



CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC



**ANTHONY DE PAULA PEREIRA SANTOS
GABRIEL DE CARVALHO SIQUEIRA SANTOS
IGOR BATISTA BUENO**

**PERCEPÇÃO DE JOGADORES AMADORES DE FUTEBOL
SOBRE A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM
LESÕES: Uma pesquisa ação.**

**Pindamonhangaba-SP
2022**



CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC



**ANTHONY DE PAULA PEREIRA SANTOS
GABRIEL DE CARVALHO SIQUEIRA SANTOS
IGOR BATISTA BUENO**

**PERCEPÇÃO DE JOGADORES AMADORES DE FUTEBOL
SOBRE A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM
LESÕES: UMA PESQUISA-AÇÃO.**

Artigo apresentado como parte dos requisitos para
obtenção do Diploma de Bacharel em
Educação física pelo curso de Educação física do
Centro Universitário FUNVIC.

Orientador: Prof. Me. Roberto Rocha Costa.

**Pindamonhangaba-SP
2022**

Santos, Anthony De Paula Pereira; Santos, Gabriel De Carvalho Siqueira; Bueno, Igor Batista.
Percepção de jogadores amadores de futebol sobre a influência do exercício físico em
lesões: uma pesquisa-ação. / SANTOS, Anthony De Paula Pereira; SANTOS, Gabriel
De Carvalho Siqueira; BUENO, Igor Batista. / Pindamonhangaba-SP: UniFUNVIC
Centro Universitário FUNVIC / 2022.

Artigo (Graduação em Educação Física – Bacharelado) UniFUNVIC-SP.

Orientador: Prof. Me. Roberto Rocha Costa.

1. Futebol . 2. Exercício físico. 3. Lesões no futebol.



CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC



Artigo apresentado como parte dos requisitos para
obtenção do Diploma de Bacharel em
Educação Física pelo curso de Educação Física do
Centro Universitário FUNVIC.

Data: _____06/11/2022_____

Resultado: _____

BANCA EXAMINADORA

Prof. _____ Centro Universitário FUNVIC

Assinatura _____

Prof. _____ Centro Universitário FUNVIC

Assinatura _____

Prof. _____ Centro Universitário FUNVIC

Assinatura _____

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, a Deus, por ter permitido que eu tivesse saúde e determinação para não desanimar durante a realização deste trabalho.

Ao professor Me. Roberto Rocha Costa, por ter sido meu orientador e ter desempenhado tal função com dedicação e amizade.

Aos professores, por todos os conselhos, pela ajuda e pela paciência com a qual guiaram o meu aprendizado.

A todos aqueles que contribuíram de alguma forma, para a realização deste trabalho.

PERCEPÇÃO DE JOGADORES AMADORES DE FUTEBOL SOBRE A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM LESÕES: UMA PESQUISA-AÇÃO

PERCEPTION OF AMATEUR SOCCER PLAYERS ON THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISE ON INJURIES: AN ACTION-RESEARCH

Igor Batista Bueno*¹; Gabriel De Carvalho Siqueira Santos¹; Anthony De Paula Pereira Santos¹; Roberto Rocha Costa¹.

Instituição; Centro Universitário Funvic, Pindamonhangaba- SP

**igorbatistabueno10@gmail.com*

RESUMO

O futebol amador é tradicional em muitas das cidades no Brasil. E como consequência, boa parte dos jogadores que atuam apenas em dia de jogos acabam com lesões, por não ter um preparo com exercício físico durante a semana de jogo. Nessa pesquisa foram cruzadas informações de um processo de treinamento e a percepção dos,15 jogadores de futebol amador que se disponibilizaram a participar da pesquisa. Quase todos os jogadores sentiram alguma diferença com o período de treino, e como foi treinar de forma correta, com exercícios de fortalecimento muscular.

Palavras-chave: Futebol amador. Exercício físico. Lesões. Jogadores.

ABSTRACT

Amateur football is traditional in many cities in Brazil. As a result, most players who only work on game days end up with injuries, as they do not have physical exercise preparation during the game week. In this research, information from a training process and the perception of the 15 amateur soccer players who made themselves available to participate in the research were crossed. Almost all players felt some difference with the training period, and what it was like to train correctly, with muscle strengthening exercises.

Keywords: Amateur Football. Physical Exercise. Injuries. Players.

INTRODUÇÃO

Nos últimos tempos houve redução importante da quantidade de atividade física na vida diária, devido aos sistemas de automação no trabalho e ao transporte motorizado. Por outro lado, o exercício físico regular pode contribuir para a melhora da saúde a permitir aos indivíduos uma vida mais produtiva e agradável. Os dados epidemiológicos e experimentais indicam que é importante que as pessoas participem em programas de exercícios físicos regulares como parte

de um estilo de vida sadio. O engajamento em um programa de exercícios regulares, predominantemente aeróbicos, que mobilizem grandes grupos musculares, leva a adaptações dos sistemas fisiológicos que mantêm esta atividade física e uma consequente melhora da capacidade funcional, culminando no estado que habitualmente recebe a denominação de forma física. Um indivíduo em boa forma física tem maior capacidade de tolerar as demandas físicas que fazem parte do cotidiano, enquanto outro que não esteja em forma por vezes terá de interromper a atividade devido à fadiga (FIMS, 1997).

No futebol, os movimentos específicos (corrida, chute, trocas de direções e saltos) podem causar desequilíbrios entre as forças estáticas e dinâmicas nas articulações, na postura, e na mecânica articular, acrescentando, portanto, a tendência para ocorrência de lesões (DIAS, ALTIMARI GOULART, 2008; 2006 PLACE et al.). As lesões no futebol amador são constantes entre os atletas, tais como as lesões musculares, torções e lesões ligamentares. Algumas delas tem total relação com o não fortalecimento e preparo muscular devido para a prática de um jogo de futebol que não sendo um nível profissional de intensidade, exige uma preparação física ao extremo dos atletas, que inúmeras vezes não estão preparados para receber tanta exigência muscular. Diante de tantas lesões, a forma mais comum para evita-las é o preventivo delas, sendo feito com exercícios totalmente voltado para o fortalecimento musculares para que em diversas situações de jogo, o corpo já esteja preparado para tal movimento, e exercício.

Jogadores amadores não possuem o mesmo acompanhamento dos atletas profissionais como: médicos, nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogos, profissionais de educação física, comissão técnica e todos os outros profissionais que atuam dentro de um clube de futebol. A cada jogo que os amadores participam eles correm os riscos de lesões, porém sem contar com um suporte para a recuperação e ainda correndo o risco de ficarem afastados das suas atividades laborais, já que eles não sobrevivem do futebol. (SILVA et al., 2018). Muitos fatores estão associados para as lesões no futebol amador, por tanto, sabemos que as principais lesões acontecem com predominância nas articulações e nos tecidos moles (músculos e tendões) e em grande parte nos membros inferiores. Estudos já verificaram que os tipos de lesões mais notadas no futebol são contusões, entorses articulares e luxações entre outras (GONÇALVES, 2000).

No futebol amador um outro termo pode ser usado para se falar das partidas, que são as “peladas”, mas isso pode se alterar dependendo da região do Brasil. A “pelada” diferencia-se sobretudo pela espontaneidade no preparo dos jogos principalmente realizados entre amigos ou vizinhos e moradores de um mesmo bairro, e pelas mudanças nas regras e regulamentos da

Football Association, como: a quantidade de participantes, a ausência de material esportivo e a carência ou não de árbitros etc. (VILLELA, 1997).

Em muitas cidades do Brasil, ocorrem tradicionais campeonatos amadores, que muitas vezes são divididos por categorias sendo elas: sub 20, sub 23, sênior 35, sênior 40, sênior 50 e sênior 60. Respectivamente diante das categorias, temos as divisões que são jogadas de forma livre por idade e acaba contando com um número grande de equipes participantes. Sendo elas as divisões: 1ª divisão, 2ª divisão e 3ª divisão. Grande parte das equipes do futebol amador, tem suas filiações em suas ligas de futebol de sua cidade, que organizam os campeonatos. Os times filiados, por sua grande maioria, são equipes de bairros ou associações que não contam com um orçamento alto e acabam sendo ajudados de forma financeira, por seus torcedores, comércios entre outros meios, para que possam manter os gastos do clube.

Existem casos no futebol amador de torneios durante grande parte do dia, onde os atletas enfrentam a falta de alimentação, mudanças climáticas e jogos em sequência. Modificações no sistema de treinamento de jovens atletas, focalizando a técnica e habilidade além da parte física, podem minimizar a incidência de lesões esportivas (PETERSON et al., 2000). Assim, o objetivo dessa pesquisa foi analisar a percepção do impacto de um programa de treinamento físico, nas lesões em jogadores do futebol amador.

MÉTOD

Esse estudo foi realizado a partir de uma pesquisa-ação, que é um tipo de pesquisa social com base empírica que é realizada com ação e resolução de algum problema coletivo, na qual os participantes envolvidos se dispõem de modo cooperativo a ajudar tal pesquisa. O processo de intervenção com os jogadores aconteceu de 25/07/2022 até 25/09/2022. Participaram da pesquisa 15 atletas de futebol amador de diferentes equipes, e que voluntariamente se dispuseram a participar de treinamentos de fortalecimento muscular, durante sua rotina semanal, a fim de diminuir a quantidade elevada de lesões, melhorando assim a qualidade de vida.

Foram realizadas também duas entrevistas informais com cada atleta, no início e no final do processo, para que pudéssemos avaliar sua percepção em relação as lesões em seus jogos e saber sobre suas lesões e/ou até dores em seu dia a dia. Baseados nessa avaliação inicial, foram realizados 10 treinos, todos com o objetivo de fortalecimento muscular. Ao fim de cada treino,

os pesquisadores faziam um relatório de como foi, se o atleta teve algum tipo de dor, desconforto e de como estava se sentindo fisicamente, não apenas após os treinos, mas após cada jogo do fim de semana, se sentiu evolução na parte física e se não teve nenhuma lesão. Na última entrevista foi incluída uma pergunta para saber a percepção dos jogadores sobre a possível influência do treinamento realizado.

Essa pesquisa foi previamente aprovada pelo comitê de ética, sob o número: 5.502.112.

RESULTADOS

Nenhum dos jogadores pratica algum tipo de exercício físico além do jogo, e todos tinham algum tipo de dor, sendo ela, muscular ou articular.

Jogadores relataram se tinham algum tipo de dor Muscular ou em articulações (joelho e tornozelo), se praticavam alguma atividade física durante a semana ou se apenas jogavam futebol nos finais de semana.

Quadro 1 – Dados da primeira entrevista com os jogadores.

Jogadores	Dor muscular	Dor em articulações	Praticam exercício físico.
1	X		
2	X	X	
3		X	
4	X		
5	X		
6	X		
7		X	
8	X	X	
9	X		
10	X		
11		X	
12	X	X	
13	X		
14		X	
15	X		

11 jogadores tem algum tipo de dor muscular, 8 jogadores com dores nas articulações (joelho ou tornozelo), e 3 jogadores com dores musculares e nas articulações.

Durante o período de treinamento, foi feito um relatório de cada um sendo eles: cansaço físico, dificuldade de execução de exercício ou outras dificuldades. Podemos ver isso na quadro 2 :

Quadro 2 – Relatórios dos Jogadores nos treinos

	Jogadores	Cansaço físico	Dificuldade na execução dos exercícios	Outras dificuldades
	1		X	
	2	X		
	3		X	
	4	X		
	5	X		
	6	X		
	7	X		
	8	X		
	9		X	
	10	X		
	11	X		
	12	X		
	13		X	
	14	X		
	15	X		

Quadro 2. Todos os atletas relataram alguma dificuldade, fosse ela física ou de execução de movimento.

Ao final do período de treinamento foi realizada uma outra entrevista informal para que cada um desse sua avaliação sobre os treinos, se sentiram efeito, se achavam que os exercícios físicos os ajudaram a diminuir as dores ou se sentir

melhor condicionado fisicamente para jogar, enfim avaliar a percepção da possível influência do treinamento realizado (Quadro 3)

Quadro 3- Avaliação final

Jogadores	Dor muscular/ articulações.	Alguma lesão durante o período de treino.	Os treinos feitos, fizeram alguma diferença.
1			X
2	X	X	
3			X
4			X
5			X
6			X
7			X
8	X	X	
9			X
10	X		
11	X		
12			X
13			X
14			X
15			X

Quadro 3. Avaliação final. Indicação de dor muscular/articular, lesão durante o período de treinamento e a percepção da influência do treinamento.

Quase todos os jogadores sentiram alguma diferença com o períodos de treinos. Em muitos deles as dores não foram mais relatadas. Os que relataram não perceber a influência dos treinos, Foram também os que ainda sentem alguma dor, entre eles alguns sofreram alguma lesão durante o período de treino.

DISCUSSÃO

Com o fim dos treinamentos, o principal motivo dos resultados terem sido positivo, foi principalmente em ter tirado cada jogador de sua rotina, e adicionar nela o que muitos nunca haviam feito de forma correta que são os treinos de fortalecimento muscular, o que ajudou a não sentirem mais as dores constantes, e uma melhora significativa no seu próprio rendimento físico e até mesmo psicológico em cada partida disputada no final de semana, tirando aquela desconfiança de que a qualquer movimento a mesma lesão pudesse aparecer denovo. Isso só foi possível com o acompanhamento em treinos por nós alunos a cada jogador e a aplicação de treinos específicos. E mesmo com pouco tempo de treino aplicado, o treinamento tem potencial de diminuir a dor, por conta das tais adaptações musculares a cada movimento.

No futebol amador pode-se verificar que os casos de jogadores que sofrem lesões, podem ser normais, por vários aspectos, não favorecendo em relação aos profissionais. Como o caso de toda uma equipe de preparação física que o profissional tem, e de uma outra equipe que cuida desse profissional, que são fisioterapeuta, educador físico, dentista, médicos de diferentes áreas, quando o mesmo tem algum problema. Os atletas do futebol amador muitas vezes não recebem os mesmos tratamentos e recuperação, tanto pelo custo que se tem e pelo fato dos mesmos terem suas obrigações em outros empregos (SILVA et al., 2018).

CONCLUSÕES

Pela observação dos aspectos analisados, concluímos que é de grande importância uma mobilização maior dos clubes e das ligas que são responsáveis pela organização dos campeonatos amadores para que seja ao menos proposto em reuniões a inclusão de trabalhos físicos voltados para a prevenção de lesões e melhoria da qualidade de vida dos atletas envolvidos; entende-se que uma simples planilha de treinamento específico de fortalecimento possa melhorar muito a qualidade de vida dos atletas, não perdendo jogadores durante o ano, e agregando demais aos organizadores e espectadores por conta de fazer assim um espetáculo melhor e mais saudável; levando em conta que esses atletas precisam estar bem para exercerem suas atividades de rotina no trabalho e em casa.

REFERÊNCIAS

COHEN, M.; ABDALLA, R. Lesões nos esportes: diagnóstico, prevenção, tratamento. Rio de Janeiro **Revinter**, 2005.

GONÇALVES, JOSÉ PEDRO PINTO. Lesão no futebol. Os desequilíbrios musculares no aparecimento de lesões. **Dissertação de mestrado em ciências do desporto apresentada a FCDEF-UP (não publicado)**. 2000.

Dias RMR, Altimari LR, GOULART LF. Variação do equilíbrio muscular durante uma temporada em jogadores de futebol categoria sub-20. **Rev Bras Med Esporte**. **2008;17(1):17-21**.

FIMS (*Fédération Internationale de Médecine Sportive*). O exercício físico: um fator importante para a saúde. **Rev Bras Med Esport - Vol 3. N. 3 Jul/ Set. 1997**.

JUNGE A, CHOMIAK J, GRAFF-BAUMANN T, DVORAK J, PETERSON L, Incidence of football injuries and complaints in different age groups and skill-level groups. **Sports Med**. **2000; 28(1):51-7**.

PLACE N, MATKOWSKI B, MARTIN A, LEPERS R. Synergists activation pattern of the quadriceps muscle differs when performing sustained isometric contractions with different EMG biofeedback. **Exp Brain Res**. 2006;174(4):595-603.

SILVA, A. A. D.; MOURA, S. K. M. S. F.; SERRANO, J. L.; SILVA, K. V. D.; LOPES. D.T. A percepção de atletas amadores de futebol da cidade de Gurinhém-PB sobre possíveis lesões. **Revista diálogos em saúde**. Volume 1 - Número 1 - Jan/jun de 2018.

VILLELA, JORGE LUIZ MATTAR. Por uma etnografia da pelada: descrição de um caso. **Revista do Núcleo de Sociologia do Futebol. Futebol e Cidadania**. UERJ, no. 05, 1997.

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Percepção de jogadores amadores de futebol sobre a influência do exercício físico em lesões: uma pesquisa-ação

Pesquisador: Roberto Rocha Costa

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 58590922.1.0000.8116

Instituição Proponente: FUNDACAO UNIVERSITARIA VIDA CRISTA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.502.112

Apresentação do Projeto:

O futebol amador é tradicional em quase todas cidades do Brasil, e com isso acaba tendo diversas equipes e diversos campeonatos de categorias diferentes e divisões. Para esses campeonatos ocorrer, necessariamente as equipes precisam de seus jogadores, e onde muitos deles, não tem um devido preparado semanal para que possa atuar no fim de semana, onde acaba muitas das vezes sofrendo com constantes lesões. Sendo elas musculares, torções entre outras, e com isso surgiu a ideia de pesquisa para desenvolver. Será realizada uma pesquisa- ação, durante um período de três meses a amostra será por convivência, a partir dos Contatos dos pesquisadores com 25 jogadores do futebol amador de equipes diferentes, e que voluntariamente se disporão a participar de treinamento, com exercícios físico para fortalecimento, exercícios de isometria, em busca de melhorar a qualidade de vida dos tais, durante sua rotina semanal, a fim de diminuir a quantidade elevada de lesões. As avaliações serão feitas atrás de entrevistas informais, com cada jogador onde irão relatar algumas possíveis lesões ou dores; e de um diário de observação dos pesquisadores. Objetivo será analisar possíveis lesões de jogadores, e em cima disso, com exercícios, diminuir e até mesmo melhorar tais, através dos encontros semanais com cada jogador, e ao fim dos encontros ter uma avaliação se foi efetivo os exercícios ou não.

Endereço: Rua Marechal Deodoro da Fonseca, 316

Bairro: Centro **CEP:** 12.401-010

UF: SP **Município:** PINDAMONHANGABA

Telefone: (12)3648-8323

E-mail: cep.pinda@funvic.edu.br

Autorizo cópia total ou parcial desta obra, apenas para fins de estado e pesquisa, sendo expressamente vedado qualquer tipo de reprodução para fins comerciais sem prévia autorização específica do autor. Autorizo também a divulgação do arquivo no formato PDF no banco de monografias da Biblioteca institucional.

ANTHONY DE PAULA PEREIRA SANTOS

GABRIEL DE CARVALHO SIQUEIRA SANTOS

IGOR BATISTA BUENO

Centro Universitário Funvic, Dezembro de 2022.

