

# LESÕES NA PRÁTICA DO FUTEBOL AMADOR

## INJURIES IN AMATEUR FOOTBALL PRACTICE

## LESIONES EN LA PRÁCTICA DE FÚTBOL AMATEUR

**Ronivon Carlos Santos de Souza**  

Centro de Educação a Distância da Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes,  
(CEAD/Unimontes), Montes Claros (MG), Brasil.  
Email - ronivoncarlos.sa.sou@gmail.com

**Juliana Alves Miranda Andrade**  

Centro de Educação a Distância da Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes,  
(CEAD/Unimontes), Montes Claros (MG), Brasil.  
Email: julianaamiranda@gmail.com

Data de Submissão:25/06/2022 Data de Publicação:30/07/2022

**Como citar:** SOUZA, C.S.S.; ANDRADE, J. A. M. Lesões na prática do futebol amador. . **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física, Edição Especial. v. 5, n. 5, jul. 2022.**

### RESUMO

O futebol sem dúvida é o esporte mais conhecido e praticado do Brasil, e para muitos o mais conhecido do mundo. Sabemos que o futebol é um esporte de grande contato físico, isso leva o jogador de futebol a apresentar um alto índice de lesões. Esse esporte apresenta como o mais afetado por lesões. Portanto, estudos sobre essa temática se tornam necessários, tanto para elaboração de métodos de prevenção quanto para reabilitação. O objetivo deste projeto foi o de identificar as principais lesões sofridas por praticantes amadores de futebol. A metodologia utilizada foi realizada através de uma revisão na literatura de artigos e livros que abordam a temática. Também foi realizada uma pesquisa com pessoas praticantes desta modalidade, através de formulário. Os resultados encontrados quanto à prevalência de lesões foram: Distensões e as contusões foram os tipos de lesões mais frequentes entre os participantes. Com a conclusão do projeto percebe-se a necessidade de mais estudos sobre o tema. Nota-se que a prevenção se torna um eficiente instrumento na redução e no número de novas lesões. Em relação à frequência de lesões comparada à posição de atuação do atleta, a posição de atacante se apresentou como a mais afetada pelas lesões. Mesmo que não se possam impedi-las completamente, devido aos diferentes mecanismos que as geram, o conhecimento sobre as lesões, o perfil do atleta e os mecanismos, caracteriza-se como uma excelente ferramenta preventiva.

**Palavras-chave:** Futebol. Lesões. Prevenção.

### ABSTRACT

Football is undoubtedly the best known and most practiced sport in Brazil, and for many the best known in the world. We know that football is a sport of great physical contact, this leads the football player to present a high rate of injuries. This sport presents as the most affected by injuries. Therefore, studies on this topic are necessary, both for the development of prevention methods and for rehabilitation. The objective of this project was to identify the main injuries suffered by amateur soccer players. The methodology used was carried out through a literature review of articles and books that address the theme. A survey was also carried out with people who practice this modality, through a form. The results found regarding the prevalence of injuries were: Strains and bruises were the most frequent types of injuries among the participants. With the completion of the project, the need for further studies on the subject is perceived. It is noted that prevention becomes an efficient instrument in reducing and in the number of new injuries. Regarding the frequency of injuries compared to the position of the athlete, the striker

position was the most affected by injuries. Even if they cannot be completely prevented, due to the different mechanisms that generate them, knowledge about injuries, the athlete's profile and the mechanisms, is characterized as an excellent preventive tool.

**Keywords:** Football. injuries. Prevention.

---

## RESUMEN

El fútbol es sin duda el deporte más conocido y practicado en Brasil, y para muchos el más conocido del mundo. Sabemos que el fútbol es un deporte de gran contacto físico, esto lleva al futbolista a presentar un alto índice de lesiones. Este deporte se presenta como el más afectado por las lesiones. Por lo tanto, los estudios sobre este tema son necesarios, tanto para el desarrollo de métodos de prevención como para la rehabilitación. El objetivo de este proyecto fue identificar las principales lesiones que sufren los futbolistas aficionados. La metodología utilizada se llevó a cabo a través de una revisión bibliográfica de artículos y libros que abordan la temática. También se realizó una encuesta a personas que practican esta modalidad, a través de un formulario. Los resultados encontrados en cuanto a la prevalencia de lesiones fueron: Las torceduras y los hematomas fueron los tipos de lesiones más frecuentes entre los participantes. Con la conclusión del proyecto, se percibe la necesidad de realizar más estudios sobre el tema. Se advierte que la prevención se convierte en un instrumento eficaz en la reducción y en el número de nuevas lesiones. En cuanto a la frecuencia de lesiones en comparación con la posición del atleta, la posición de delantero fue la más afectada por las lesiones. Si bien no pueden prevenirse por completo, debido a los diferentes mecanismos que las generan, el conocimiento de las lesiones, el perfil del deportista y los mecanismos, se caracteriza como una excelente herramienta preventiva.

**Palavras-chave:** Fútbol. lesiones. Prevención.

---

## INTRODUÇÃO

Para Salles (1998, p. 53), "o futebol para o brasileiro é referencial de lazer, seja na possibilidade de prática ou como torcedor. Para o autor o futebol conquistou o referencial de lazer".

Com o número de praticantes aumentando cada vez mais, o número de lesões também aumentou, visto que é um esporte com intenso contato físico, grande movimentação e mudanças rápidas de direção (Palácio *Et al.*, 2009). As lesões no futebol não são exclusividade dos jogadores profissionais e estão relacionadas a uma série de fatores como falta de estrutura, além de preparação e condicionamento físicos inadequados.

Por se tratar de um esporte de contato, corrida e muito esforço físico, logo, as lesões são inevitáveis e a maioria delas ocorre devido à fadiga muscular causada pela sobrecarga e pouco preparo físico do jogador, daí a importância de sempre se fazer alongamento e aquecimento prévios, pois além de atuar na musculatura vai contribuir para evitar lesões. Segundo Zanuto *ET AL* 201013, as regiões do corpo com maior prevalência de lesões em praticantes amadores de futebol são respectivamente coxa (38%), tornozelo (24%), joelho (10%), perna (10%), membros

superiores (10%), pé (5%) e tronco (5%), onde os mecanismos de lesão ocorrem por trauma (38%), entorse (38%), aceleração (14%) e chute (10%).

A agilidade dos acontecimentos e ações durante uma partida exige que o atleta esteja preparado para reagir aos mais diferentes estímulos, da maneira mais rápida e eficiente possível (CYRINO *et al.*, 2002, p. 40). Este tema torna possível mostrar aos adeptos do futebol, como funciona a preparação para os jogos, sua realização e a dedicação de todos os envolvidos no futebol amador. Embora essa modalidade seja uma prática esportiva amadora, ela procura se espelhar no futebol profissional. Quando pensamos nessa prática esportiva, nos ocorre à ideia de uma competição de pequena expressão pública, diferente de como ocorre no futebol profissional. Esse pensamento pode existir pelo fato de poucas pessoas saberem como funciona uma competição de futebol amador e como todos que estão envolvidos se dedicam a ela, mesmo em meio a tanta adversidade existente.

## **MATERIAIS E METODOS**

### **Caracterização do Estudo**

A caracterização do estudo será realizada de forma observacional transversal descritivo.

### **População e Amostra**

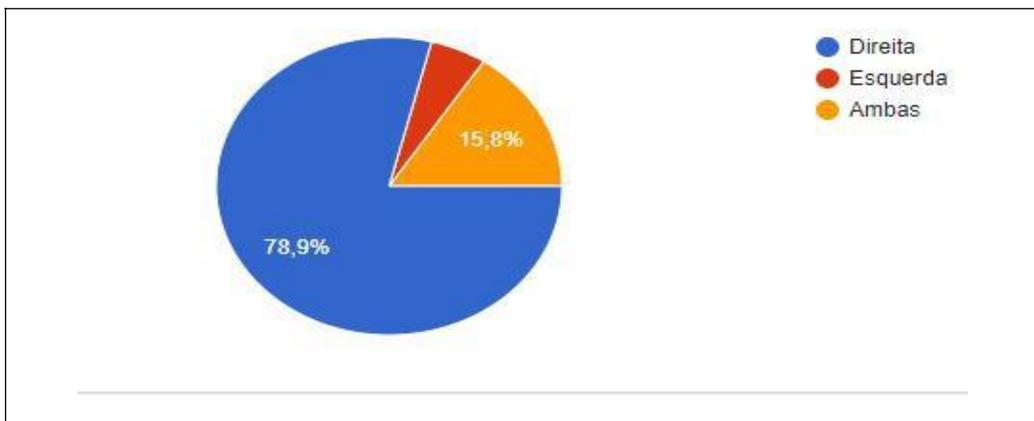
Irão participar desta amostra jogadores de futebol amador, do sexo masculino, com idade de 18 á 30 anos, que jogam em times amadores na cidade de Pintópolis – MG.

## **RESULTADOS**

Portanto, este estudo teve como objetivo verificar a prevalência de lesões em atletas de futebol amador, diagnóstico das lesões e quais os segmentos do corpo acometidos, se a mesma ocorreu durante treinamento específico para esse esporte ou durante jogo, qual o tempo de afastamento da prática desportiva, se houveram sintomas após o retorno da mesma, os tratamentos utilizados, as atividades realizadas para prevenção de lesão, qual a posição do atleta no campo e o mecanismo de lesão.

A amostra foi constituída por 30 praticantes amadores do sexo masculino,

com idade entre 18 e 35 anos. Foi aplicado o questionário adaptado em forma de entrevista para verificar a ocorrência de lesões que permitiu a obtenção dos resultados a seguir.



**Gráfico 1:** Perna preferida para realização do chute.

**Fonte:** Próprio autor

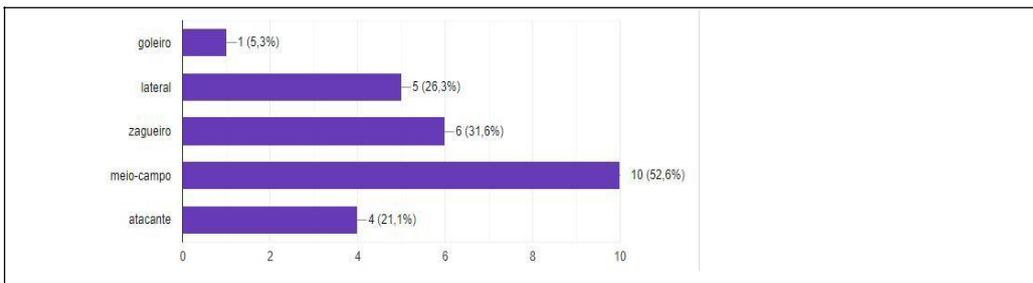
Perna preferida para realização do chute Com relação à dominância, 78,9% dos jogadores era destros e 15,8% chutavam com ambas as pernas.



**Gráfico 2:** Há quanto tempo pratica futebol

**Fonte:** Próprio autor

Por meio da análise de dados, constatou-se que o tempo de prática entre os jogadores variou de 8 a 27 anos, com uma de frequência de jogos de duas vezes por semana com duração de duas a três horas por dia. O aquecimento antes dos jogos era realizado por todos os jogadores.



**Gráfico 3:** Posição que joga.

**Fonte:** Próprio autor

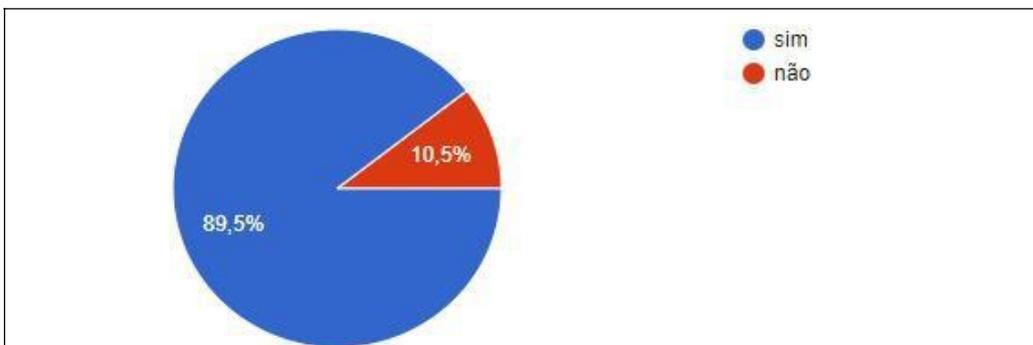
Analisando o gráfico, podemos observar que a posição mais atuante entre os jogadores é a de meio campo com 52,6%, seguido da posição de zagueiro, com 31,6%, logo o de lateral 26,3%, seguido o de atacante, com 21,1%, e por ultimo, a posição menos atuante, a de goleiro com 5,3%.



**Gráfico 4:** Tempo de treino diário.

**Fonte:** Próprio autor

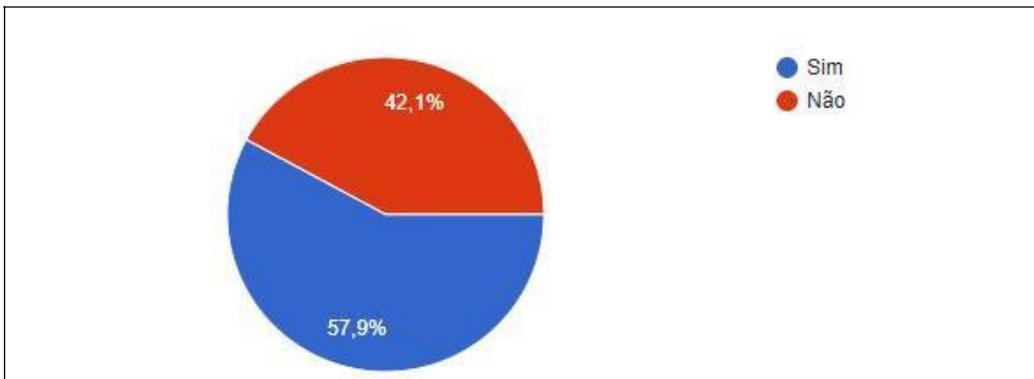
Quanto à frequência de jogos no futebol, a maioria dos praticantes relataram jogar duas vezes na semana com duas horas de jogo, somando 36,9 %, quatro jogavam três dias na semana, totalizando 21,1%, sendo que todos os praticantes realizavam aquecimento do tipo corrida e/ou alongamento antes dos jogos.



**Gráfico 5:** Você se lesionou durante algum treino ou jogo.

**Fonte:** Próprio autor

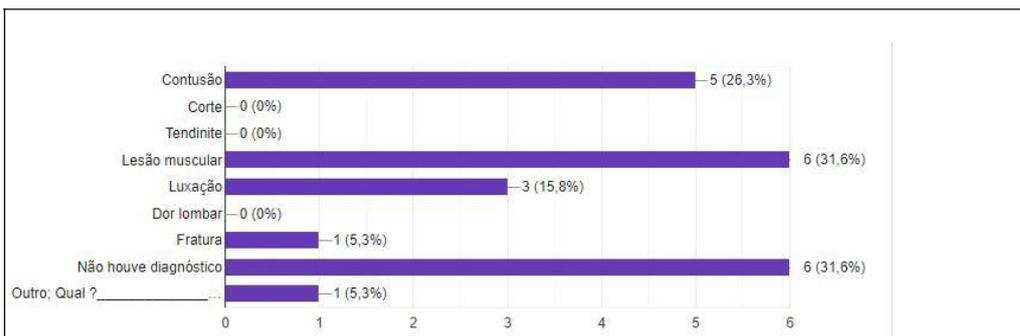
Nota se que 89,5% dos jogadores já foram lesionados. A maior incidência de lesões aconteceu nos atacantes 46,8% lesões, seguidos dos meio-campistas, os zagueiros e por último o goleiro.



**Gráfico 6:** Depois da lesão apresentou algum sintoma após retornar a prática deste esporte.

**Fonte:** Próprio autor

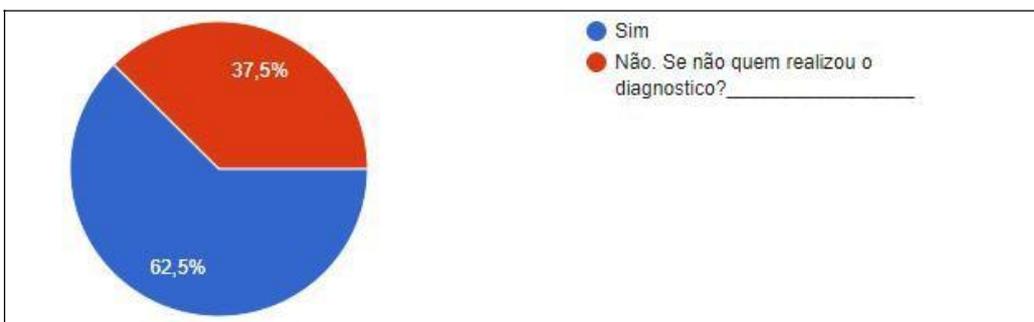
Analisando, nota se que os atletas que sofreram algum tipo de lesão tiveram sim alguns sintomas após sua recuperação. Totalizando 57,9,% que sim e 42,1% que não.



**Gráfico 7:** tipo de lesões sofridas pelos praticantes

**Fonte:** Próprio autor

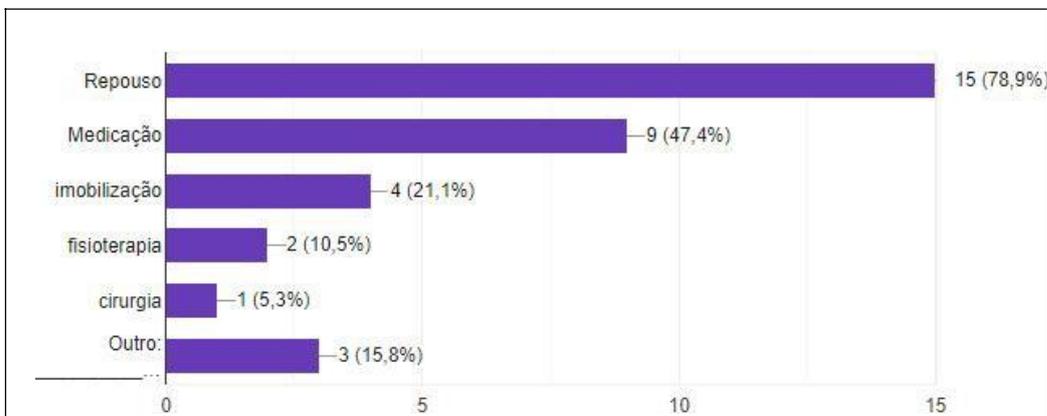
A lesão esportiva com maior incidência foi lesão muscular (31,6%), seguida por lesão contusão (26,3%), luxação (15,8%), não houve diagnóstico (31,6%), seguido de fratura (5,3%).



**Gráfico 8:** Responsável pelo diagnóstico

**Fonte:** Próprio autor

Do total de 21 lesões identificadas, sendo que 62,5% dessas lesões foram diagnosticada por médicos, e 37,5 foram identificadas por amigos ou pelo próprio praticante.



**Gráfico 9:** Método utilizado para o tratamento

**Fonte:** Próprio autor

Já em relação ao tratamento, apenas (10,5%) das lesões foram tratadas com fisioterapia. Ficando as demais, outros, com (21,1%) imobilização, (47,4%), medicação (47,4%) e por ultimo a com maior frequência, o repouso com (78,9%).

## DISCUSSÃO

Após análise geral os resultados encontrados para a prevalência das lesões no futebol amador masculino quanto às classificações abordadas, esse estudo apresentou que o tipo de lesão mais frequente foi à distensão e a contusão empatadas. Esses dois tipos de lesões não apresentaram diferenças significativas entre si em relação à frequência.

Percebe se que existem poucos estudos sobre o futebol amador, dificultando assim a comparação dos resultados com o de outros autores dentro dessa mesma categoria. Neste estudo foi possível observar uma alta incidência de lesões articulares nos jogadores de futebol amador, isto pode estar relacionado com o fato de ser um esporte que exige muita movimentação, recrutamento muscular e articular, uma vez que a prática desse esporte é caracterizada pela ocorrência de contatos, incluindo-se corridas, saltos, arrancadas, mudanças de direção e quedas, entre outras. A incidência de lesão é considerada moderadamente alta, sendo que a cada 1.000 horas de jogo ocorrem cerca de 13 á 22 lesões.

Alguns estudos mostraram um índice ainda mais elevado, chegando a 53 lesões em 1.000 horas. A idade dos jogadores que apresentaram lesão tinha uma

média de 17 á 35 anos, sendo que a maioria dos que relataram lesão correspondia aos mais jovens da equipe. Segundo Cohen (1997), em sua pesquisa, demonstrou que os jogadores de maior faixa etária apresentaram também um número maior de lesões corroborando com o estudo de Carvalho (2011), onde a idade tem sido um fator importante nos estudos de exposição a fatores de risco de lesões, uma vez que se observa um número maior de lesões nos adultos em relação a atletas jovens.

Com relação ao IMC 7 dos jogadores tinham sobrepeso, sugerindo assim uma relação do IMC elevado com causas de lesões, quanto às predisposições a lesões, Barbosa, Carvalho (2008), relata que muitas lesões são causadas pelo desgaste crônico e lacerações, decorrentes de movimentos repetitivos que afetam os tecidos suscetíveis e que não realizar o aquecimento ou não alongar o suficiente e de forma adequada antes de um jogo ou exercício pode também contribuir para o surgimento de uma lesão. Os resultados desta pesquisa mostram que nem todos os jogadores realizar aquecimento antes dos jogos.

Seguindo neste estudo foi possível evidenciar que a posição que o jogador ocupa em campo também reflete diretamente na maior incidência de lesões por deixá-lo mais exposto. Neste estudo a posição do jogador com maior número de lesões foi a do atacante seguido dos meio-campistas, zagueiros e goleiro, esses resultados se assemelham bastante com os resultados do estudo de Silva (2008), onde os atacantes também foram os que mais se lesionaram.

Para ALMEIDA, 2008, todos os atletas deveriam submeter-se a uma avaliação específica, principalmente visando à prevenção de lesões. No presente estudo, poucos jogadores buscaram pelo tratamento fisioterapêutico, já no estudo de Silva (2008), constatou o futebol como a segunda modalidade esportiva que realizou mais atendimento numa clínica de fisioterapia, foram 43 atletas de um total de 188 atendimentos da clínica foram destinados aos atletas de futebol, só perdendo para o basquete com 29,25 dos atendimentos. Como conclusão final, temos então que os resultados são consideráveis, e que são de extrema importância para uma possível elaboração de um protocolo de prevenção de lesões.

## CONCLUSÃO

Após análise e discussão dos dados se mostra necessário o levantamento de

medidas preventivas para lesões principalmente ao que diz respeito aos tipos e locais das lesões mais frequente que foram encontrados nos resultados. O conhecimento do perfil físico ideal para cada função e das lesões que mais acometem cada atleta é essencial para o sucesso do jogo. Este estudo verificou a prevalência de lesões na prática esportiva do futebol amador. A amostra foi constituída por 30 praticantes amadores do sexo masculino, com idade entre 18 e 35 anos. Foi aplicado o questionário adaptado em forma de entrevista para verificar a ocorrência de lesões. Todos os jogadores sofreram alguma lesão relacionada ao futebol. Nota se que a frequência de lesões em praticantes amadores de futebol é alta, principalmente entorse e distensão muscular. Observar a frequência e os fatores associados às lesões pode mostrar o melhor caminho para o manejo da saúde dos praticantes dessa modalidade, buscando sempre a prevenção de problemas musculares.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, J. **Estudo de revisão acerca da prevenção de lesões musculares nos isquiotibiais**. 2009. 89f. Dissertação de Licenciatura (Graduação) – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade de Porto, Porto, 2009.
- AZEVEDO, D. C.; SAMULSKI, D.M. Assessment of psychological pain management techniques: a comparative study between athletes and non-athletes. **Revista Brasileira do Esporte**, v. 9, n. 4, 2003, p. 214-222.
- CARVALHO T. *et al.* Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** v. 2, n 4 – Out/Dez, 1996 p 79-80.
- DA MATTA, W. *et al.* **O universo do futebol: esporte sociedade Brasileira**. Rio de Janeiro 1992, p. 21.
- DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. 3ª edi, Tradução de Maria de Lourdes Santos Machado. São Paulo: Perspectiva, 2004.
- FALEIROS, M. I. **Repensando o lazer. Perspectivas**, São Paulo, v.3, 1980, p. 51-65.
- FERNANDES, J. L. **Futebol. Ciência, Arte ou Sorte**. São Paulo: Pedagógica e Universitária, 1994, p5. Disponível em:  
<http://www.praticahospitalar.com.br/pratica%2038/paginas/materia%2015-38.htm>. Acesso em: 25/11/2009.

GOMES, C.L. Lazer urbano, contemporaneidade e educação das sensibilidades. **Periódico Itinerário**, v. 1, 2008, p. 1-18.

RINALDI, W. – **Futebol: Manifestação Cultural e Ideologia**, Maringá, v 11, n.1. 2000, p. 167-172.

SALLES. J.G.C. Futebol: Um lazer mágico da cultura brasileira. **Motus Corporis**, v. 5, n. 1, 1998, p. 53.

SILVA, A. A. **Estudo epidemiológico das lesões no futebol profissional e propostas de medidas preventivas**. In: I Premio INDESP de literatura desportiva. v 2. Brasília, 1999, p.25 -30.