

RESUMO EXPANDIDO - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

**A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO DE
LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM ATLETAS DE FUTEBOL JUVENIL**

Samille Ellen Facanha Santiago (samille2017.17@gmail.com)

Monica Soares Lima (monicsoare18@gmail.com)

Maria Débora (deboraadrcsc@gmail.com)

Emilly Kaillany Barbosa Dias (emillykaillany575@gmail.com)

Filipe Nixon De Oliveira Damasceno (filipenixon@gmail.com)

José Evaldo Gonçalves Lopes Júnior (evaldo.lobes@uniateneu.edu.br)

INTRODUÇÃO: O futebol juvenil tem se consolidado como uma das principais modalidades de iniciação esportiva, favorecendo o desenvolvimento motor, social e cognitivo de crianças e adolescentes. Entretanto, trata-se de uma prática que envolve elevada demanda biomecânica, exposição frequente a situações de impacto e execução repetitiva de gestos esportivos específicos, fatores que contribuem para o aumento da incidência de lesões musculoesqueléticas. Entre as afecções mais prevalentes destacam-se entorses de tornozelo, distensões musculares, contusões, tendinopatias e lesões ligamentares, geralmente relacionadas à sobrecarga funcional, déficits de força, desequilíbrios musculares, falhas no controle neuromotor ou processos de recuperação inadequados. Diante desse panorama, a fisioterapia assume função essencial tanto no âmbito preventivo quanto terapêutico, por meio da aplicação de avaliações funcionais, intervenções biomecânicas,

programas neuromusculares e estratégias específicas de fortalecimento e propriocepção. Assim, compreender o papel da fisioterapia no contexto do futebol juvenil torna-se fundamental para a promoção da segurança atlética e da longevidade esportiva.

OBJETIVO: Analisar a relevância da fisioterapia na prevenção e no tratamento de lesões musculoesqueléticas no futebol juvenil, enfatizando estratégias preventivas baseadas em evidências, abordagens reabilitadoras e impactos sobre a performance atlética.

MATERIAL E MÉTODOS: Trata-se de uma revisão bibliográfica, descritiva e qualitativa, realizada com o objetivo de analisar a importância da fisioterapia na prevenção e na reabilitação de lesões musculoesqueléticas em atletas de futebol juvenil. Foram selecionados artigos publicados entre 2017 e 2024 nas bases PubMed, SciELO, BMC, JOSR e Google Scholar, utilizando os descritores: fisioterapia, futebol juvenil, lesões musculoesqueléticas, prevenção de lesões e reabilitação esportiva. Foram incluídos estudos que abordam intervenções preventivas como programas neuromusculares, exercícios excêntricos, protocolos proprioceptivos e avaliações funcionais aplicadas a jovens atletas.

RESULTADOS: Os estudos revisados indicam que os membros inferiores são as regiões mais afetadas no futebol juvenil, especialmente tornozelo, joelho e músculos posteriores da coxa. Programas estruturados de prevenção, como o FIFA 11+ e variações adaptadas para jovens atletas, demonstraram reduzir significativamente a incidência de lesões quando aplicados regularmente. Intervenções com treinamento neuromuscular mostraram melhora no equilíbrio dinâmico, controle motor e estabilidade articular, fatores essenciais para prevenir entorses e lesões ligamentares. O fortalecimento excêntrico, especialmente dos isquiotibiais, apresentou eficácia comprovada na redução de estiramentos e recidivas musculares. No campo da reabilitação, observou-se que protocolos individualizados, que incluem controle da dor, recuperação da mobilidade, propriocepção e retorno gradual à prática esportiva, garantem

recuperação mais rápida e segura, diminuindo afastamentos prolongados e prevenindo agravamentos.

CONCLUSÃO: A fisioterapia constitui um elemento essencial na prevenção e no tratamento das lesões musculoesqueléticas no futebol juvenil. Suas intervenções, embasadas em avaliações funcionais detalhadas, fortalecimento específico, treinamento neuromuscular e protocolos de reabilitação progressivos, demonstram impacto significativo tanto na redução da incidência de lesões quanto na qualidade do retorno ao esporte.

A presença do fisioterapeuta nas categorias de base favorece a saúde física, aprimora o desenvolvimento motor e contribui para a continuidade segura das práticas esportivas, reforçando sua importância no contexto formativo dos jovens atletas.

REFERÊNCIAS:

HU, C. et al. Effects of different hamstring eccentric exercise programs on preventing lower extremity injuries: systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 20, n. 3, p. 1–16, 2023.

MYER, G. D.; FAIGENBAUM, A. D. et al. Neuromuscular training improves performance and reduces injury risk in youth athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, v. 28, n. 7, p. 1965–1973, 2014.

PETERSEN, J. et al. Preventive effect of eccentric training on acute hamstring injuries in soccer: a randomized controlled trial. *American Journal of Sports Medicine*, v. 39, n. 11, p. 2296–2303, 2011.

RAMOS, A. P. et al. FIFA 11+ Kids in the prevention of soccer injuries in children: a systematic review. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*, v. 19, p. 413, 2024.

SADIGURSKY, D. et al. The FIFA 11+ injury prevention program for soccer players: a systematic review. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, v. 9, p. 1–7, 2017.

Palavras-chave: fisioterapia; futebol juvenil; lesões musculoesqueléticas; prevenção de lesões; reabilitação esportiva.