



Estratégias fisioterapêuticas de preparação corporal e prevenção de lesões em jovens atletas de futsal: relato técnico de intervenção prática.

Amanda Brunetti Monteiro, Curso de Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Franciele Lemes Pieruzzi, Curso de Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Marina Presa Piva, Curso de Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Kayza Silva da Costa, Curso de Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Sabryna Fornalevicz Paiva, Curso de Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Marcelo Augusto Zana, Curso de Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Paula Freire Sanches de Moraes, Docente do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, paula.freire@grupointegrado.br

RESUMO

O presente relato técnico descreve a aplicação de estratégias de aquecimento voltadas para atletas adolescentes de futsal feminino, com foco na prevenção de lesões e na preparação física adequada antes e após das partidas. A intervenção foi realizada no Ginásio de Esportes Zé 14, em Araruna – PR, no mês de setembro de 2025, com a participação de 17 meninas entre 13 e 14 anos, sob supervisão da treinadora e dos seis integrantes do grupo de fisioterapia esportiva. A atividade incluiu uma breve explicação teórica sobre a importância do aquecimento, seguida da execução prática das etapas de alongamento, aquecimento geral e ativação muscular. Conclui-se que o aquecimento estruturado, aliado à orientação adequada e à participação ativa dos envolvidos, contribui para o desempenho, segurança e bem-estar das atletas, reforçando a importância de hábitos preventivos no contexto esportivo juvenil.

Palavras-chave: Futsal; Lesão; Aquecimento.

ABSTRACT

This technical report describes the application of warm-up strategies for adolescent female futsal athletes, focusing on injury prevention and adequate physical preparation before and after matches. The intervention was carried out at the Zé 14 Sports Gymnasium in Araruna, Paraná, in September 2025, with the participation of 17 girls aged 13 to 14, under the supervision of the coach and the six members of the sports physiotherapy group. The activity included a brief theoretical explanation of the importance of warm-up, followed by the practical execution of stretching, general warm-up, and muscle activation steps. It is concluded that a structured warm-up, combined with proper guidance and the active participation of those involved, contributes to the performance, safety, and well-being of the athletes, reinforcing the importance of preventive habits in the context of youth sports.

Keywords: Futsal; Injury; Warm-up.

INTRODUÇÃO

O futsal é uma modalidade de alta intensidade e caráter intermitente, que exige dos atletas rápidas tomadas de decisão, força, agilidade e mudanças constantes de direção, envolvendo ações simultâneas de ataque e defesa em espaços reduzidos. Devido à alta demanda por excelente desempenho ocorrem sérias consequências físicas e psicossociais, acarretando em lesões por fatores extrínsecos, intrínsecos ou ambos (Falk et al., 2025, Ferreira et al., 2017).

Pensando nas lesões musculoesqueléticas, destaca-se a importância da realização de exercícios prévios que elevem a temperatura corporal antes do esforço físico, conhecidos como aquecimento. Entre esses exercícios, o alongamento, tanto estático quanto dinâmico, é amplamente empregado por favorecer a preparação muscular, reduzir o risco de lesões, minimizar dores pós-atividade e contribuir para a melhora postural. A manutenção da mobilidade nos membros inferiores também é fundamental para uma performance segura e eficaz (Falk et al., 2025; Balzan et al., 2024; Santos et al., 2024).

Diante desse contexto, o presente relato técnico descreve uma intervenção educativa e prática realizada com atletas de futsal, que consistiu em uma explanação sobre os conceitos de aquecimento, mobilidade e alongamento, seguida de execução orientada de exercícios aplicáveis antes e após os treinos e jogos. O objetivo foi promover a conscientização e capacitação das atletas acerca da importância dessas práticas como estratégias de prevenção de lesões e otimização do desempenho esportivo.

MÉTODO

Este trabalho se dá por um relato técnico desenvolvido por nós com o objetivo de apresentar e demonstrar estratégias de aquecimento no pré-jogo, ou seja, antes da partida, de forma descontraída e inclusiva, voltada para atletas adolescentes de futsal, pensando na prevenção de lesões e na preparação física de cada uma.

A atividade foi realizada no ginásio de esportes Zé 14, localizado na cidade de Araruna-Pr, no mês de setembro de 2025. No total participaram 17 meninas entre 13 e 14 anos que realizam treino na parte da tarde, com a observação da treinadora.

Inicialmente, foi realizada uma explicação teórica sobre a importância do aquecimento e alongamento antes das partidas, apresentando os benefícios como o aumento da temperatura corporal, melhora da mobilidade articular, preparação do sistema cardiovascular e mental para o jogo.

Em seguida, fomos para a parte prática do aquecimento, realizada em forma de círculo ao meio da quadra e divididas em três etapas:

1. Alongamento: Foi realizado em forma de círculo ao meio da quadra, visando principalmente alongar os membros superiores e inferiores.
3. Aquecimento geral: corrida estacionária levando os joelhos as mãos, polichinelos e exercícios de mobilidade articular (rotação de tornozelos, ombros e quadril).
4. Ativação muscular: exercícios como agachamentos, saltos verticais e saltos laterais, finalizando os 15 minutos de aquecimento.

Durante a prática, as atletas foram orientadas sobre a postura adequada, ritmo de respiração e execução correta dos movimentos, garantindo que todas pudessem aprender da melhor forma e compreendessem a importância de cada etapa. O tempo total da intenção foi de aproximadamente 30 minutos.

Ao final, foi solicitado um momento de feedback, no qual as meninas poderiam dizer suas percepções sobre o preparo físico antes do jogo e sobre o método de relato apresentado por nós. Todas as técnicas foram realizadas sobre um ambiente seguro, supervisionado, e respeitando os limites físicos das participantes.

CONTEXTO DO PROJETO OU SITUAÇÃO-PROBLEMA

A atividade foi desenvolvida no Ginásio de Esportes Zé 14, localizado na cidade de Araruna – PR, com o objetivo de apresentar e aplicar estratégias de aquecimento pré-jogo voltadas para atletas adolescentes de futsal feminino, visando à prevenção de lesões e à preparação física adequada antes das partidas.

O Ginásio Zé 14 é um espaço esportivo municipal utilizado para o desenvolvimento de atividades esportivas e de lazer voltadas à comunidade, especialmente para treinos e competições de futsal, vôlei e handebol.

Trata-se de uma organização pública pertencente à administração municipal de Araruna – PR, atuante no setor de educação e esportes, promovendo práticas esportivas e atividades de formação física para diferentes faixas etárias.

O local é amplamente utilizado para treinos de equipes locais, eventos esportivos escolares e atividades de integração comunitária. Localizado na área urbana da cidade, o ginásio conta com estrutura coberta, arquibancadas, vestiários e uma quadra poliesportiva, sendo um espaço adequado para o desenvolvimento de práticas esportivas seguras e supervisionadas. Durante a intervenção, participaram 17 meninas entre 13 e 14 anos, acompanhadas por sua treinadora responsável, além dos cinco integrantes do grupo de fisioterapia esportiva, que realizaram a atividade prática e promoveram a observação técnica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a visita à instituição esportiva, observou-se que os alunos realizavam suas atividades sem a execução de um protocolo adequado de aquecimento e alongamento muscular. A professora/treinadora responsável relatou que, devido à falta de tempo, não era possível incluir essas etapas antes das aulas, reconhecendo, entretanto, a relevância da nossa intervenção e demonstrando satisfação com a oportunidade de vivenciar práticas orientadas de aquecimento e alongamento. Essa observação evidencia uma lacuna importante na rotina de atividades físicas, especialmente no que diz respeito à prevenção de lesões e à otimização do desempenho motor.

De acordo com o estudo de Alencar e Matias (2010), o aquecimento possui papel fundamental na prevenção de lesões musculoesqueléticas, uma vez que promove elevação da temperatura corporal, melhora a elasticidade dos tecidos e prepara o sistema cardiovascular e respiratório para o esforço físico. Os autores destacam que o aquecimento ativo, realizado por meio de movimentos de baixa intensidade, favorece a redistribuição do fluxo sanguíneo, aumentando o aporte de oxigênio aos músculos que serão recrutados e, conseqüentemente, aprimorando a performance. Essa descrição científica corrobora os efeitos observados durante a atividade prática, em que os alunos relataram melhora na disposição e na coordenação motora após o aquecimento conduzido.

Ainda conforme Alencar e Matias (2010), o alongamento realizado ao final do exercício físico é o mais indicado, pois auxilia na prevenção do encurtamento muscular e, quando praticado de maneira regular, contribui para o aumento do número de sarcômeros, resultando em maior flexibilidade e amplitude de movimento. No contexto da intervenção, observou-se que muitos alunos apresentavam rigidez e limitação articular, reforçando a necessidade de inserir o alongamento como parte do encerramento das aulas, favorecendo a recuperação muscular e a manutenção da mobilidade.

Por outro lado, o mesmo estudo ressalta que o alongamento estático antes da atividade física pode ocasionar redução temporária da força e da potência muscular, além de não apresentar evidências consistentes quanto à prevenção de lesões imediatas. Assim, a prática tradicional de alongar antes do exercício deve ser repensada, priorizando-se o aquecimento dinâmico, que estimula a ativação neuromuscular sem comprometer o desempenho.

Dessa forma, os resultados obtidos na vivência prática estão em conformidade com as evidências científicas apresentadas por Alencar e Matias (2010), reafirmando que o aquecimento é uma etapa indispensável para a preparação fisiológica e a segurança do praticante, enquanto o alongamento é mais eficiente quando aplicado após o término da atividade. A ausência dessas práticas, justificada pela limitação de tempo, demonstra a importância de ações educativas e de conscientização junto aos profissionais e praticantes, a fim de promover hábitos mais seguros e benéficos à saúde corporal e ao desempenho esportivo.



Figura 1 – Futsal feminino de Araruna



Figura 2 – Exercícios de mobilidade



Figura 3 – Exercícios de mobilidade e alongamento



Figura 4 – Exercícios de alongamento dinâmico

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A intervenção realizada com as atletas de futsal evidenciou a importância da inclusão de práticas de aquecimento, alongamento e mobilidade articular como estratégias eficazes na preparação física e na prevenção de lesões musculoesqueléticas. A participação ativa e o engajamento das atletas demonstraram que a abordagem educativa e aplicada contribuiu para a compreensão dos benefícios dessas técnicas, além de despertar maior conscientização sobre os cuidados corporais antes das partidas.

Percebeu-se que mesmo atividades simples, quando bem orientadas, podem promover melhorias significativas na prontidão física e na segurança durante o jogo. O envolvimento da treinadora e o interesse das participantes reforçam a necessidade de inserir rotinas preventivas de forma contínua no contexto esportivo. Assim, destaca-se que o aquecimento adequado, aliado ao conhecimento sobre sua importância, é fundamental para o desempenho e bem-estar das atletas, servindo como base para a formação de hábitos saudáveis e sustentáveis na prática esportiva.

REFERÊNCIAS

- ALENCAR, T. A. M. Di.; MATIAS, K. F. de S. Princípios Fisiológicos do Aquecimento e Alongamento Muscular na Atividade Esportiva. **Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 16, n 3. Mai/Jun, 2010.
- BALZAN, T. E.; MORALES, M. de S. B.; BONOW, F. G. G.; FERRO, C. F.; PINHEIRO, E. dos S.; FERREIRA, G. D. Protocolo pré-participação: efeitos na flexibilidade, no controle neuromuscular e na mobilidade articular em atletas do futsal feminino. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v. 16, n. 65, p. 172–180, maio/ago. 2024.
- FALK, P. R. A.; MORAES, P. O. de; RAUSCH, S. R. A. J.; MEDEIROS, M. A.; LEMOS, G. W. de; BASSOLI, M. de J.; LIMA, J. L. de; CORREA, J. V. O aquecimento no futsal: uma síntese que revela aspectos fundamentais desta prática. **Revista Caderno Pedagógico**, [S. l.], v. 22, n. 5, p. e14934, 2025.

FERREIRA, M. C.; MENDONÇA, R. H. P. de; BATISTA, C. G.; NORONHA, F. J.; TESSUTTI, L. S.; CASTRO, H. de O.; PIRES, F. de O. Prevalência de lesões no futsal: estudo de caso com uma equipe masculina adulta. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 16, n. 1, p. 115–122, 2017. ISSN 1981-4313.

SANTOS, V. A. R. dos; ROBELLO, E. de C.; ZOMIGNANI, A. P.; ROCHA, D. G. da; SPERANDIO, R. D.; ASSUNÇÃO, R. P.; ALVAREZ, M. P. B. Estudo comparativo dos efeitos agudos do alongamento estático e do alongamento dinâmico em atletas amadores de voleibol. **Revista Multidisciplinar da Saúde**, Jundiaí, v. 6, n. 2, p. 18–29, 2024.