

**INCIDÊNCIAS DE LESÕES EM JOGADORES DE FUTEBOL
DO TIME PROFISSIONAL DE VITÓRIA DA CONQUISTA - BAHIA**

Carlos Alberto Borges¹, Glênio Ferreira Andrade¹
Iaggo Raphael David Dantas dos Santos¹, Milca Figueredo de Andrade¹
Moisés Alves Santos¹, Victória Silva Midlej Ribeiro¹

RESUMO

Introdução: O futebol é um esporte com características de contato físico intenso, movimentos curtos, rápidos e não contínuos, que tem evoluído nos últimos anos, principalmente em função das exigências físicas cada vez maiores. Objetivo: O objetivo do trabalho é analisar a incidência de lesões, tipo, região anatômica e posição mais acometida bem como a opinião dos atletas sobre os seus fatores de risco em jogadores de futebol do time profissional de Vitória da Conquista, Bahia. Amostra: 23 atletas do sexo masculino com idades acima de 18 anos e contrato vigente com o time Esporte Clube Primeiros Passos. Métodos: Trata-se de um estudo descritivo, transversal, de natureza quantitativa, realizado através da aplicação via entrevista cara-a-cara de um questionário fechado elaborado pelos autores. Resultados: Da amostra estudada, 13,0% dos atletas apresentaram lesões musculoesqueléticas durante o campeonato baiano, destas, 66,77% foram musculares e o membro mais acometido foi à coxa (66,77%). Discussão: Essas lesões são decorrentes de contrações rápidas e explosivas características do esporte. Associado a isso, tem-se uma grande exigência da capacidade física, o excesso de treino e jogos e os movimentos bruscos em curtos intervalos de tempo Conclusão: O time apresentou uma baixa taxa de lesões do tipo muscular na região da coxa acometendo os meio-campistas. Os atletas acreditam que o excesso de treino e a recuperação inadequada de lesões anteriores são os principais fatores de risco para a ocorrência de lesões.

Palavras-chave: Lesões. Jogadores de Futebol. Muscular. Ligamentar.

1-Grupo de Estudo e Pesquisa em Educação Física (GEPEF), Colegiado de Educação Física, Faculdade de Tecnologia e Ciência (FTC), Vitória da Conquista-BA, Brasil.

ABSTRACT

Injuries incidence in professional team football players of Vitoria da Conquista - Bahia

Introduction: Football is a sport with characteristics of intense physical contact, short, fast and intermittent movements and have being suffering very changes in the last years, mainly because of the even higher physical requirements. Objective: The objective of this study is to evaluate the injuries incidence, type, anatomical location and position as well the athlete opinion about the risk factors in professional football athletes of Esporte Clube Primeiros Passos at Vitória da Conquista, Bahia. Subjects: 23 athletes with age superior to 18 years in vinent contract with the Esporte Clube Primeiros Passos team. Material and Methods: This is a descriptive, transversal, quantitative study. A closed questionnaire was used. Results: From the subjects of the samples, 13,0% presented musculoskeletal injuries during the state championship, from these, 66,77% was muscle, the most injured member was the tight (66,77%). Discussion: These injuries were due to fast contraction and explosive characteristics of the sports. Addicted to this, it has a high physical capacity requirement, training excess and plays and the fast movements in a short breaks time. Conclusion: The data showed a low injury incidence being the most common the muscle one in the thigh affecting the midfield player. The athletes consider that the excessive training and inadequate recovery of anterior injury are the principal risk factor for injury.

Key words: Musculoskeletal Symptoms. Muscle. Ligament.

E-mail dos autores:
vsmidlej@yahoo.com.br
oliveiratu@hotmail.com
iaggoraphaell@gmail.com
milcafigueredo@hotmail.com
moises.alves@live.com
gleniopersonal@gmail.com

INTRODUÇÃO

O futebol é o esporte coletivo mais conhecido mundialmente, contando com mais de 270 milhões de praticantes profissionais e amadores de acordo com dados de registros da Associação Federativa Internacional de Futebol - FIFA (2006).

É um esporte com características de contato físico intenso, movimentos curtos, rápidos e não contínuos, que tem evoluído nos últimos anos, principalmente em função das exigências físicas cada vez maiores (Vasconcelos Júnior e Assis, 2010).

Algumas demandas físicas são comuns ao futebol: força, resistência, velocidade, agilidade e flexibilidade (Santos e colaboradores, 2014).

A constante solicitação do aprimoramento destas demandas associada à busca pela evidência e sucesso obriga o atleta a realizar esforços físicos e psíquicos cada vez mais próximos dos seus limites máximos de exaustão deixando-os mais suscetíveis às lesões (Barbosa e Carvalho, 2008; Carvalho, 2013).

Além disso, o novo estilo do futebol, que prioriza os componentes físicos (força) ao invés da técnica (arte), faz com que os choques sejam frequentes aumentando o risco de contusões e lesões articulares (Raymundo e colaboradores, 2005).

O esforço físico realizado pelo atleta pode gerar excesso de sobrecargas nas articulações, músculos, tendões e ligamentos levando ao aparecimento de alguns distúrbios patológicos que podem causar desconforto ou dor em determinada parte do seu corpo podendo até chegar a quadros de lesões mais graves (Vieira, Siqueira e Silva, 2009).

Comparado com outros esportes, há um número relativamente alto de lesões no futebol (Zech e Wellmann, 2017).

As lesões mais comuns são as musculoesqueléticas que se manifestam por alterações nos músculos, nervos, tendões e ligamentos, articulações e cartilagens, abrangendo processos inflamatórios e degenerativos que afetam todo o sistema musculoesquelético (Punnet e Wegman, 2004).

Essas lesões podem comprometer o desempenho do atleta e até afastá-lo da prática esportiva gerando altos custos para o clube (Palacio, Candeloro e Lopes, 2009).

Diante disso, o objetivo desse trabalho é analisar a incidência de lesões, tipo, região anatômica e a posição mais acometida bem como a opinião dos atletas acerca dos fatores de risco para lesões em jogadores de futebol do time profissional de Vitória da Conquista uma vez que os conhecimentos prévios sobre as lesões, suas causas e consequências irão dar suporte para elaboração de programas preventivos adequados (Ikeda e Navega, 2008).

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, transversal, de natureza quantitativa, realizado com 23 atletas da equipe profissional do Esporte Clube Primeiros Passos da cidade de Vitória da Conquista, Bahia, do sexo masculino, com idade igual ou superior a 18 anos, que estavam em contrato vigente com o clube, inscritos no campeonato baiano e que aceitaram participar do estudo. O quadro do time é composto por 24 atletas, no entanto, um atleta não assinou o TCLE sendo excluído do estudo.

Os dados foram coletados no mês de maio de 2017, na sede do clube, no final da temporada do campeonato baiano do presente ano, através de um questionário elaborado pelos autores com perguntas fechadas de múltipla escolha, respondido através de entrevista cara-a-cara realizada pelos autores do trabalho de forma individual e direta pelos jogadores.

O questionário continha perguntas acerca das variáveis antropométricas, posição, membro dominante, tempo e carga horária semanal de prática, número de jogos no campeonato, uso de equipamentos, prática de outra modalidade de exercícios físicos, realização e modalidade de aquecimento e volta à calma, presença e características das lesões físicas bem como utilização de estratégias de prevenção. Os dados obtidos foram inseridos no programa Microsoft Office Excel® 2016 para elaboração do banco de dados e tabelas.

O trabalho foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Mantenedor de Ensino Superior da Bahia (IMES), com parecer de aprovação nº 64654216.0.0000.5032.

Os indivíduos do presente estudo responderam o questionário após assinatura

do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), respeitando as normas de pesquisa envolvendo seres humanos (Res. CNS 196/96).

RESULTADOS

A pesquisa contou com a participação de 23 jogadores, com idade média 26 (± 4) anos, peso médio de 73 ($\pm 6,54$) kg, altura média de 179 ($\pm 7,26$) cm e Índice de Massa Corporal (IMC) 23,19 ($\pm 1,71$) kg/m², considerado dentro dos padrões normais para

a saúde (ABESO, 2010) (tabela 1). Dos indivíduos, 17 (73,91%) tinham o membro inferior direito como dominante. O tempo de prática do futebol foi em média 8,83 ($\pm 5,76$) anos, com 18,57 ($\pm 4,85$) horas médias de treino semanal. No Campeonato Baiano, os indivíduos da amostra tiveram uma média de 7,22 ($\pm 3,55$) jogos.

O Esporte Clube Primeiros Passos possui em seu elenco sete atacantes, três goleiros, dois laterais direitos, um lateral esquerdo, três meio-campo, quatro volantes e três zagueiros.

Tabela 1 - Caracterização da amostra, Vitória da Conquista-BA.

Variáveis	Média \pm DP	Mediana	Mínima	Máximo
Idade	23,13 \pm 4,55	26,00	20,00	36,00
Peso (Kg)	74,39 \pm 6,54	74,00	62,00	92,00
Altura (m)	1,79 \pm 0,07	1,80	1,65	1,93
IMC* (Kg/m ²)	23,16 \pm 1,68	22,84	19,62	27,31

Tabela 2 - Variáveis de maior relevância para a ocorrência de lesões, segundo os atletas.

Variáveis	N	%
Lesões	Sim	3 13,04
	Não	20 86,96
Posição	Meio-campo	2 66,67
	Atacante	1 14,28
Tipo de lesão	Muscular	2 66,67
	Ligamentar	1 33,33
Região acometida	Coxa	2 66,67
	Tornozelo	1 33,33
Diagnóstico	Médico	2 66,67
	Não diagnosticado	1 33,33
Tratamento	Fisioterapia	1 33,33
	Sem tratamento	2 66,67
Prevenção	Sim	2 66,67
	Não	1 33,33

Dos entrevistados, 96% relataram realizar aquecimento antes dos jogos, destes, 59,1% realizavam corrida, mobilidade articular e alongamento, 22,7% corrida e alongamento, 13,6% corrida e 4,5% somente alongamento. Quanto à volta a calma, 30,43% sempre realizavam, 39,14% às vezes e 30,43% nunca realizavam. 56,5% dos jogadores mencionaram que além de jogar futebol profissional, realizavam outros tipos de atividades físicas, dentre elas, musculação (92,3%) e futebol de forma recreacional (7,7%).

Da amostra estudada, 13,04% dos atletas apresentaram lesões

musculoesqueléticas durante o campeonato baiano, destas, 66,77% foram musculares e 33,33% ligamentares, o membro mais acometido foi a coxa (66,77%), seguido de tornozelo (33,33%). Dos jogadores lesionados, a posição com maior incidência foi meio-campo (66,67%) seguida de atacante (14,28%). 66,77% das lesões foram diagnosticadas por médicos e apenas 33,33% realizaram tratamento (tabela 2).

Dos 23 atletas, somente dois (8,69%) adotam medidas preventivas para lesões tendo sido relatado o uso de ataduras e alongamentos. Ambos os atletas adotaram as

medidas após a lesão instalada visando evitar reincidência.

Para os jogadores, as variáveis que podem contribuir para a ocorrência de lesões são as elevadas intensidades de treinos (95,65%), recuperação inadequada de lesões anteriores (95,65%), o tipo de piso que o atleta joga (91,30%), cansaço físico ou fadiga

muscular (86,96%), aquecimento corporal insuficiente (82,62%), realização de um movimento ou um gesto brusco (82,61%), tipo de calçado utilizado (69,57%), estresse psicológico e/ou emocional (52,17%) e por repetição contínua de movimentos (52,17%) (tabela 3).

Tabela 3 - Variáveis de maior relevância para a ocorrência das lesões, segundo os atletas

Variáveis	N	%
Aquecimento corporal insuficiente	19	82,62
Tipo de piso em que treina/joga	21	91,30
Tipo de calçado utilizado	16	69,57
Cansaço físico e/ou fadiga	20	86,96
Recuperação inadequada de lesões anteriores	22	95,65
Stress psicológico/emocional	12	52,17
Elevada intensidade de atividade (muitas horas por dia)	22	95,65
Realização de um gesto/movimento brusco	17	82,61
Repetição contínua dos mesmos movimentos (overuse)	12	52,17

DISCUSSÃO

Dos 23 atletas do esporte clube primeiro passos, três (13,04%) jogadores relataram ter sofrido lesões durante a temporada do campeonato baiano de 2017, taxa inferior ao encontrado nos outros estudos (Lucero, 2014; Mosler e colaboradores, 2017; Palácio, Candeloro e Lopes, 2009; Zech e Wellmann, 2014) o que pode ser explicado pela curta temporada realizada pelo time no Campeonato Baiano.

O membro inferior foi o segmento mais acometido corroborando com os estudos Lucero (2014) e Zech e Wellmann (2017). No presente estudo, a coxa (66,77%) foi a região anatômica mais lesionada confirmado os achados de Santos e colaboradores (2014) de 72% e Mosler e colaboradores (2017) de 68%.

As sobrecargas nessa região podem ser resultantes das mudanças bruscas de direções, impactos com o solo, traumas diretos pelo contato físico, velocidade e potências necessárias realizadas pelos atletas (Vasconcelos Júnior e Assis, 2010).

Na amostra, predominou as lesões musculares com 66,77%, corroborando com os resultados encontrados por Palácio, Candeloro e Lopes (2009) de 46,8% e Raymundo e colaboradores (2005) de 47%.

Essas lesões podem ser causadas pelas contrações musculares rápidas e explosivas características do esporte (Almeida e colaboradores, 2013) associadas a uma grande exigência da capacidade física, o excesso de treino e jogos e os movimentos bruscos em curtos intervalos de tempo (Pastre e colaboradores, 2005; Zech e Wellmann, 2014). Além disso, o intenso contato físico característico do esporte pode lesionar o atleta (Palácio, Candeloro e Lopes, 2009; Lucero, 2014).

No que se refere a posição dos jogadores, os dados mostram uma maior incidência de lesões nos jogadores de meio-campo (66,67%), apresentado concordância com os estudos realizado por Nascimento e colaboradores (2015) (44,4%) e Almeida e colaboradores (2013) (46,7%). Já Vasconcelos Júnior e Assis (2010) observaram nos atacantes (31,5%) a maior incidência de lesões.

O maior acometimento nos meio-campistas pode ser explicado pelo fato dessa posição ser mais exigida fisicamente uma vez que realiza movimentos rotacionais em excesso além de percorrer maiores distâncias em altas velocidades (Carvalho, 2013).

No estudo realizado por Barbosa e Carvalho (2008), quando questionado aos atletas quais fatores tem maior relevância para

o surgimento das lesões, foram listados: a quantidade de jogos (51,9%), as condições do gramado (37,0%), o tipo de chuteira (14,8%) e a quantidade de treinos (33,3%). Discordando do presente estudo, no qual os jogadores referiram como fatores principais para o surgimento de lesões as elevadas intensidades de treinos (95,65%) e recuperação inadequada de lesões anteriores (95,65%). No entanto, apesar dos atletas terem esta opinião, somente um atleta realizou o tratamento adequado com fisioterapia quando lesionado, os outros não realizaram tratamento se recuperando de forma inadequada da lesão sofrida.

O presente estudo apresentou como limitações a curta temporada realizada pelo time uma vez que este foi eliminado na semifinal do Campeonato Baiano e o viés de informação que pode ter ocorrido devido ao uso do questionário auto-referido. No presente estudo, não foi levado em consideração os jogos de pré-temporada. Diante disso, estudos com períodos maiores de acompanhamento são necessários para que se possa fazer uma análise mais completa da incidência de lesões nestes atletas.

CONCLUSÃO

O time estudado apresentou uma baixa taxa de lesões sendo estas majoritariamente do tipo muscular na região da coxa acometendo predominantemente os meio-campistas. Os atletas acreditam que o excesso de treino e a recuperação inadequada de lesões anteriores são os principais fatores de risco para a ocorrência de lesões.

No entanto, estudos futuros com um período maior de acompanhamento são necessários para investigação mais completa uma vez que o presente estudo foi limitado pela curta participação do time no campeonato.

A lesão incapacita o atleta e acarreta em gastos para o clube, sendo assim, a comissão técnica juntamente com os preparadores físicos deve compreender a incidência, bem como os fatores de risco e mecanismos das lesões, para elaborar programas de prevenção reduzindo os gastos do clube no tratamento e reabilitação dos atletas lesionados.

REFERÊNCIAS

- 1-Almeida, P.S.M.; Scotta, A.P.; Pimentel, B.M.; Junior, S.B.; Sampaio, Y.R. Incidência De Lesão Musculoesquelética Em Jogadores De Futebol. *Revista Brasileira Medicina do Esporte*. Vol. 19. Num. 2. p. 112-115. 2013.
- 2-Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO). *Diretrizes Brasileiras de obesidade*, 3ª edição, 2009. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/pdf/diretrizes_brasileiras_obesidade_2009_2010_1.pdf>. Acessado em: 05/06/2017.
- 3-Barbosa, B.T.C.; Carvalho, A.M. Incidência de lesões traumato-ortopédicas na equipe do Ipatinga futebol clube-MG. *Movimentum. Revista Digital de Educação Física*. Vol. 3. Num. 1. p. 1-18. 2008.
- 4-Carvalho, D.A. Lesões ortopédicas nas categorias de formação de um clube de futebol. *Revista Brasileira de Ortopedia*. Vol. 48. Num. 1. p. 41-4. 2013.
- 5-Fédération Internationale de Football Association, FIFA Big Count 2006: 270 million people active in football. 2006. Disponível em: <http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bc_offsurv/bigcount.statspackage_7024.pdf>. Acessado em: 23/10/2016.
- 6-Ikeda, A.M.; Navega, M.T. Caracterização das lesões ocorridas em atletas profissionais de futebol da Associação Desportiva São Caetano durante o Campeonato Brasileiro de 2006. *Revista Fisiobrasil*. Vol. 11. Num. 88. 2008.
- 7-Lucero, M.J. Epidemiologia das lesões em jogadores de futebol do Jabaquara A. C. *Revista Unilus Ensino e Pesquisa*. Vol. 11. Num. 23. p. 40-52. 2014.
- 8-Mosler, A.B.; Weir, A; Eirale, C.; Farooq, A.; Thorborg, K.; Whiteley, R.J.; Holmich, P.; Crossley, K.M. Epidemiology of time loss groin injuries in a man's professional football league: a 2-year prospective study of 17 clubs and 606 plays, *Br J Sports Med*. p. 1-7. 2017.
- 9-Nascimento, G.A.R.L.; Borges, M.G.L.; Souza, P.V.N.; Junior, D.L.S.; Junior, J.M.F.

Revista Brasileira de Futsal e Futebol

ISSN 1984-4956 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbff.com.br

Lesões Musculoesqueléticas em Jogadores de Futebol Durante o Campeonato Paraense De 2013. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, São Paulo. Vol. 7. Num. 25. p. 290-96. 2015. Disponível em: <<http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/340/288>>

10-Palacio, E.P.; Candeloro, B.M.; Lopes, A.A. Lesões nos jogadores de futebol profissional do Marília Atlético Clube: estudo de coorte histórico do campeonato brasileira de 2003 a 2005. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 15. Num. 1. p. 31-35. 2009.

11-Pastre, C.M.; Carvalho, F.G.; Monteiro, H.L.; Netto, J.J.; Padovani, C.R. Lesões desportivas na elite do atletismo brasileiro: estudo a partir de morbidade referida. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 11. Num. 1. p. 40-47. 2005.

12-Punnet, L.; Wegman, D.H. Ergonomic stressors and upper extremity musculoskeletal disorders in automobile manufacturing: a one year follow up study. *Occup Environ Med*. Vol. 61. p. 668-674. 2004.

13-Santos, G.P.; Assunção, V.H.S.; Martinez, P.F.; Christoletti, G.; Oliveira Júnior, S.A. Incidência de lesões esportivas e supratreinamento no futebol, *Revista ConScientiae Saúde*. Vol. 13. Num. 2. p. 203-10. 2014.

14-Raymundo, J.L.P.; Reckers, L.J.; Locks, R.; Silva, L.; Hallal, P.C. Perfil das lesões e evolução da capacidade física em atletas profissionais de futebol durante uma temporada, *Revista Brasileira de Ortopedia*. Vol. 40. Num. 6. p. 341-48. 2005.

15-Vasconcelos Júnior, J.V.; Assis, T.O. Lesões em atletas de futebol profissional de um clube da cidade de Campina Grande, no estado da Paraíba. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*. Vol. 8. Num. 26. p. 1-5. 2010.

16-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. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*. Vol. 17. Num. 4. p. 34-40. 2009.

17-Zech A.; Wellmann K. Perceptions of football players regarding injury risk factors and prevention strategies. *Plos One*. p. 1-11. 2017.

Endereço para correspondência:
 Victória Silva Midlej Ribeiro
 Faculdade de Tecnologia e Ciência (FTC).
 Colegiado de Educação Física.
 Endereço: Rua Ubaldino Figueira, nº 200,
 Exposição, Vitória da Conquista, Bahia,
 45.020-510, Brasil. Tel: (77) 999141-7102.

Recebido para publicação em 06/10/2017
 Aceito em 13/11/2017