

ESTUDO COMPARATIVO DOS BENEFÍCIOS CAUSADOS PELA FISIOTERAPIA PREVENTIVA NAS CATEGORIAS DE BASE DO FUTEBOL

Cristiano Goulart Pereira*

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo comparar o índice de incidência e prevalência de lesões nos atletas que tiveram ou não a Fisioterapia como grande instrumento preventivo nas divisões de base, trazendo informações quanto à importância de se realizar um trabalho preventivo, a fim de diminuir os assustadores índices de lesões que assombram o futebol, bem como um ter um ganho econômico significativo. Pôde-se observar durante a pesquisa resultados impressionantes ao comparar duas equipes com estruturas totalmente distintas, além de se observar a minimização de jogadores suscetíveis à lesão quando estes passam por trabalho preventivo durante a sua atividade amadora, ou seja, nas categorias de base. Portanto, conclui-se através dessa pesquisa, a grande importância da Fisioterapia como instrumento preventivo, sem esquecer de reivindicar mais pesquisas voltadas às categorias de base.

Palavras-chave: Prevenção, Categorias de Base, Futebol.

ABSTRACT

This study aims to compare the rate of incidence and prevalence of injuries in athletes who have had or not physiotherapy as a great prevention tool in basic categories, providing information on the importance of carrying out preventive work to reduce the appalling rates of injuries that plagued the football as well as a significant economic gain. Was observed during the research impressive results when comparing two teams with totally different structures, and observed that minimizing players susceptible to injury when they undergo preventive work during his amateur activity, ie

the basic categories. Therefore, one has to emphasize that it is concluded through this research, the importance of physical therapy as a prevention tool, not forgetting to claim more research focused on basic categories.

Keywords: Prevention, Coasters, Football.

* Fisioterapeuta
Universidade de Mogi das Cruzes
Pós Graduando em Fisioterapia Esportiva
Instituto Wanderley Luxemburgo (IWL)
E-mail: cristianogoulart@msn.com

1 INTRODUÇÃO

Desenvolver um trabalho profilático que mostre resultados quantitativos durante períodos de atividade é de grande valia, além de ser importantíssimo em qualquer atividade profissional, porém pode-se observar com muita propriedade que esta atividade requer um tempo significativo de preparo e de execução para que os resultados venham a aparecer. Isto faz, infelizmente, com que essa modalidade de tratamento, a prevenção, seja deixada de lado, principalmente em ambientes com poucos recursos financeiros. Mas é neste aspecto que a presente pesquisa tem a proposta de evidenciar alguns dados e resultados que esse investimento é sim garantia de retorno absoluto, ainda mais quando relacionamos o Futebol, esporte mais praticado no mundo, e o que hoje, mais traz lucros as empresas que participam e investem no evento Futebol em todo o mundo. O tema foi abordado visto que os índices de lesões no futebol de alto nível são assustadores e acabam por atrapalhar muito os resultados das equipes durante uma temporada.

Infelizmente não foram encontrados trabalhos referentes às mesmas abordagens proposta nesta pesquisa, foram encontrados apenas trabalhos pouco similares. O tema foi escolhido justamente por isso, para poder acrescentar a importância do trabalho preventivo através dos dados coletados nesta pesquisa, já que foi feita uma pesquisa de campo investigativa, a fim de coletar e afirmar alguns resultados importantes para a toda a classe de saúde envolvida com o futebol, o que realmente pode ser observado de acordo com a investigação desenvolvida neste trabalho.

1.1 Justificativa

A dificuldade de encontrar estudos quantitativos que diz respeito aos atletas de base, somada a importância de que uma preparação específica a fim de trazer melhores resultados no futuro é capaz de trazer, despertaram grande interesse para que essa pesquisa fosse iniciada, visto que o trabalho preventivo precoce seja em qualquer atividade, e não é diferente no futebol quanto às lesões, traz benefícios incontestáveis em relação à minimização dos problemas. Este trabalho visa expor e afirmar, em um estudo comparativo, quais são os benefícios que o trabalho fisioterapêutico dentro das categorias de base é capaz de realizar.

Isto é facilmente observado, quando visualizamos os índices de incidência de lesões em um clube de futebol de alto nível.

1.2 Objetivo Geral

Comparar, através da pesquisa de campo, investigativa, a importância da Fisioterapia Preventiva nas categorias de base do futebol de alto nível.

1.3 Objetivos Específicos

- Observar o índice de incidência de lesões em atletas que fizeram trabalho preventivo nas categorias de base;
- Observar o índice de incidência de lesões em atletas não fizeram trabalho preventivo nas categorias de base; e
- Observar quais lesões acontecem com mais frequência.

1.4 Metodologia

Pesquisa de campo, investigativa, onde houve visita ao departamento de Fisioterapia de um dos clubes, além de obtenção dos dados via e-mail de um outro clube, onde foi disponibilizado dados/arquivos do departamento. Observamos assim, quais atletas passaram pela prevenção da base e quais não passaram.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 O Trabalho Desenvolvido nas Categorias de Base

Na última década, diversas pesquisas foram desenvolvidas focalizando o efeito do exercício no treinamento de crianças. E observa-se que tanto crianças como adolescentes respondem ao treinamento tanto quanto um adulto (AFAA,1995).

A promoção da atividade física na infância é fator primordial para o desenvolvimento de hábitos saudáveis que podem modificar futuros aparecimentos de doenças crônicas enquanto adulto como, pressão alta, altas taxas de colesterol, elevado percentual de gordura corporal além de doenças do coração. Além disso, pesquisas apontaram que a aderência a atividades físicas na adolescência trazem maior desenvolvimento no condicionamento geral do adulto, além de maiores habilidades

motoras, assim realizando um treinamento preventivo de possíveis lesões (BARROS E GUERRA, 2004).

A popularidade do futebol somada à elevada incidência de lesões têm sido objeto de crescente interesse na área de saúde. Médicos, Fisioterapeutas e Educadores Físicos devem compreender a incidência, fatores de risco e mecanismos das lesões para combater suas causas (Keller, Noyes & Buncher, 1987).

Numerosas pesquisas sustentam a idéia de que importantes características da saúde e performance nos adultos são melhoradas na infância como resultado de atividades físicas (AFAA, 1995).

Tratar lesões desportivas geralmente é um processo bastante complicado, dispendioso e demorado. Por conta disso, estratégias e atividades profiláticas/preventivas são justificáveis do ponto de vista médico e econômico (BARROS E GUERRA, 2004).

Inklaar (1994), afirmou que atletas adultos apresentam um número maior de lesões do que atletas jovens. A incidência de lesões aumenta com a idade e, atletas com idade entre 16 e 18 anos, apresentam incidência de lesões similar a atletas adultos, porém quando se tem a implantação de medidas preventivas para as idades inferiores aos 18 anos a tendência maior é que o número de adultos lesionados diminua consideravelmente (Schmidt-Olsen et al., 1991).

Medidas preventivas nem sempre são de fácil implementação por uma série de causas, e o binômio individualidade do atleta – carga de treinamento é uma das principais. Porém, quando nos referimos ao atleta de base, a necessidade de um jogador ter de se recuperar precocemente e ir para o jogo não se compara com atletas profissionais, sendo assim, o tempo hábil de uma recuperação para um futuro craque é maior. Portanto, neste caso por mais que seja difícil, a prevenção é sim a melhor e mais econômica solução (SILVA, 1999).

Na maioria dos clubes de futebol, pode-se observar uma população de atletas extremamente heterogênea. São indivíduos oriundos de diversos estados ou países, com história desportiva, somatotipos, idade, hábitos culturais e desportivos, estado nutricional atual ou pregresso, o mais variável quanto for possível, isso faz com que a equipe multidisciplinar também atue nas categorias de base. Sempre trazendo aos futuros atletas de alto nível uma base mais regular em todos os aspectos para uma alta performance (PASTRE, 2005 E BARROS E GUERRA, 2004).

A preocupação com a alta incidência de lesões ligamentares do joelho, mais especificamente do ligamento cruzado anterior (LCA), tem despertado o interesse de diversos autores na busca de medidas profiláticas/preventivas, que possam auxiliar na redução desses índices.

Um estudo com 600 atletas, por exemplo, concluiu que a incidência de lesões no LCA foi significativamente reduzida no grupo de atletas que realizaram um treinamento com atividades profiláticas/preventivas. Por conta disso, as atividades cotidianas dos jogadores devem enfatizar os mecanismos neuromusculares para que exista um aumento da proteção do LCA (BARROS E GUERRA, 2004).

Ladeira (1999) afirma que os estudos epidemiológicos são o primeiro passo para a elaboração de um programa preventivo. Não foi possível detectar na literatura pesquisada, estudos epidemiológicos de lesões em jovens praticantes de futebol no Brasil, que estivessem realizando trabalho junto com os atletas profissionais. Portanto, apenas alguns dados foram possíveis de serem coletados, mas que prova, a eficiência do trabalho preventivo.

3 RESULTADOS

Foi objeto de estudo, dois clubes, um grande clube da série A do campeonato brasileiro e um clube da série A3 do futebol paulista. Porém, foi solicitado manter em sigilo os nomes de ambos os clubes por orientações administrativas.

Foi observado, num total geral 29 atletas da base que compõem o elenco principal dos dois clubes, 20 pela equipe da série A do brasileirão (equipe A) e nove pela equipe do interior paulista (equipe B). Já os elencos principais contam com 59 atletas na somatória.

Tabela 1: Numero de atletas revelados na base que compõem o elenco dos profissionais.

Equipe	Numero de Atletas da Base	Porcentagem	Numero total de Atletas no Plantel Principal
Equipe A	20	33,8%	35
Equipe B	09	15,2%	24
Total	29	49%	59

Conseguimos identificar, para os atletas de base da equipe A, que normalmente encontra-se em tratamento fisioterapeutico aproximadamente 10% deles ao longo do ano, ou seja, mais ou menos a média de dois atletas por mês, daí podemos fixar a incidência de lesões nos atletas que tiveram Fisioterapia na base, já que o clube dispõe de um centro de reabilitação em Fisioterapia todo remodelado tanto para as equipes de base, quanto para os profissionais, de acordo com a lei de incentivo ao esporte. Ou seja, todos os atletas de base, que são aproximadamente 250 atletas, passam por um trabalho preventivo.

Tabela 2: Incidência de lesões nos atletas das Categorias de base.

Total de Atletas da Base	Em tratamento durante o mês	Em Tratamento durante o ano	% Total
250	02	24	9,6

Para a equipe do interior paulista não há a disposição um trabalho preventivo, apenas a reabilitação é feita.

Nos atletas profissionais, não temos a informação de quantos passaram por prevenção nas equipes de base de ambos os clubes, porém observa-se que encontram-se em tratamento de Fisioterapia oito atletas. Três atletas pela equipe A e cinco pela equipe B.

Tabela 3: Numero de Atletas Profissionais não revelados na base dos clubes em tratamento

Elenco Principal	Numero de Atletas	Em Tratamento	% Total
Equipe A	15	03	20
Equipe B	15	05	33,3
			53,3

As lesões que mais ocorrem são as entorses de tornozelo, aproximadamente 20, de variados graus de lesão, em ambos os clubes.

Foi observado também um dado muito significativo para a equipe A. Antes da implantação do trabalho preventivo, a incidência de lesão de LCA era de oito em um

período de três anos. Já nos anos de 2007/2008, observa-se uma redução, de uma lesão de LCA nesse período. Constatamos ainda, que houve uma regressão de 70% no total de entorses de tornozelo no período de 2004 a 2006.

4 DISCUSSÃO

Conforme (AFAA, 1995) sugeriu, as atividades físicas (esporte) na infância e adolescência, por si só faz com os adultos sejam mais saudáveis e apresentem riscos menores de lesões durante sua vida adulta. O que vai de encontro com esta pesquisa que afirma em seus resultados a eficácia da implantação preventiva durante o trabalho amador.

Durante a pesquisa foi observada que a lesão que ocorre com mais frequência no Futebol é a entorse de Tornozelo. O que contradiz TORRES (2004), que revela em sua pesquisa que a lesão mais comum no Futebol são as lesões da articulação do Joelho.

5 CONCLUSÃO

Através da pesquisa de campo, podemos concluir que a Fisioterapia preventiva traz um ganho muito significativo tanto no que diz respeito à performance da equipe em determinado campeonato, quanto financeiramente, visto que atletas de Futebol valem milhões e precisam estar em atividade constante, já que nos resultados observamos um índice muito significativo de atletas que se lesionam durante o ano, principalmente os atletas que não possuem um programa de reabilitação ao longo da carreira. Foi observado então, um índice de atletas que se encontram em tratamento fisioterapêutico (reabilitação), muito significativo, por diferenças de estrutura, o que nos permite afirmar que na maioria das vezes a equipe que tenha menor investimento em departamento médico apresenta maior número de lesionados durante uma temporada. Já em relação aos atletas que tiveram ou não a Fisioterapia como instrumento preventivo na base, podemos constatar a grande importância do trabalho profilático, como mostram os resultados da pesquisa, já que o número de atletas suscetíveis a lesão quase que dobram quando comparamos equipe A e equipe B. Foi observado também que as lesões que mais ocorrem no Futebol são as entorses de tornozelo, e o trabalho preventivo foi capaz

de diminuir drasticamente o número de lesões durante uma temporada, como foi observado durante a pesquisa na equipe A.

Conclui-se ainda, que é necessário novos estudos visando as categorias de base, para que possamos difundir o trabalho preventivo, afim de resultados muito animadores num futuro.

6 REFERÊNCIAS

BARROS, T. L. e GUERRA, I., **Ciência do Futebol**. Editora Manole, São Paulo, SP 2004.

Fitness Theory & Practice - AFAA - 1995 - Segunda Edição - Sherman Oaks, California 91403 – Editor.

INKLAAR, H. **Soccer injuries I: injuries and severity**. Sports Medicine, Auckland, v.18, p.50-53, 1994.

KELLER, C.S.; NOYES, F.R.; BUNCHE, C.R., **The medical aspects of soccer injury epidemiology**. The American Journal Sports Medicine, Waltham, v.15, n.3, p.105-12, 1987.

LADEIRA, C.E., **Incidência de lesões no futebol: um estudo prospectivo com jogadores masculinos adultos amadores canadenses**. Revista Brasileira Fisioterapia, São Paulo, v.4, n.1, p.39-44, 1999.

PASTRE, C. M., **Lesões desportivas na elite do atletismo brasileiro: estudo a partir de morbidade referida**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte ,v.11, n.1, p.25-26. Jan/Fev,2005.

SILVA, A. A. **Estudo epidemiológico das lesões no futebol profissional e propostas de medidas preventivas**. In: I Premio INDESP de literatura desportiva. Brasília, 1999. v. 2, p. 35-67.

SCHMIDT-OLSEN, S.; JORGENSEN, U.; KAALUND, S.; SORENSEN, J. **Injuries among young soccer players**. The American Journal Sports Medicine, Waltham v.19, n.3, p.273-5, 1991.

TORRES, S.F. **Perfil Epidemiológico das Lesões no Esporte**. Dissertação (Mestrado em Ergonomia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.