A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PREVENTIVA NAS LESÕES DOS ATLETAS AMADORES DE FUTEBOL.³

Breno Henrique Moraes SOARES¹

Pablo Augusto CAETANO¹

Rodrigo Pio CURIEL¹

Victor Rodrigues MACIEL¹

William RIBEIRO¹

Andréia Dias da SILVA²

RESUMO: Atualmente, o futebol amador existe no mundo todo e é praticado por atletas de diferentes biotipos e sem uma equipe de apoio, o que pode ocasionar diversas lesões. A fisioterapia é um fator determinante para um bom desenvolvimento do atleta e para prevenir lesões. A finalidade desta revisão bibliográfica é ressaltar a importância da fisioterapia preventiva nas lesões de atletas amadores de futebol. Uma vez que, utilizando de recursos desde protocolos a treinos específicos, é possível obter um bom desempenho em jogo, visando prevenir as lesões durante a partida de futebol.

Palavras-chaves: Atleta amador. Futebol. Fisioterapia. Prevenção.

1 INTRODUÇÃO

O esporte mais praticado no mundo é o futebol, pesquisas revelam que 1,2 bilhões de pessoas praticam o futebol (LEAES, 2003). Tornando o esporte eclético e de massa, definido como um jogo esportivo disputado por dois times que tem 11 jogadores pra cada lado, com uma bola de couro, um campo com os gols fixados em cada extremidade cujo objetivo é fazer que os jogadores defendam seus gols e ataquem seus adversários (AURÉLIO, 2008).

³ Artigo elaborado para obtenção de certificado de conclusão do Curso de Fisioterapia das Faculdades Integradas de Fernandópolis, FIFE.

¹ Graduandos do Curso de Fisioterapia da FIFE.

² Especialista em ortopedia, traumatologia, mestre em saúde coletiva e docente do Curso de Fisioterapia da FIFE.

O futebol obriga os jogadores a trabalharem com muito esforço, realizando movimentos em várias direções e formas, mudanças rápidas e improvisadas (VIEIRA, 2009).

Os esforços podem sobrecarregar as articulações, tendões, músculos e ligamentos, assim ocasionando várias lesões mais graves. Numa lesão dessas o atleta pode ser afastado do futebol (VIEIRA, 2009).

Em meio ao futebol existem jogadores amadores, que não possuem o alto preparo físico como os profissionais, mas estão no meio termo de um preparo amador, por isso vale ressaltar que a fisioterapia preventiva é muito importante, em razão de que ela prepara o atleta para que o mesmo possa não se contundir facilmente durante o jogo. Jogadores amadores jogam futebol porque estimam essa modalidade, como um hobby ou lazer. Não menos importante, vale ressaltar que, diferente dos atletas profissionais os amadores não têm acompanhamento diário de profissionais como: médicos, nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogos, profissionais de educação física. Embora o futebol amador não seja com a mesma intensidade do profissional, todos tentam fazer com que seja ao menos parecido de um futebol de alto nível (SILVA; MOURA, 2018).

A lesão é um fator comum em qualquer esporte, porém quando ocorre com atletas amadores ela pode ser grave por não ter um acompanhamento adequado, vindo a ficar desvinculado do futebol por meses e até eventualmente não poder jogar mais, assim o futebol amador é responsável por 33,3% das lesões (LOPES; SILVA, 2018).

Porém, muitas lesões podem ser evitadas com a fisioterapia preventiva, no momento em que o profissional faz um trabalho com fundamentos viabilizando melhorar o preparo físico e condicionar musculatura trabalhando os seus pontos mais pré-disponíveis às lesões, o índice dos mesmos cai rapidamente. (SILVA, 2018).

O presente artigo tem como intuito descrever a importância da fisioterapia preventiva para as lesões dos atletas amadores do futebol.

Neste contexto durante a graduação em fisioterapia, gerou o interesse em aprimorar nossos conhecimentos sobre a importância da fisioterapia preventiva nas lesões de atletas amadores do futebol, e assim num futuro próximo, podermos atuar nesta área.

2 METODOLOGIA

Este trabalho aborda uma pesquisa bibliográfica cuja trajetória metodológica apoiou-se na leitura exploratória e seletiva do material de pesquisa sobre a fisioterapia preventiva em lesões de atletas amadores do futebol.

O levantamento bibliográfico referido, foi realizado através de banco de procura em web sites e artigos acadêmicos como Lilacs, Medline, Scielo, Bireme e Google acadêmico, onde foram elencados artigos publicados a partir de 1999 até 2022, já que tivemos que discursar sobre a história do futebol. Como critérios de inclusão para a seleção dos artigos, os seguintes parâmetros foram analisados: Ano de 1999 até 2022; Idioma português e inglês; Artigos que versem sobre benefícios do preparo do atleta de futebol, regiões do corpo mais lesionados por atletas do futebol; Artigos em sua versão completa.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 FUTEBOL E SEUS ATLETAS AMADORES

O futebol é o esporte mais popular do mundo, cobrindo todos os continentes do planeta. Em muitos países, é o esporte mais prático e o que mais gera receita para os times. Os torcedores vão aos estádios, compram camisetas e vários itens relacionados ao clube que torcem (VASCONCELOS; SILVA, 2018).

No Brasil, o futebol também é o esporte mais popular e ativo, uma verdadeira paixão nacional, os torcedores aqui não só seguem sua própria equipe "do coração", mas também praticam com frequência o futebol de forma amadora ou recreativa. Ao longo dos anos, o esporte alcançou um tremendo desenvolvimento, não apenas dentro dos campos, mas também fora deles. A importância que o futebol tem para aqueles que são apaixonados e acompanham os jogos é altíssimo, já que mesmo com a evolução da tecnologia os torcedores não deixam de ir para os estádios acompanharem seu time de coração, seguem frequentemente indo as arquibancadas para torcerem por seus clubes (VASCONCELOS; SILVA, 2018).

Na década de 1900, no Rio Grande do Sul, surge o primeiro clube oficial do Brasil segundo a CBF (Confederação Brasileira de Futebol), denominado de Sport Club Rio Grande (MANTOVANI, 1999).

No fim do século XX a escravidão acabara de ser abolida, mas negros não eram aceitos na sociedade e no futebol não era diferente. O esporte continuava a ser praticado apenas em grupos de pessoas brancas, algo que refletia a sociedade da época em muitos aspectos sociais (REZER, 2005).

O primeiro time nacional a aceitar um jogador negro foi o Bangu. O Vasco da Gama foi o precursor na colocação de um time racialmente misto em campo. No começo o futebol dos grandes clubes era interdito aos negros. Para poderem jogar eles usavam toucas para camuflar os cabelos crespos e se maquiavam com pó-de-arroz para clarear a pele. Por coincidência o pequeno clube até então Vasco da Gama se tornou campeão carioca, com um time composto por negros e brancos pobres, trazendo revolta para grandes grupos de futebol. Para ter uma ideia até meados de 1940 e 1950 clubes do Rio Grande do Sul não aceitavam negros em suas equipes. (REZER, 2005).

O Futebol é praticado pelo mundo todo, nem todos os atletas são profissionais, muitos são amadores, isso desde o começo quando o futebol ainda era amador, no clube, só as elites brancas podiam jogar. Mas em oficinas de fábricas, ruas e bairros populares, trabalhadores de escritório, pobres e mestiços também aderiram ao jogo, criando sérias disputas pelo direito de jogar futebol (BARRETO, 2010).

Os amadores jogam futebol porque tem grande apreço pelo esporte, ou seja, aproveitam disso e encontram uma forma de lazer no mesmo, ao contrário dos atletas profissionais, que fazem do esporte sua profissão. Comparado com o futebol profissional, o futebol amador é muito diferente do que se contempla, jogadores e atletas amadores não têm o mesmo monitoramento profissionais, como médicos, nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogos, educação Física, Comitê Técnico e todos os outros profissionais que trabalham em uma organização de futebol. Cada jogo em que os amadores participam corre o risco de lesões, sem suporte de recuperação, ainda corre o risco de afastarem-se de suas atividades laborais, pois não recebem um bom incentivo salarial apenas por jogar futebol, boa parte das vezes jogam sem receber nada (SILVA, 2018).

3.2 LESÕES DOS ATLETAS AMADORES DO FUTEBOL

Lesões esportivas são provavelmente causadas por esforço de forma exaustiva, de forma precipitada ou inadequada devido à falta de informações sobre os cuidados; atletas amadores de todo o mundo tem como consequência maiores riscos de lesões e incidência. Existem muitos fatores que estão associados as lesões dos atletas amadores de futebol, como a falta de estrutura e preparo adequado do time, falta de equipamentos corretos, ambiente inadequado como tipo de gramado, estrutura e declive do campo, excesso de peso por parte dos jogadores, falta de adequação alimentar pré-jogo, alongamentos executados incorretos ou falta de alongamentos e movimentos repetitivos (MOREIRA, 2014).

As principais lesões acontecem com mais frequência nas articulações e nos tecidos moles (músculos e tendão) com mais incidência nos membros inferiores, os tipos de lesões mais notadas no futebol são contusões, luxações e lesões ligamentares como entorse do ligamento sem instabilidade, ruptura completa do ligamento e entorse com instabilidade detectável (MOREIRA, 2014).

O tipo de lesão mais comum nos esportes é causado pela expansão excessiva dos ligamentos e de outras estruturas que garantem a estabilidade articular. Pode ocorrer devido a idade do praticante, gênero, colocação inadequada do pé ou simples tropeço, os movimentos específicos podem causar desequilíbrios entre as forças estáticas e dinâmicas nas articulações, na postura, e na mecânica articular, acrescentando, portanto, a tendência para ocorrência de lesões. No futebol, uma entorse do joelho com ruptura do ligamento cruzado anterior (LCA) e uma entorse do tornozelo, são lesões incapacitantes mais comum, assim como problemas meniscais (GOULART, 2007).

Certas ações como (correr, chutar, mudar de direção) podem danificar, articulações e posturas na mecânica das articulações, isso aumenta a tendência para lesões. Para minimizar os riscos dessas lesões, o que pode resultar aos atletas amadores problemas pessoais, é necessário que o fisioterapeuta em sua área, faça um trabalho desde o básico ao avançado com o atleta proporcionando a ele condições de preparo e fortalecimento muscular para que eles estejam preparados para jogar com boa performance (QUINTANA, 2010).

O futebol é umas das modalidades que encontra maior dificuldade em relação ao esforço físico desenvolvido nas partidas e treinos. Grande parte das lesões que acometem os jogadores não é considerada de caráter grave e 70% delas ocorrem na região dos membros inferiores (MMII), por conta da especificidade do esporte que demanda movimentos dessa região do corpo (MORGADO, 2007).

Atletas de esportes que exigem frequentemente aceleração e desaceleração e constantes mudanças de direção sofrem seguidamente entorses de tornozelo, principalmente quando há mudanças rápidas de direção (CORDOVA et al., 2006).

A maior queixa de lesões na articulação vem sendo do joelho, são as mais prevalentes em jogadores de futebol. Os ligamentos colaterais mediais, os meniscos e os ligamentos principais são as partes do joelho em que mais ocorrem essas lesões, neste tipo de esporte (BARROS, GUERRA, 2004).

Em geral, as lesões ocorrem em função de um estresse excessivo em uma junta do joelho durante as paradas e arranques repentinos (MERK, 2008).

As lesões são acontecimentos indesejáveis e desagradáveis, as quais ocorrem como consequência de um acidente ou por métodos inadequados de treinamento como: falta de condição física, alterações estruturais que sobrecarregam mais determinadas partes do corpo que outras e pela fraqueza muscular, tendinosa e ligamentar (BARBOSA, CARVALHO, 2008).

Um jogador profissional tende a ter 2 lesões por temporada, observando que o mesmo sempre tem um acompanhamento profissional ele consegue se readaptar e logo voltar ao jogo, já os atletas amadores que tem baixo suporte para preparo pré jogo ou pré campeonato tende-se a ter uma única lesão, sendo ela grave e o impossibilitando de jogar todos os outros jogos em virtude de seu despreparo e de sua falta de condicionamento (EKSTRAND et al., 2009).

Segundo Werner (2009), 64% de todas as lesões ocorrem na virilha, o adutor foi a localização mais afetada. Não havendo diferença entre a perna dominante (57%) e a perna não dominante (43%) e que as taxas de incidência foram constantes durante as temporadas (2001-2007).

Segundo a revista virtual UnisportBrasil (2021), sem um bom preparo do organismo, o atleta terá maior probabilidade de lesões, por não ter uma boa adaptação aos movimentos, pois no futebol exige muita velocidade, rotações de tronco, agilidade,

saltos, impactos, quedas e contato, quando o organismo está despreparado qualquer movimento realizado pode ocasionar em uma lesão.

3.3 A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PREVENTIVA PARA AS LESÕES DOS ATLETAS AMADORES DE FUTEBOL.

O papel da fisioterapia preventiva é promover condutas para tentar prevenir lesões, melhorar desempenho do praticante, além de auxiliar na recuperação de lesões, possibilitando o retorno mais precoce as atividades, sabendo que as medidas preventivas primárias são importantes para a divisória entre uma vida saudável e as consequências para o atleta. (VAN BEIJSTERVELDT, 2012).

O retorno ao futebol torna-se mais curto e com mais eficiência, dando ênfase a recuperação osteomioarticular, prevenindo as lesões e procurando a readaptação do controle da técnica esportiva. Desta forma se torna indiscutível a relevância da atuação do profissional de fisioterapia no trabalho preventivo no campo esportivo (KRIST, 2012).

Para redução dessas incidências é preciso identificar os fatores que levam os danos na prática do futebol. Sendo, indispensável o profissional de fisioterapia, ter consciência e conhecimento dos fatores causais, para assim adotarem as ações preventivas necessárias e eficazes (PASTRE, 2005).

Como forma de estratégias para o trabalho preventivo dispomos os alongamentos e o treinamento proprioceptivo, que segundo Lima (2018) alongamentos aprimorados são recursos usados por fisioterapeutas para garantir a mobilidade necessária para exercícios mais seguros, e treinamento proprioceptivo consiste em um programa de treinamento neuromuscular, que se mostrou eficaz na redução da incidência de lesões em atletas amadores.

Segundo Wiltshire (2010) a massagem terapêutica melhora a remoção do ácido láctico ao aumentar o fluxo sanguíneo para os músculos e ajuda na recuperação muscular após o exercício. Segundo Araújo (2017), a bandagem funcional pode reduzir a carga e a sobrecarga da parte lesada, beneficiar diretamente o processo de reabilitação da melhora da lesão e permitir que o lesionado retome as atividades.

Para Rocha (2019), existem algumas intervenções consideradas imprescindíveis como exercícios de estabilização, já que a estabilização do tronco possibilita um

melhor desempenho dos membros, proporcionando melhor transferência do uso da força e estabilizando as articulações envolvidas no movimento.

Segundo Nogueira (2014) o aquecimento promove um aumento de temperatura muscular, ocasionando a alteração da temperatura neural, onde resulta em uma maior velocidade de condução nervosa e conseqüentemente uma minimização do tempo de latência muscular, a cinesioterapia ajuda prevenir e proteger o corpo, trabalhando força muscular, potência, flexibilidade, resistência, equilíbrio e propriocepção, visando procedimentos que visam a recuperação do atleta.

Um bom preparo físico permite ao atleta que tenha um bom desempenho dentro de campo, pois ele melhora o sistema cardiorrespiratório, proporciona maior flexibilidade muscular, mobilidade e agilidade, máxima a força e a resistência muscular, previne lesões pois fortalece os músculos, tendões e ligamentos e possibilita maior velocidade de recuperação (BANGSBO, 2000).

Prevenção primária no âmbito do esporte está, também, relacionada aos hábitos alimentares, calçados apropriados, acomodações esportivas, além da estrutura de treinamento, na prevenção secundária, o objetivo deve ser a avaliação funcional e o tratamento precoce, e as intervenções devem ser voltadas para diminuir o grau de lesão, promovendo o controle do problema, na prevenção terciária a intervenção consiste em desenvolver a capacidade residual do indivíduo, sem promover piora do quadro patológico, com o objetivo de reinserir o indivíduo novamente á prática do exercício físico (SIMÕES, 2005).

4 DISCUSSÃO

Com base no estudo de Nascimento (2017), o futebol é o esporte mais popular do mundo, apresentando a cada dia mais adeptos e conquistando diversos torcedores a cada ano. Por ser um esporte de alto nível, tornou-se maior a cobrança por melhores resultados, e passou a ser comum o crescente número de lesões.

Após leitura e revisão de estudos, tornou-se viável afirmar e evidenciar o trabalho do profissional de fisioterapia nas principais lesões causadas pelo futebol. No esporte, seja ele amador ou profissional, o atleta deverá estar sempre treinando e melhorando seus resultados, tentando ultrapassar seus limites à procura de um melhor

condicionamento físico, assim impossibilitando o aparecimento de lesões, que podem prejudicar a prática esportiva por longos períodos (KRIST, 2012).

Afonso (2020), diz que, por ser um esporte de contato, os jogadores estão mais expostos a riscos de lesões, além disso, podem ocorrer lesões sem nenhum contato, ou seja, aquelas ocorrem devido a microtraumatismo de repetição e fadiga musculares. Marcon (2015), ressalta que o esporte vem passando por mudanças, fazendo com que os atletas melhorem fisicamente, levando aos seus limites máximos de exaustão, assim ficando mais propensos a várias lesões.

Naaser (2012) ressalta que a fisioterapia preventiva é de extrema importância tanto no futebol profissional quanto no amador, pois a fisioterapia tem como objetivo um plano de tratamentos para esses tipos de lesões, e ações para prevenções. Silva (2011) complementa dizendo que a Fisioterapia preventiva tem como propósito a recuperação, bem como sanar e prevenir as lesões, várias dessas lesões são causadas pelo desgaste físico e lacerações, decorrentes de movimentos repetitivos que afetam os tecidos suscetíveis.

De acordo com Marcon (2015) uns dos principais tratamento da fisioterapia, tem como objetivo, alívio da dor, recuperar a habilidade e estabilidade da área lesada, recuperar a flexibilidade e a força muscular, planejar o retorno da atividade física específica através de um treinamento proprioceptivo, para ganho de segurança, confiança, força, agilidade e coordenação.

A fisioterapia vem ganhando cada vez mais espaço entre os esportes que buscam uma orientação de profissionais especializados nesta área, procurando uma melhor performance no esporte e qualidade de vida (SILVA 2011).

Ezechieli (2013), relata que de forma geral a fisioterapia preventiva, eficácia na diminuição dos índices de lesões e na diminuição dos custos de reabilitação. Contudo, é necessário observar as particularidades de cada atleta, como também de suas modalidades esportivas; para assim traçar os protocolos necessários com o propósito de prevenir de forma mais eficiente as lesões provenientes do desempenho esportivo no futebol profissional e amador.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente estudo foi possível compreender a influência da fisioterapia preventiva nas lesões em atletas amadores de futebol, considerando a prevenção de complicações, desconfortos, disfunções musculoesqueléticas, alívio das dores, orientação postural e promoção da qualidade de vida dos atletas. Realizando ações preventivas e tratamento fisioterapêutico adequado para melhorar o condicionamento físico, durante os jogos de futebol e das atividades do cotidiano, visando a qualidade de vida.

THE IMPORTANCE OF PREVENTIVE PHYSIOTHERAPY IN THE INJURIES OF AMATEUR SOCCER ATHLETES.

ABSTRACT: Currently, amateur football exists all over the world and is practiced by athletes of different biotypes and without a support team, which can cause several injuries. Physiotherapy is a determining factor for a good development of the athlete and to prevent injuries. The purpose of this literature review is to emphasize the importance of preventive physical therapy in injuries of amateur soccer athletes. Since, using resources from protocols to specific training, it is possible to obtain a good performance in the game, aiming to prevent injuries during the soccer match.

Keywords: Amateur athlete. Football. Physiotherapy. Prevention.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AFONSO MS, Barros SS, Koth AP, Rodrigues VL, Neves FB, Lourenção LG. **Fisioterapia desportiva no programa de prevenção de lesão no futebol profissional.** Research, Society and Development, v. 9, n. 3, e72932434, 2020. Disponível

em: <Fisioterapiadesportivanoprogramadeprevencaodelesaonofutebolprofissional.pdf >. Acesso em: 15 mai. 2022.

ARAÚJO, M. F. **Tratamento fisioterapêutico na entorse de tornozelo com a utilização de bandagem funcional.** Pós-graduação em Ortopedia e Traumatologia com Ênfase em Terapias Manuais Faculdade FASERRA, 2017. Disponível em: <429-Tratamento_fisioterapYutico_na_entorse_de_tornozelo_com_a_utilizaYYo_de_bandagem_funcional.pdf (portalbiocursos.com.br)>. Acesso em: 1 abr. 2022.

BANGSBO, J. The physiology of the soccer, with special reference to intense intermittent exercise. **Acta Physiologica Scandinavica.** Supplementum, Stockholm, v. 619, p. 1-155, 2000. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8059610/>> Acesso em: 25 nov. 2021.

BARRETO, Rafael A. **Efeito da bandagem neuromuscular em atletas de futebol durante a simulação entorse de tornozelo por inversão: uma análise 10 eletromiográfica.** Perspectiva online, vol 4 num. 13, 2010. Disponível em: <

http://www.seer.perspectivasonline.com.br/index.php/revista_antiga/article/view/420
Acesso em: 13 nov. 2021.

BEIJSTERVELDT, V.; ANNA, M. C.; PORT V.; INGRID, G. L.; KRIST, M. R.; SCHMIKLI, S. L.; JANINE. H.; FREDERIKS, JANET. E.; BACKX, FRANK, J. G. Effectiveness of an injury prevention programme for adult male amateur soccer players: a cluster-randomised controlled trial. **Br J Sports Med**, v.46, n. 16, p. 1114-1118, 2012. Disponível em: <<https://bjsm.bmj.com/content/46/16/1114.short>>. Acesso em: 15 fev. 2022.

EZECHIELI, M.; SIEBERT, C.H.; ETTINGER, M.; KIEFFER, O.; WEIßKOPF, M.; MILTNER, O. **Muscle strength of the lumbar spine in different sports. Technology and Health Care**, Hannover, v.21, n.4, p.379-386, 2013. Disponível em:< Muscle strength of the lumbar spine in different sports - PubMed (nih.gov)>. Acesso em: 10 set. 2021.

GOULART, L. F. DIAS, R. M. R. ALTIMARI, L. R. F. Força isocinética de jogadores de futebol categoria sub-20: comparação entre diferentes posições de jogo. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. n. 9, v. 2, p. 165-9, 2007. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/4058>>. Acesso em: 25 nov. 2021.

KRIST, M. R.; VAN BEIJSTERVELDT, A.M.; BACKX, F.J.; WIT, G.A. **Preventive exercises reduced injury-related costs among adult male amateur soccer players: a clusterrandomised trial**. Journal of Physiotherapy, Utrecht, v.59, n1, p. 15-23, 2013. Disponível em:<Preventive exercises reduced injury-related costs among adult male amateur soccer players: a cluster-randomised trial | Elsevier Enhanced Reader>. Acesso em: 10 set. 2021.

LIMA, B. I. R. S. Efeitos da fisioterapia preventiva em atletas: Uma revisão bibliográfica. **Universidade federal da paraíba centro de ciências da saúde curso de graduação em fisioterapia**, 2018. Disponível em:<<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/12530/1/BIRSL12112018.pdf>>. Acesso em: 18 abr. 2022.

LOPES, SILVA. A percepção de atletas amadores de futebol da cidade de gurinhém-pb sobre possíveis lesões. **Revista diálogos em saúde**. Volume 1 - Número 1 - jan/jun de 2018. Disponível em: <<https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/download/196/173#:~:text=A%20presente%20pesquisa%20caracteriza%2Dse,instrumento%20de%20col eta%20de%20dados>>. Acesso em: 10 jan. 2022.

MARCON, Souza A.A.F. Rabello, L.M. **Atuação fisioterapêutica nas principais lesões musculares que acometem jogadores de futebol de campo** - Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente 6(1): 81-98, jan-jun, 2015. Disponível em:<MARCON et al..pdf (faema.edu.br)>. Acesso em: 13 jan. 2022.

MOREIRA, N.B.; VAGETTI, G.C. DE OLIVEIRA; V, DE CAMPOS, W. Association between injury and quality of life in athletes: A systematic review, 1980-2013. **Apunts Medicina de l'Esport**. Vol. 49. Núm. 184. p. 123-138. 2014. Disponível em: <<https://www.apunts.org/en-association-between-injury-quality-life-articulo-X188665811462097X>>. Acesso em: 16 dez. 2021

MORGADO, R. J. D. **Sugestão para a prevenção de lesões no futebol**. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, 2007. Disponível em: < <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/13177>>. Acesso em: 23 set. 2021.

NASCIMENTO. Matheus F. Chiapeta. A.V. incidência de lesões em jogadores de futebol de acordo com sua posição. Revista Científica Univiçosa - Volume 9- n. 1 - Viçosa-MG - JAN/DEZ 2017. Disponível em:<Incidência de lesões em jogadores de futebol de acordo com sua posição | Nascimento | ANAIS SIMPAC (univiosa.com.br)>. Acesso em: 5 abr. 2022.

PASTRE, C. M.; FILHO G. C.; MONTEIRO, H. L.; JÚNIOR, J. N.; PADOVANI, R.C. Lesões desportivas na elite do atletismo brasileiro: estudo a partir de morbidade referida. **Rev Bras Med Esporte**, Presidente Prudente, v.11, n.1, p.43-47, 2005. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/rbme/a/3ck4ZHYgRH4tHKFD7cLvYm/?lang=pt>>. Acesso em: 15 mai. 2022.

QUINTANA, Roberto. **Lesões mais freqüentes no futebol. 2010**. Disponível em: <<http://fisioterapiaquintana.blogspot.com/2010/06/lesoes-mais-frequentesnofutebol.html>>. Acesso em: 3 abril. 2022.

REZER, Ricardo. **Futebol e Futsal. Possibilidades e limitações da prática pedagógica em escolinhas**: Chapecó: Universitária, 2005. Disponível em: < https://issuu.com/argoseditora/docs/futebol_futsal_trecho_cortesia>. Acesso em: 3 jun. 2022.

SILVA, A. A. Bittencourt N.F.N. Mendonça, L.M, Tirado, M.G. Sampaio, R.F. Fonseca, S.T. **Análise do perfil, funções e habilidades do fisioterapeuta com atuação na área esportiva nas modalidades de futebol e voleibol no Brasil** - Rev Bras Fisioter, São Carlos, v. 15, n. 3, p. 219-26, maio/jun. 2011 ©Revista Brasileira de Fisioterapia. Disponível em:< SciELO - Brasil - Análise do perfil, funções e habilidades do fisioterapeuta com atuação na área esportiva nas modalidades de futebol e voleibol no Brasil Análise do perfil, funções e habilidades do fisioterapeuta com atuação na área esportiva nas modalidades de futebol e voleibol no Brasil>. Acesso em: 22 nov. 2021.

SIMÕES, N. V. N. Lesões desportivas em praticantes de atividade física: Uma revisão bibliográfica. **Rev. bras. Fisioter.**, v. 9, n. 2, p.123-128, 2005. Disponível em: < <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=429729&indexSearch=ID>>. Acesso em: 23 mai. 2022

VIEIRA, R. A. G. SIQUEIRA, G. R. SILVA, A. M. Avaliação sobre conhecimento e utilização de treinamento proprioceptivo em atletas de uma equipe de futebol Pernambucana. **Rev Brasileira de Ciências e Movimento**. v. 17. n. 4. p.34-40, 2009. Disponível em: < <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/1025>>. Acesso em: 1 jun. 2022