atletas futebolistas, sendo inseridos na pesquisa artigos no idioma português e inglês. Foram excluídos estudos com mais de 15 anos de publicação, teses e dissertações.

### Resultados e Discussão

Lesões musculares são comuns no futebol, representando 35% a 40% dos casos (MARGATO et al. 2020). Existem principalmente duas formas significativas: estiramento e contusão. O estiramento varia de Grau I, com recuperação rápida, a Grau III, envolvendo ruptura completa. A contusão resulta de traumas diretos, causando dor, inchaço e limitação de movimento (RAMOS et al. 2017). A fisioterapia esportiva é essencial na prevenção e reabilitação, focando na recuperação da função, força e flexibilidade. O princípio PRICE é usado no tratamento



inicial para minimizar sangramento e inflamação, proporcionando alívio da dor (RAMOS et al., 2017). Em fases intermediárias de reabilitação, é incorporado treinamento neuromuscular e excêntrico para melhorar a orientação das fibras. A terapia manual melhora a mobilidade e função neural, com técnicas específicas para diferentes lesões. Na fase final, o treinamento excêntrico e pliométrico prepara o retorno ao esporte, focando em habilidades específicas.

### Conclusão

O atual trabalho abordou de forma específica métodos e técnicas que são habilidades do fisioterapeuta utilizadas na reabilitação de lesões musculares em praticantes de futebol. Demonstrando que os tratamentos propostos na reabilitação têm significativos resultados no retorno do atleta ao esporte e os programas de prevenção contribuem para diminuir as baixas de departamento médico dos clubes.

### Referências

- MARCON, C. A.; FRANCO DE SOUZA, A. A.; RABELLO, L. M. Atuação fisioterapêutica nas principais lesões musculares que acometem os jogadores de futebol de campo. *Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente*, v. 6, n. 1, p. 81–98, 2015.
- MARGATO, G. F. et al. Prospective Study of Muscle Injuries in Three Consecutive Seasons of the Brazilian Football Championship. *Revista Brasileira de Ortopedia*, v. 55, n. 6, p. 687–694, nov. 2020.
- RAMOS, Gabriel Amorim et al. Reabilitação nas lesões musculares dos isquiotibiais: revisão da literatura. *Revista Brasileira de Ortopedia*, v. 52, p. 11-16, 2017.