



PREVALENCIA DE LESÕES EM MEMBROS INFERIORES NO FUTSAL

SANTOS, Thaís Aparecida de Araújo¹

SERPA, Érica Paes²

¹Acadêmica do curso de Graduação em Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

²Docente do curso de Graduação em Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

RESUMO

O presente trabalho visa ampliar os conhecimentos sobre o futsal, suas origens e popularidade e investigar através de revisão bibliográfica as principais lesões que ocorrem em membros inferiores nos praticantes de futsal. O futsal vem crescendo gradativamente no decorrer dos anos, ganhando cada vez mais adeptos. Porém pesquisas mostram o futsal como um dos esportes coletivos com maior índice de lesão. Este trabalho contou com revisão bibliográfica utilizando como base de dados, scielo e bireme e acervo de livros da biblioteca da Faculdade de Agronomia e Ciências Sociais de Itapeva. O objetivo deste trabalho foi identificar as principais lesões de membros inferiores no futsal.

Palavras-Chave: Futsal, Lesões.

ABSTRACT

This paper aims to broaden knowledge about futsal, its origins and popularity and investigate by literature review major injuries that occur in the lower limbs in futsal practitioners. Futsal has grown gradually over the years, gaining more and more followers. However research shows futsal as one of team sports with the highest injury rate. This work was literature review using as database, scielo and bireme and collection of books from the library of the Faculty of Agronomy and Social Sciences of Itapeva. The objective of this study was to identify the main lesions of the lower limbs in futsal.

Key words: Futsal, Injuries.



1. INTRODUÇÃO

O futsal é um esporte que tem seu surgimento proveniente do futebol, possui regras e fundamentos muito parecido, porém foi adaptado para ser praticado em espaços reduzidos para que sua prática fosse facilitada e também quando as condições meteorológicas não eram favoráveis os praticantes não necessitariam adiar as partidas. (BARBIERI, 2009).

Possui divergência nas origens de seu surgimento a primeira versão relata que seu surgimento foi no Uruguai na década de 30 pelo professor de educação física Juan Carlos Cerani e a segunda versão diz que seu surgimento aconteceu na cidade de São Paulo por frequentadores da Associação Crista de Moços (ACM). (FERREIRA, 2008).

O futsal é uma modalidade de atividades intermitentes e de grande intensidade durante as partidas, de características acíclicas, porém ocorre várias repetições de um mesmo movimento tanto quando o atleta esta em posse de bola ou sem a bola, a utilização do sistema metabólico abrange tanto o sistema aeróbio quanto o anaeróbio sofrendo variações dos mesmos. (FERREIRA, 1999; BARBERO; SOTO; GRANDA, 2007; CASTAGNA et al., 2008).

É de grande importância as características da prática do futsal, e a análise dos fundamentos e treinamentos a serem aplicados, especificando cada modalidade e categoria nas competições pois para cada um delas se aplica conteúdos de treinamentos diferentes. (BARBIERI, 2009).

Por ser uma modalidade que exige um grande esforço físico e da musculatura e também ser um esporte que possui variações de velocidade e deslocamento, intensidade e movimentos bruscos é uma das modalidades que mais ocasiona lesões. (COHEN; ABDALLA, 2005). Isso foi confirmado pelo estudo realizado por Quemelo et al. (2009) onde constatou que o futsal foi o segundo esporte com maior número de lesões, ficando atrás apenas do voleibol, no torneio avaliado.



Sendo assim devido a grande popularidade do futsal e sua relação com um alto índice de lesões o objetivo desse trabalho foi investigar as lesões de membros inferiores com maior incidência no futsal.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Os procedimentos utilizados na pesquisa envolveram pesquisas bibliográficas. A pesquisa foi realizada entre março e agosto de 2015, no qual se realizou uma consulta a livros e periódicos presentes na Biblioteca da Faculdade de Ciências Agrárias e Sociais de Itapeva e por artigos científicos selecionados através de busca no banco de dados Scielo e Bireme. As palavras-chave utilizadas na busca foram: Futsal e lesões.

3. RESULTADOS

Na tabela 1 estão expressos os estudos encontrados na literatura que investigaram as lesões em membros inferiores ocorridas em jogadores de futsal durante o treinamento ou durante o jogo.

Tabela 1. – Estudos encontrados na literatura que apresentam as lesões sofridas por jogadores de futsal.

Autor	Tipo de Lesão	Região Anatômica Lesionada
<i>Kurata et al (2007)</i>	Contusão e Entorse 26% Lesão Muscular 17% Lesão Ligamentar 14%	Tornozelo 32% Joelho 17% Pé 14%
<i>Ribeiro e Costa (2006)</i>	Contusão 31% Entorse 28% Lesão Ligamentar 12%	Coxa 28% Perna 25% Tornozelo 18%
<i>Serrano et.al (2013)</i>	Entorse 48,8% Lesão Muscular 14,8% Fratura 8,4%	Tornozelo 50,6% Perna 18,3% Joelho 13,3%
<i>Gayardo et. al. (2012)</i>	Lesões não citadas	Tornozelo 28,9% Coxa 24% Joelho 23,1%
<i>Dantas (2007)</i>	Lesão Ligamentar 55,6% Contusão 37% Ruptura 25,9%	Tornozelo 44,4% Coxa 25,9% Joelho 18,5%

A figura 1 representa através de porcentagem três regiões anatômicas mais lesionadas no futsal, utilizando como fonte de dados os artigos revisados nesse estudo.

Região Anatômica Afetada

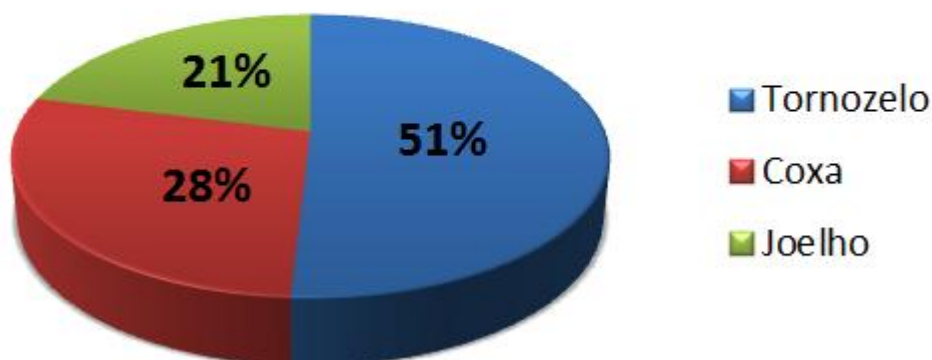


Figura 1 – Região anatômica lesionadas em jogadores de futsal.

A Figura 2 representa através de porcentagem os principais tipos de lesões que acometeram os membros inferiores de jogadores de futsal, utilizando como fonte de dados os artigos revisados nesse estudo.

Prevalência de lesões em MMII no Futsal

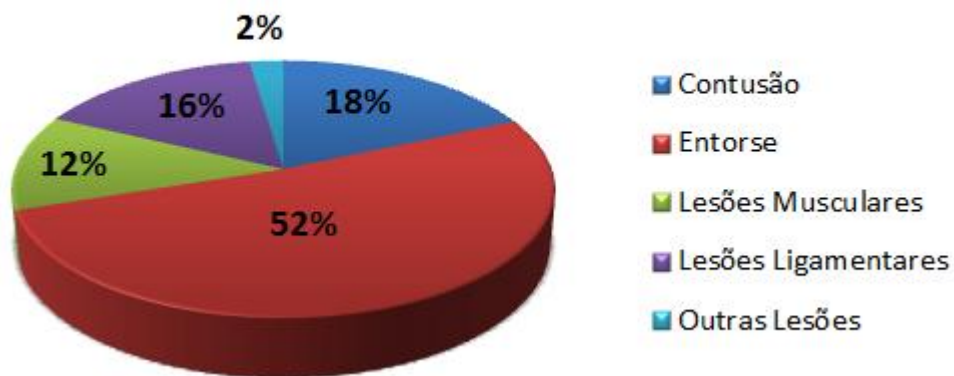


Figura 2 – Principais lesões de membros inferiores em jogadores de futsal.

4. DISCUSSÃO

O objetivo desse trabalho foi investigar as lesões de membros inferiores com maior incidência no futsal. O presente estudo demonstrou, através da revisão bibliográfica realizada, que as principais regiões anatômicas lesionadas nos mmii são o tornozelo, a coxa e joelho e as principais lesões encontradas foram entorse, contusão, lesões ligamentares e lesão musculares.

Dentre as principais lesões encontradas entende-se por entorse o estiramento de um ligamento além da amplitude normal, assim quando ocorre uma entorse há uma distensão de ligamentos onde não existe deslocamento da parte óssea da articulação (VIEIRA, 2001). Contusão um trauma que ocorre sobre o músculo podendo assim provocar hemorragias e edemas no local onde ocorreu o trauma,



provocando a incapacidade de movimentação do musculo podendo ou não haver ruptura do musculo afetado. (WALTRICK, 2004).

O futsal por ser uma modalidade de atividades intermitentes, onde existem variações de repetições de movimentos tanto com ou sem a bola, solicitação de diferentes capacidades físicas do atleta, como força, resistência, velocidade e potência e apresenta uma grande quantidade de mudanças de direção bruscas inerentes ao jogo, se torna um esporte onde os atletas ficam expostos a sofrerem diferentes tipos de lesões. (FERREIRA, 1999).

Kurata et al. (2007) teve como objetivo verificar as lesões em atletas de futsal através de um acompanhamento feito pela equipe Amafusa de Maringá, durante o campeonato Paranaense de Futsal – Taça Ouro 2005. Foram avaliados vinte e um atletas, com idade em dezoito e vinte e seis anos. Após os resultados obtidos (Tabela 1) os autores concluíram que as grandes mudanças bruscas de direção ocorridas durante a prática do futsal e também a grande quantidade de contato físico, são a principal razão das lesões encontradas.

Ribeiro e Costa (2006) realizaram um estudo sobre analise epidemiológica de lesões no futebol de salão durante o XV Campeonato Brasileiro de Seleções sub 20, o objetivo do estudo foi analisar as circunstancias, incidências e características das lesões ocorridas durante o campeonato. Foram analisados 23 jogos do campeonato, os resultados foram obtidos através de questionários respondidos por fisioterapeutas e médicos das equipes participantes, os resultados estão expressos na tabela 1.

Serrano et. al. (2013) realizou uma pesquisa a sobre incidência e fatores de risco de lesões em Jogadores de Futsal Portugueses, teve como objetivo identificar as principais causas de lesões na modalidade. Foram selecionados 411 atletas de futsal federados em Portugal, com níveis de competições diferentes e foi utilizado um questionário como forma de coleta de dados. Foram detectados o numero de 512 lesões, apenas 98 jogadores não sofreram nenhuma lesão, as principais lesões ocorridas e as principais regiões anatômicas lesionadas estão expostas na tabela 1. O autor concluiu que a lesão mais frequentemente foi o entorse de tornozelo, independente da posição que o atleta ocupava em quadra. Outro dado interessante obtido pela pesquisa foi que a maioria das lesões de entorse ocorreram em situação



de treino e sem contato físico enquanto que as lesões de fratura ocorreram em sua maioria em situação de jogo e em contato com adversários.

Gayardo et al. (2012) buscou identificar a prevalência de lesão em atletas de futsal feminino, participaram dos estudos 135 atletas da Liga Nacional de Futsal (2011). Setenta e três atletas (54,1% da amostra) apresentaram algum tipo de lesão. Foi relatado que estas lesões ocorreram em maior incidência nos treinamentos técnicos e táticos seguidos de jogos e também dos treinamentos físicos a tabela 1 mostra o local da lesão no segmento corporal. O estudo concluiu que a maior parte das lesões ocorreram nos membros inferiores e o tornozelo possui um grande predomínio de lesões. As outras lesões encontradas foram na região da coxa e também no joelho e para que esses tipos de lesões sejam diminuídas é necessário a implantação de estratégias específicas de prevenção de lesões nos membros mais afetados.

Dantas e Silva (2007) tiveram como objetivo verificar as lesões mais frequentes sofridas por atletas de futsal, para esse estudo foram chamados 27 atletas profissionais atuantes nos clubes Famalicense Atlético Club e pela Fundação Jorge Antunes, os dados foram coletados através de um questionário. As lesões encontradas ocorreram 55,6% durante competições e 44,4% em situação de treino, 63% dessas lesões ocorreram por contato físico com outro atleta e 37% ocorreram sem contato direto com outro atleta. As principais lesões encontradas e as regiões anatômicas mais afetadas estão demonstradas na tabela 1. Quanto à forma, 51,9% (n = 54) ocorreram sem contato e 46,1% (n = 48) por contato direto. Durante o treinamento técnico/tático ou treinamento físico ocorreram 59,6% das lesões (n = 62) e 40,4% (n = 42), durante os jogos. Das lesões, 58,6% ocorreram pela primeira vez e 40,4% foram recidivas. Não foi encontrada associação entre acompanhamento fisioterapêutico em treinos e competições, com o número e a gravidade das lesões. Também não houve relação com o membro dominante e a localização do trauma.

Assim através dos estudos apresentados aparentemente lesões no futsal ocorrem em maior parte durante situação de treinamento (DANTAS; SILVA, 2007; GAYARDO et al., 2012; SERRANO et al., 2013) e sem contato físico (DANTAS; SILVA, 2007; SERRANO et al., 2013), ocorrendo então devido as características do



jogo, como grande quantidade de mudanças bruscas de direção em alta velocidade entre outras citadas por Ferreira (1999).

Outros estudos da literatura que investigaram lesões em atletas de diferentes modalidades obtiveram resultados semelhantes aos obtidos no presente artigo. Taylor e Attia (2000) concluíram em seus estudos que as lesões mais comuns nos esportes em geral são as entorses e luxações (32%), fraturas (29,4 %) e contusões (19,3%). Carrazzatto et al. (1992) em estudo sobre lesões em jovens atletas complementa a informação afirmando que os tipos mais constantes de lesões são a entorse de tornozelo, lombalgia e entorse de joelho. Ambos os estudos acima citados corroboram os achados do presente estudo onde tivemos como principal lesão o entorse e a principal região afetada o tornozelo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo conclui que as lesões em membros inferiores no futsal são frequentes devido ao futsal ser um esporte de variações intermitentes, o qual sofre mudanças bruscas de movimentos tanto com a posse de bola ou sem a mesma. É também um esporte o qual se exige um grande esforço da musculatura assim as lesões são frequentes tanto na fase de treinamento ou de competição e as principais lesões encontradas nos estudos foram: a entorse, contusão, lesões ligamentares, lesões musculares e outras lesões e as regiões anatômicas mais acometidas foram: tornozelo, seguido da coxa e o joelho.

6. REFERÊNCIAS

BABIERI, F. A. **Futsal conhecimentos teórico-práticos para o ensinamento e o treinamento**, 1. ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009.

CARRAZATO, J. G.; ARENA, S. S. A relação entre o acompanhamento médico e a incidência de lesões esportivas em atletas jovens de São Paulo, **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.l.], 7, 2007.



CARRAZATO, J. G.; CAMPOS, L. A.; CARRAZATO, S. G. Incidência de Lesões Traumáticas em atletas competitivos de dez Modalidades esportivas. **Revista Brasileira Ortopedia**, [S.l.], 2007.

COHEN, M.; ABDALLA, R. J. **Lesões no esporte, diagnóstico, prevenção e tratamento**. Rio de Janeiro: Revinter, 2005.

DANTAS, J. A.; SILVA, M. R. Frequência das lesões nos membros inferiores no Futsal profissional.

FERREIRA, P. **Caracterização da finalização em equipes de futsal**. 1999. Dissertação (Mestrado) – ISMAI, Avioso São Pedro, Portugal, 1999.

FIGUEIREDO, V. **A história do futebol de salão: origem, evolução e estatística**. Fortaleza: IOCE, 1996.

GAYARDO, A.; MANATA, S. B.; SILVA; M. R. Prevalência de lesões em atletas do futsal feminino brasileiro: um estudo retrospectivo. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, [S.l.], v. 18, 2012.

KURATA, D. M.; MARTINS JUNIOR, J.; NOWOTNY, J. P. Incidência de lesões em atletas praticantes de futsal. Iniciação Científica, **CESUMAR**, v. 9, n. 1, p. 45-51, jan./jun. 2007.

QUEMELO, C. et al. Prevalence of sport injuries during the 53^o regional games in Franca (SP), Brazil, 2009.

RIBEIRO; R. N.; COSTA; L. O. P. Análise Epidemiológica de Lesões no Futebol de Salão Durante o VX Campeonato Brasileiro de Seleção Sub 20. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.l.], v. 12, n. 1, jan./fev. 2006.

SANTANA, W. C. Futebol de salão: 70 e poucos anos de história. Disponível em: <<http://www.pedagogiadofutsal.com.br/php>>. Acesso em:

SERRANO; J. M. et al. Incidência e fatores de riscos de lesões em jogadores de futsal portugueses. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.l.], v. 19, n. 2, mar./abr. 2013.

TAYLOR, B. L.; ATTIA, M. W. Sports-related injuries in children. **Acad Emerg Med.**, [S.l.], v. 7, p. 1376-1382, 2000.