

ALONGAMENTO NA PREVENÇÃO E DESEMPENHO NO FUTEBOL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Jean Claude Lafeté¹, Loan Santos Fernandes², William Douglas Gonçalves Veloso³, Geraldo Magela Durães⁴, Hellen Veloso Rocha Marinho⁵

¹Fisioterapeuta. Doutor em Ciências do Desporto. Docente da Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES. Coordenador do Grupo Integrado de Pesquisa em Psicologia do Esporte, Exercício e Saúde, Saúde Ocupacional e Mídia - GIPESOM. E-mail: jean.lafeta@unimontes.br; ²Discente do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES. Integrante do grupo de pesquisa GIPESOM. E-mail: loan.inter@yahoo.com.br; ³Discente do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES. Integrante do grupo de pesquisa GIPESOM. E-mail: williamdouglasgin@gmail.com; ⁴Profissional de Educação Física. Doutor em Ciências do Desporto. Docente da Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES. Pesquisador do grupo GIPESOM. E-mail: geraldo.duraes@unimontes.br; ⁵Fisioterapeuta. Doutora em Ciências da Reabilitação. Docente da Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES. Pesquisadora do grupo GIPESOM. E-mail: hellenvrmarinho@gmail.com

Introdução: As lesões musculares são uma das principais causas de incapacidade física para a prática do futebol, sendo um esporte com alta incidência de lesões, especialmente contusões e estiramentos nos músculos isquiotibiais. Os alongamentos são frequentemente empregados previamente à realização dos exercícios físicos ou da prática de diversas modalidades esportivas com o intuito de prevenir lesões e melhorar o desempenho esportivo. Entretanto, existem divergências na literatura quanto aos seus benefícios, além de existirem evidências que sugerem que o alongamento pode reduzir o rendimento atlético. **Objetivo:** Este estudo objetivou revisar as principais evidências sobre os efeitos do alongamento na prevenção de lesões dos isquiotibiais e na performance do futebol. **Material e Método:** Trata-se de uma revisão sistemática com artigos científicos das bases de dados eletrônicas PubMed/Medline e ISI Web of Science. Os artigos selecionados foram da língua inglesa, tendo como descritores: “stretching”, “prevention”, “hamstring”, “performance”, sendo cruzados a modalidade esportiva “soccer”. O operador booleano “and” foi utilizado considerando os sinônimos (termos MESH), enquanto o operador booleano “or” foi empregado para limitar a pesquisa. Na pesquisa foram incluídos ensaios clínicos aleatórios, que abordaram os efeitos dos alongamentos na prevenção das lesões e na performance do futebol em atletas amadores e de alto rendimento, sem restrição de datas. Foram realizadas a exclusão de artigos duplicados e a análise de títulos e resumos. **Resultados e Discussão:** Os resultados parciais do presente estudo revelaram que na base de dados PubMed/Medline foram encontrados oito artigos relacionados à prevenção, sendo selecionados cinco estudos que atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos. Em relação ao desempenho esportivo, foram encontrados oito artigos, sendo selecionados quatro estudos. No banco de dados Web of Science, foram encontrados 54 artigos referentes ao desempenho e 44 estudos sobre a prevenção das lesões desportivas. Desses, foram selecionados oito e 14 artigos nas bases Pubmed e Web of Science, respectivamente. No total foram selecionados 13 artigos relacionados à prevenção e 18 artigos sobre o desempenho. Os estudos selecionados abordaram diferentes aspectos relacionados aos efeitos do alongamento na prevenção e performance esportiva. Resultados preliminares da presente investigação baseados em artigos selecionados indicam um possível efeito do alongamento estático na flexibilidade e impulsão vertical enquanto existe evidência que o alongamento dinâmico influenciou a ativação muscular e força excêntrica de membros inferiores. Entretanto, tais informações merecem melhor análise dos resultados dos artigos selecionados. **Considerações Finais:** As análises futuras do presente estudo poderão subsidiar estratégias relacionadas aos efeitos dos exercícios de alongamento na prevenção de lesões esportivas e performance no futebol.

Descritores: Exercício de Alongamento Muscular; Desempenho Esportivo; Futebol.