

FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE LESÕES EM JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAL E AMADOR

Rita de Cassia Gonçalves da Silva Siqueira¹, Cristiane Ana da Silva Lima², Rildeane Araújo do Nascimento³, Kalrey Wendy Albuquerque de Luna⁴

¹Biomédica. E-mail: grrita@hotmail.com; ²Assistente Social. E-mail: cristiane_fpj@hotmail.com; ³Assistente Social. E-mail: ane.rildeane@hotmail.com; ⁴Direito. E-mail: acaidoluna2014@gmail.com

Introdução: O futebol é um esporte muito praticado em diversas partes do globo terrestre, muito popular, conquistou homens, mulheres, crianças, jovens e adultos, independente de classe social, ou raça. Facilmente se encontra uma pessoa apaixonada por futebol. Cerca de 240 milhões de pessoas aproximadamente praticam este esporte. Devido a sua popularidade, os jogadores profissionais de futebol são extremamente cobrados, e necessitam estar sempre em forma e levando seu corpo ao limite do cansaço físico. **Objetivo:** Compreender como a fisioterapia desportiva pode ajudar na recuperação e prevenção dessas lesões. **Material e Método:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, de caráter qualitativo e exploratória. Sobre o fato de ser uma pesquisa bibliográfica. Foram utilizados artigos científicos publicados nos últimos dez anos. Para conseguir atender os objetivos deste estudo, serão utilizados com plataformas de dados: google acadêmicos e a Biblioteca Eletrônica Científica Online, as palavras chaves usadas serão: fisioterapia desportiva, futebol, lesão, fisioterapia. **Resultados e Discussão:** Uma forma eficaz de prevenir lesões é fazendo a avaliação do organismo como um todo, isso também ajuda para que não seja realizados treinos sem necessidades e ainda colabora para a capacidade funcional do indivíduo. Uma avaliação bem feita e completa consegui fornecer ao atleta um feedback sobre seu organismo, e essas informações serão úteis para que ele busque melhorar sua saúde e condicionamento físico. Jogadores de futebol são atletas de alto rendimento, e que podem ser muito beneficiados quando realização de forma regular e periódica avaliações com profissionais qualificados. São exemplos de testes funcionais realizados para fazer avaliações de jogadores de futebol: Step Down, Star Excursion Balance, Single Leg Hop Test e o Functional Moviment System, nessas avaliações também pode ser realizados o uso de Dinamômetro Isocinético. **Conclusão:** A fisioterapia é de grande relevância no processo de reabilitação, ajudando os atletas sobre a orientação de posturas e técnicas de exercícios. Vários são os textos científicos que relatam a diminuição de lesões em atletas, ou a diminuição do grau de complexidade que a lesão poderia ter, devido ao trabalho preventivo realizado pela fisioterapia desportiva. Ter um fisioterapeuta na equipe técnica interdisciplinas que cuida desses atletas é fundamental, e mais ainda ter um especializado em fisioterapia esportiva, pois esses profissionais são primordiais para que se consiga preparar um programa de tratamento para os lesionados, mas também para evitar futuras lesões. Sendo importante a realização de avaliações individuais. **Contribuições para Saúde:** Este resumo trás contribuições na área da saúde ligada a fisioterapia e esportes.

Descritores: Fisioterapia, Futebol, Esporte, Lesões.