

Análise comparativa da atuação da fisioterapia esportiva em prevenção de lesões em clubes de futsal nas categorias de base para a formação do atleta

Guilherme Henrique Fernandes da Silva, Curso de Fisioterapia, Centro
Universitário Integrado, Brasil

Kauã da Costa Schueroff, Curso de Fisioterapia, Centro Universitário Integrado,
Brasil

Elaine Cristina Costa Lopes, Docente do Curso de Fisioterapia, Centro
Universitário Integrado, Brasil, elaine.costa@grupointegrado.br

INTRODUÇÃO

O futsal é uma das modalidades esportivas mais praticadas no Brasil, exercendo papel fundamental no processo de formação de atletas nas categorias de base. Nesse contexto, as fases iniciais do desenvolvimento esportivo são determinantes para a construção de capacidades físicas, técnicas e funcionais que sustentarão o desempenho futuro do atleta, sendo também um período de maior vulnerabilidade à ocorrência de lesões (Serrano *et al.*, 2020).

Devido às suas características biomecânicas, como alta intensidade, mudanças rápidas de direção e contato físico frequente, o futsal impõe elevada demanda ao sistema musculoesquelético, aumentando significativamente o risco de lesões (Faude *et al.*, 2017; Zeid *et al.*, 2020).

Estudos epidemiológicos demonstram elevada incidência de lesões, principalmente em membros inferiores, com destaque para tornozelo e joelho. Em atletas jovens, esse cenário torna-se ainda mais preocupante, uma vez que lesões precoces podem comprometer o desenvolvimento esportivo e até mesmo interromper carreiras promissoras (Ahmad-Shushamil; Abdul-Karim, 2020).

Além disso, fatores como sobrecarga de treinamento, calendário competitivo intenso e ausência de estratégias preventivas estruturadas contribuem diretamente para o aumento do risco de lesões nas categorias de base (Serrano *et al.*, 2020).

Nesse contexto, a fisioterapia esportiva assume papel essencial não apenas na reabilitação, mas principalmente na prevenção de lesões, atuando desde as fases iniciais da formação esportiva por meio de avaliações, monitoramento e aplicação de protocolos preventivos, especialmente aqueles voltados ao treinamento neuromuscular (Faude *et al.*, 2017; Zein *et al.*, 2020).

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo analisar comparativamente a atuação da fisioterapia esportiva na prevenção de lesões em clubes de futsal, com enfoque nas categorias de base, evidenciando como a implementação de estratégias preventivas influencia diretamente na formação de atletas mais preparados, resistentes e com maior potencial de evolução, considerando a importância da organização e controle dos métodos de treinamento (Hecksteden *et al.*, 2018).

A ausência de estratégias preventivas adequadas pode gerar prejuízos significativos ao desenvolvimento esportivo, enquanto sua aplicação precoce pode

ser determinante para a longevidade e o sucesso do atleta no alto rendimento, reduzindo a incidência de lesões comuns em membros inferiores nessa população (Ahmad-Shushami; Abdul-Karim, 2020).

MÉTODO

Trata-se de um estudo de revisão narrativa da literatura, de caráter descritivo, que corresponde a uma etapa inicial do Trabalho de Conclusão de Curso de Fisioterapia, sendo este resumo expandido um recorte parcial do estudo que será desenvolvido e apresentado integralmente ao final do ano. A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando como descritores os seguintes termos combinados por meio de operadores booleanos: fisioterapia and atletas and adolescente and esportes and ferimentos e lesões and prevenção primária and treinamento and controle motor and coordenação motora.

Na etapa futura do estudo, será realizada uma pesquisa de campo, em clubes de futsal nas categorias de base. Serão aplicados questionários aos fisioterapeutas e atletas, com o objetivo de compreender como ocorre a atuação do fisioterapeuta dentro do clube, sua inserção na rotina esportiva e evidenciar sua importância no dia a dia, especialmente nas ações de prevenção de lesões.

Os questionários abordarão aspectos relacionados às estratégias preventivas utilizadas, aplicação de treinamentos neuromusculares, controle de carga, frequência de avaliações físicas e atuação no processo de reabilitação. Além disso, será realizada a observação das rotinas de treinamento, permitindo analisar como essas intervenções são aplicadas na prática.

Os dados serão analisados de forma qualitativa e comparativa, buscando identificar a relevância da atuação fisioterapêutica na prevenção de lesões e no desenvolvimento seguro dos atletas, reforçando a importância desse profissional desde as categorias de base.

REVISÃO DE LITERATURA

O futsal é uma modalidade esportiva amplamente praticada em nível mundial, especialmente entre jovens, apresentando elevada exigência física devido à intensidade, mudanças rápidas de direção e contato frequente entre os jogadores. Nesse contexto, observa-se uma alta incidência de lesões, principalmente nas categorias de base, o que evidencia a relevância do tema para a área da saúde esportiva (Serrano *et al.*, 2020).

No cenário epidemiológico, estudos apontam que as lesões esportivas em jovens atletas ocorrem com maior frequência nos membros inferiores, incluindo tornozelo e joelho, sendo frequentemente associadas a fatores como déficit de controle neuromuscular, desequilíbrios musculares e instabilidade articular (Ahmad-Shushami; Abdul-Karim, 2020; Faude *et al.*, 2017). Esses achados reforçam a necessidade de estratégias preventivas eficazes desde as fases iniciais da prática esportiva.

Além disso, a elevada carga de treinamentos e jogos, muitas vezes sem controle adequado, contribui significativamente para o aumento do risco de lesões, especialmente em atletas jovens em processo de desenvolvimento físico (Ahmad-Shushami; Abdul-Karim, 2020). Esse cenário evidencia a importância da atuação de profissionais capacitados no acompanhamento desses atletas.

Diante desse contexto, a fisioterapia esportiva desempenha papel fundamental na prevenção de lesões, principalmente por meio da aplicação de programas de treinamento neuromuscular, que têm como objetivo melhorar o controle motor, equilíbrio e estabilidade articular, reduzindo fatores de risco associados às lesões esportivas (Faude *et al.*, 2017).

Entre os protocolos preventivos, destaca-se o FIFA 11+, que apresenta evidências de eficácia na redução da incidência de lesões em atletas jovens, sendo uma estratégia amplamente recomendada no contexto esportivo (Zein *et al.*, 2020). Sua aplicação demonstra a importância da sistematização das intervenções preventivas no ambiente esportivo.

Além disso, a realização de avaliações físicas e funcionais periódicas mostra-se essencial para a identificação precoce de fatores de risco, como assimetrias musculares, déficits de força, alterações no controle motor e limitações de mobilidade. Esse processo permite intervenções mais direcionadas e eficazes, contribuindo para a prevenção de lesões e para a melhoria do desempenho esportivo (Faude *et al.*, 2017; Hecksteden *et al.*, 2018).

Adicionalmente, a individualização dos treinamentos e das estratégias de prevenção é considerada fundamental, uma vez que respeita as características específicas de cada atleta, contribuindo tanto para a redução de lesões quanto para a otimização do desempenho esportivo (Hecksteden *et al.*, 2018).

Outro aspecto relevante refere-se à inserção precoce e contínua do fisioterapeuta nas categorias de base, como parte integrante da comissão técnica. Essa atuação favorece a construção de uma cultura preventiva no ambiente esportivo, promovendo a educação dos atletas quanto aos cuidados com o corpo, execução adequada dos movimentos e importância da recuperação. Além disso, possibilita o acompanhamento longitudinal dos atletas, permitindo intervenções precoces e mais individualizadas ao longo do desenvolvimento esportivo (Faude *et al.*, 2017; Hecksteden *et al.*, 2018).

Dessa forma, o presente estudo pretende analisar e comparar a atuação da fisioterapia esportiva em diferentes clubes de futsal de base, com foco nas estratégias de prevenção de lesões adotadas, incluindo a utilização de programas neuromusculares, controle de carga e nível de individualização das intervenções, estruturando-se nos seguintes eixos: epidemiologia das lesões no futsal, fatores de risco, estratégias de prevenção e atuação da fisioterapia esportiva.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo encontra-se em fase de desenvolvimento.

A literatura evidencia que a fisioterapia esportiva desempenha papel fundamental na prevenção de lesões nas categorias de base, contribuindo diretamente para a

formação de atletas mais preparados e com maior longevidade esportiva (Faude *et al.*, 2017; Zein *et al.*, 2020).

Nesse contexto, a etapa prática permitirá analisar, de forma comparativa, como diferentes abordagens e estruturas de prevenção adotadas pelos clubes influenciam no desenvolvimento dos atletas, especialmente no que se refere à aplicação de estratégias preventivas, controle de carga e individualização dos treinamentos.

Espera-se que os resultados contribuam para a compreensão da importância da atuação fisioterapêutica na prevenção de lesões e auxiliem na melhoria das práticas adotadas nas categorias de base.

PALAVRAS-CHAVE: Futsal. Fisioterapia esportiva. Prevenção de lesões. Categorias de base. Formação de atletas.

REFERÊNCIAS

Ahmad-Shushami, Ahmad Hazwan; Abdul-Karim, S. Incidence of football and futsal injuries among youth in Malaysian Games 2018. *Malaysian Orthopaedic Journal*, v. 14, n. 1, p. 28-33, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5704/MOJ.2003.005>

Faude, Oliver; Rössler, Roland; Petushek, Erich J.; Roth, Ralf; Zahner, Lukas; Donath, Lars. Neuromuscular adaptations to multimodal injury prevention programs in youth sports: a systematic review with meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Physiology*, v. 8, p. 791, 2017. DOI: <https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00791>.

Hecksteden, Arne; Keller, Matthias; Donath, Lars. How to construct, conduct and analyze training studies. *Frontiers in Physiology*, v. 9, p. 1007, 2018. DOI: <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01007>.

Serrano, João M.; Shasidian, Shakib; Serrano, João F.; Leite, Nuno. Prospective study on the incidence and pattern of injuries in young Portuguese futsal players: an approach centred on the playing position. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2020.

Zein, Muhammad Ikhwan; Kurniarobbi, Jull; Prastowo, Nawanto Agung; Mukti, Inarota Laily. The effect of short period FIFA 11+ training as an injury prevention program in youth futsal players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, v. 4, n. 2, p. 200-203, 2017.