

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO JOSÉ
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Allef Darc Couto de Melo

Reabilitação de lesões na cadeia posterior em atletas de futebol: um
estudo de revisão.

Rio de Janeiro

2022.2

Allef Darc Couto de Melo

Reabilitação de lesões na cadeia posterior em atletas de futebol: um estudo de revisão.

Projeto de pesquisa apresentado para a Disciplina de TCC I, sob a orientação do prof. Gabriel Andrade Paz.

Rio de Janeiro

2022.2

RESUMO

Nesse estudo de revisão, foi observado a incidência de lesões na cadeia posterior de atletas de futebol. As lesões nos músculos isquiotibiais (IT) são as mais comuns no esporte principalmente no âmbito do futebol. Estão correlacionadas com um grande tempo de reabilitação e apresentam um grande nível de reincidência. (Erlund; Almeida Vieira,2017)

Onde o retreinamento do paciente dependerá das características da lesão, que podem variar desde um estiramento até avulsões da inserção proximal, onde o fator de risco mais comum é a lesão prévia.

A ressonância magnética é o exame a escolha para diagnosticar e classificar a lesão. (Erlund; Almeida Vieira,2017)

A maioria dos sistemas de classificação tem sido propostos; os mais atuais objetivam descrever a lesão e correlaciona-la com o seu prognóstico. Tendo o seu tratamento uso de medicações anti-inflamatórias na fase aguda, seguido do programa de reabilitação (Erlund; Almeida Vieira,2017)

E assim poderemos observar a evolução do paciente, apresentando sua recuperação de força e do alongamento muscular, conseguindo realizar movimentos do esporte, para estar apto a retornar a atividade física.

E foi observado que a prescrição de programas de prevenção, baseados no fortalecimento excêntrico da musculatura, tem sido mais indicados tanto para evitar a lesão inicial como a recidiva.(Erlund; Almeida Vieira, 2017)

1. INTRODUÇÃO

O futebol é um dos esportes mais populares e praticados do mundo, seja no âmbito amador ou profissional, sendo o diferencial entre essas duas práticas as principais características exigidas de um jogador em campo, o futebol de alto rendimento é muito mais intenso e exige um alto nível de aptidão física e recursos corporais técnicos como velocidade, precisão, força e resistência por parte do atleta, sendo essas habilidades adquiridas a partir de um treino diferenciado e especializado, bem como suas práticas cotidianas que lhe permitam sustentar altos níveis de treinamento.

E diante dessas características físicas necessárias um destaque de grande relevância é a capacidade e força motora do atleta. No futebol de resultado os jogadores devem estar devidamente condicionados na força motora para suportar as cargas impostas pelas partidas que requerem efeitos de grande magnitude no desempenho (Vretaros,2015). Durante uma partida de futebol de alto rendimento as variáveis de direcionamento de corrida, potência de chute, e força no um contra um, dependem exclusivamente dessas capacidades físicas e motoras, e mesmo os atleta sendo altamente treinados e condicionados eles tendem a sofrer um grande desgaste fisiológico e muscular a cada fim de partida sendo levando em consideração o tempo de movimentação e permanência desse atleta em campo.

Por se tratar de um esporte de altíssima intensidade que requer um alto desempenho físico do atleta em campo, torna-se necessária uma preparação direcionada a atender essas necessidades principalmente força, flexibilidade e resistência muscular, a fim de reduzir os riscos de lesões que se tornam recorrentes em tantos atletas de alto rendimento, principalmente nos membros inferiores.

E uma vez que os riscos eminentes de lesões aumentam, temos por objetivo por meio desse estudo de revisão analisar as lesões músculo esqueléticas em jogadores de futebol profissional, a partir de uma revisão bibliográfica e levantamento de artigos científicos a fim de avaliar a problemática acima apontando a correlação da prática nesse esporte, as demandas motoras e musculares com as comuns lesões nos membros inferiores, dando ênfase na cadeia posterior.

2. OBJETIVOS

2.1- OBJETIVO GERAL

Nosso trabalho de conclusão de curso terá como objetivo geral, reunir alguns artigos recentes referentes aos tipos de lesões recorrentes no âmbito do esporte voltado para o futebol. Serão abordados os diferentes tipos de lesões na cadeia posterior de atletas profissionais, e trazer ao conhecimento as variações de incidências que podem ocorrer nesse esporte.

2.2- OBJETIVO ESPECÍFICO

Enfatizar estudos que sejam mais direcionados a lesões na cadeia posterior dos atletas, tempo de retorno as atividades, a falta de rendimento quando comparado ao momento antes da lesão e a reabilitação desses atletas até a sua performance.

3. JUSTIFICATIVA / RELEVÂNCIA

Essa escolha teve como incentivo inicial a identificação com a área de retreinamento em lesões. E assim poder entender melhor as demandas músculo esqueléticas, que os atletas de futebol necessitam em campo, para performar em alto nível. Tendo em vista o grande aporte que a educação física tem gerado no que tange essa área, esse estudo de revisão poderá nortear de forma mais

esclarecedora, as necessidades que o atleta precisa no âmbito do futebol, no que se refere a um momento pós lesão.

2. Fundamentação teórica

2.1 Importância do retreinamento de força na cadeia posterior de atletas de futebol.

O modo de intervenção feita no treinamento, irá variar em diversos parâmetros. No tipo da contração muscular desenvolvida, no tipo da força, assim como a posição do atleta em campo. Lembrando que o desequilíbrio de força relacionado ao fator agonista e antagonistas são grandes influenciadores de risco. (Portillo, et al.,2021)

O objetivo do retreinamento de força é a redução de riscos para a recorrência de lesões, pois isso requereria uma reabilitação mais extensa. Um cuidado que também deve ser tomado é sobre o histórico de lesões, por se tratar de um forte preditor de lesões futuras. Além disso é muito importante que haja uma estrutura de avaliação de risco e de tolerância de risco. (Horst, et al.,2017)

Durante todos os estímulos que serão administrados sobre o atleta no treino de força e flexibilidade da musculatura envolvida, é importante verificar se há presença de dores. Uma vez que haja um relatado de incomodo, pode ser um sinal de cicatrização incompleta da musculatura lesionada. (Horst, et al.,2017)

2.2 – Lesões prevalentes.

Nos esportes como futebol, as lesões acometidas em membros inferiores compõem 92% delas. Por isso é de suma importância salientar, alguns dos fatores que estão correlacionados a isso. Sendo eles: a nutrição, qualidade de sono, gênero, condição física, histórico de lesões, etc. (Portillo, et al., 2021)

No futebol também devemos enfatizar o controle de contingências que irão influenciar diretamente na incidência de lesões, como contusões por contato seja ele qual for, lesões articulares e lesões musculoesqueléticas. (Portillo, et al., 2021)

Tendo em vista a fadiga muscular que os gestos técnicos desse esporte podem promover, algumas estruturas sofrem mais que as outras. Observa-se que 37% das lesões acometidas são na área de massa muscular dos isquiotibiais, tendo os outros 53%, no bíceps femoral. (Portillo, et al., 2021)

Por lesões nos isquiotibiais serem mais recorrentes, de 12% a 33% dos atletas acabam tendo reincidências após um ano com o mesmo tipo de lesão. Que por sua vez levam a um maior afastamento do atleta para a recuperação, afetando o desempenho individual do atleta. (Horst, et al., 2017)

Tendo como ênfase a cadeia posterior, temos com regularidades lesões agudas nos isquiotibiais. Roturas parciais, contusões, tendinites, roturas totais, etc. Muitos estudos tem como forma preventiva o exercício físico como método eficaz, pelo simples fator de que o movimento promove mudanças físicas que geram condicionamento a saúde. (Portillo, et al., 2021)

Metodologia aplicada

O estudo caracteriza-se como uma revisão literária de trabalhos científicos que estudaram a relação entre os diferentes protocolos de treinamento de pré habilitação para reconstrução de LCA e marcadores funcionais pós operatórios. Para realização desta revisão, optou-se por seleção de artigos indexados nas bases de dados Medline/ Pub Med, LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), Portal Periódicos da Capes e da biblioteca eletrônica SciELO (Scientific Electronic Library Online). Estes locais de busca foram utilizados por se tratarem de bases da área de ciências da saúde, envolvendo a temática proposta nesta revisão.

ATIVIDADES	1° Mês	2° Mês	3° Mês	4° Mes	5° Mês
Levantamento de literatura	X				
Escolha de instrumento para coletas de dados	X				
Coleta de dados		X			
Escrita da parte teórica		X			
Análise dos dados			X		
Discussão dos resultados			X		
Elaboração da conclusão e referências				X	
Ajustes finais				X	
Criação da apresentação					X
Defesa					X

Cronograma que será aplicado na pesquisa.

Referências Bibliográficas

ELERIAN, Ahmed Ebrahim; EL-SAYYAD, Mohsen M.; DORGHAM, Hend Adel Abdelhalim. Effect of pre-training and post-training Nordic exercise on hamstring injury prevention, recurrence, and severity in soccer players. **Annals of Rehabilitation Medicine**, v. 43, n. 4, p. 465-473, 2019. Disponível em: [10.5535/arm.2019.43.4.465](https://doi.org/10.5535/arm.2019.43.4.465) acesso em: nov. 2022

Erlund; Almeida Vieira. Lesões Dos Isquiotibias: Artigo De Atualização, Revista Brasileira De Ortopedia, 2017: acesso em: <https://www.scielo.br/j/rbort/a/dfqD9hptvZdDf6T5qqyLjSS/?format=pdf&lang=pt>

GRONWALD, Thomas et al. Hamstring injury patterns in professional male football (soccer): a systematic video analysis of 52 cases. **British Journal of Sports Medicine**, v. 56, n. 3, p. 165-171, 2022. Disponível em: [10.1136/bjsports-2021-104769](https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-104769): acesso em: nov. 2022

HASEBE, Yuki et al. Effects of Nordic hamstring exercise on hamstring injuries in high school soccer players: a randomized controlled trial. **International journal of sports medicine**, v. 41, n. 03, p. 154-160, 2020. Disponível em: [10.1055/a-1034-7854](https://doi.org/10.1055/a-1034-7854). acesso em: nov. 2022

JIMÉNEZ-RUBIO, Sergio et al. Improvements in match-related physical performance of professional soccer players after the application of an on-field training program for hamstring injury rehabilitation. **Journal of Sport Rehabilitation**, v. 29, n. 8, p. 1145-1150, 2019. Disponível em: [10.1123/jsr.2019-0033](https://doi.org/10.1123/jsr.2019-0033). acesso em: nov. 2022

LOVELL, Ric et al. Hamstring injury prevention in soccer: before or after training? **Scandinavian journal of medicine & science in sports**, v. 28, n. 2, p. 658-666, 2018. Disponível em: [10.1111/sms.12925](https://doi.org/10.1111/sms.12925). acesso em: nov. 2022

ROSADO-PORTILLO, Adolfo et al. Acute hamstring injury prevention programs in eleven-a-side football players based on physical exercises: systematic review. **Journal of clinical medicine**, v. 10, n. 9, p. 2029, 2021. Disponível em: [10.3390/jcm10092029](https://doi.org/10.3390/jcm10092029) acesso em: nov. 2022

SHALAJ, Ismet et al. Potential prognostic factors for hamstring muscle injury in elite male soccer players: A prospective study. **PloS one**, v. 15, n. 11, p. e0241127, 2020. Disponível em: [10.1371/journal.pone.0241127](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241127) acesso em: nov. 2022

VAN CROMBRUGGE, Glenn et al. Hamstring injury prevention in Belgian and English elite football teams. **Acta Orthop Belg**, v. 85, p. 373-80, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31677635/>. Acesso em: nov. 2022

WHITELEY, Rodney et al. High-speed running during match-play before and after return from hamstring injury in professional footballers. **Scandinavian journal of medicine & science in sports**. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sms.14219>. Acesso em: nov. 2022.