

PREPARAÇÃO FÍSICA DE ATLETAS AMADORES DE FUTEBOL

OLIVEIRA JUNIOR, José Sidnei¹

ALVES, Alex Pereira²

RESUMO

O futebol consiste em uma prática muito difundida no mundo, não apenas pela prática esportiva, mas também por ser muito lucrativa. Isso reflete no futebol amador, em que o número de participantes vem aumentando. Contudo, a falta de acompanhamento profissional e o excesso de jogos, vem aumentando os casos de lesões nesta modalidade. Diante disto, é muito importante estudos mais aprofundados sobre o assunto, tal como o presente trabalho de conclusão de curso, com a finalidade de estabelecer uma melhor compreensão deste fenômeno, bem como medidas profiláticas que possam ajudar na minimização destas lesões. Para tal, foi realizada uma revisão narrativa de literatura na base de busca Google Acadêmico, utilizando as palavras-chave: futebol amador, preparação física, lesões e suas prevenções. Como critério de inclusão para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais e internacionais, que respeitassem o período de publicação de 1997 a 2023, bem como artigos publicados na língua portuguesa e estrangeira. Foram excluídos os artigos que estivessem fora do período escolhido. Com base no estudo destacamos que a preparação física no futebol amador é essencial para o atleta, para sua performance e para a diminuir os riscos de lesões durante as partidas.

PALAVRAS-CHAVE: Futebol amador; Preparação física; Prevenção de lesões

1 INTRODUÇÃO

O futebol é uma modalidade que está em constante frequente evolução, não só nos aspectos técnicos, táticos e físicos, mas principalmente científicos aonde vários pesquisadores vêm à melhoria da prática dos profissionais que militam na área.

Segundo Helgerud (2001) é um dos esportes mais praticados no mundo e está presente em todos os continentes com milhões de praticantes.

Com o aumento da especificidade dos exercícios ministrados aos futebolistas, devesse estar atento ao constante desenvolvimento e adaptações ocorridas nas etapas de

¹ Acadêmico do curso de Educação Física da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP. E-mail – sorzinho_jm@hotmail.com

² Orientador Professor Titular da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP – Mestre em Educação Física pela FIRA, Professor especialista em Futsal e Futebol. E-mail - alexed.fisica@hotmail.com

preparação e competições, e também durante toda sua vida esportiva, proporcionando que o esporte seja praticado em alto rendimento com ótimo nível de condicionamento.

Portanto, o conhecimento dos fatores que influenciam o processo de treinamento, como os fatores biológicos, psicológicos, pedagógicos, psicossociais, são de fundamental importância para o estabelecimento eficaz de um programa de treinamento (Weineck, 2003) para melhoria do desempenho dos atletas.

Contudo, com a maior popularidade, há também o aumento do número de participantes que, infelizmente, promovem o aumento no número de lesões causadas pela prática excessiva, a deficiência no condicionamento físico e a falta de acompanhamento de um profissional da área. O número, bem como o tipo e a gravidade das lesões podem variar significativamente dependendo de vários fatores, como: nível de jogo, idade dos participantes, uso de diretrizes e equipamentos de segurança e, principalmente intensidade e qualidade do preparo físico destes atletas (GOMES, 2022; ZUFFO, 2023).

Com relação a este último, existem inúmeros trabalhos e artigos científicos voltados a correlação entre este fator com lesões a nível profissional e amador (AL ATTAR, 2022; CARMO, 2023; NASSIS, 2022). Entretanto, da mesma maneira que qualquer outro esporte competitivo, todo o conhecimento relativo ao futebol de campo deve ser constantemente revisado e atualizado tanto em termos táticos e técnicos quanto na preparação física, devido ao grande número de praticantes e o crescimento financeiro desse novo setor econômico.

Neste contexto, este trabalho de conclusão de curso visa tal revisão e atualização. Somado a isso, nota-se principalmente no Brasil, uma grande utilização de métodos de preparação física para futebolistas, os quais já não se posicionam entre as metodologias mais recentes e atualizadas nesta área de conhecimento, ao qual podemos denominar de “método tradicional de preparação” ou “método distribuído”, proposta por Matveev (1997).

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 FUTEBOL AMADOR

No futebol amador, um outro termo que pode ser usado para se falar de partidas de futebol, é “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 de bairro ou comunidade. Esta prática, geralmente, pode apresentar algumas alterações nas normas do *Football Association* como, a quantidade de participantes, ausência de material esportivo, além da bola é claro, e a ausência de árbitros (VILLELA, 1997).

Contudo, em alguns locais do Brasil há realizações de campeonatos a nível amador mais elaboradas, feitas por uma equipe responsável pela organização do campeonato, podendo até apresentar premiações para as melhores equipes e jogadores. As equipes geralmente são constituídas por uma diretoria ou presidência, bem como a equipe responsável pela organização e garantia das plenas condições da realização dos campeonatos e premiações.

Inclusive, alguns destes campeonatos possuem registro em cartório; sede fixa, mesmo que seja na casa de algum membro da comissão organizadora; diretores “olheiros”, que procuram os melhores atletas, alguns em bairros mais afastados ou outras cidades, que na maioria das vezes recebem dinheiro para jogar mediante ajuda de doações de torcedores e comerciantes do bairro; ou seja, o futebol amador pode se caracterizar por apenas a realização de uma pelada, mas também pode apresentar uma estrutura mais complexa, similar a campeonatos profissionais (DUARTE, 1997). Estes campeonatos podem ser considerados tradicionais, um verdadeiro evento para aquela cidade ou bairro, que, diretamente ou indiretamente proporcionam uma maior qualidade de vida social destes indivíduos, além da prática esportiva em si.

Apesar da realização e/ou prática do futebol amador em algumas vezes apresentar elevada complexidade, como mencionado anteriormente, ainda sim toda a estrutura é bem diferente quando comparado ao futebol profissional, dentro e fora dos campos, mesmo com a tentativa de manter uma estrutura que se espelha no futebol profissional. Os times sempre estão tentando melhorar, principalmente mediante a busca de atletas mais capacitados mediante incentivos financeiros. Outro ponto que demonstra o abismo entre o futebol profissional e amador é a condição física dos atletas.

Os atletas amadores não possuem o mesmo acompanhamento dos 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 partida os atletas amadores correm elevado risco de lesões, como os

atletas profissionais, porém, sem contar este acompanhamento estas lesões podem ser muito mais sérias. Após a ocorrência destas lesões, sem nenhum suporte para a recuperação podem correr o risco de ficarem afastados das suas atividades laborais, já que os mesmos não sobrevivem da prática do futebol.

Nesses jogos em que os atletas amadores participam, é nítido o esforço que estes atletas dedicam a prática e ao time mesmo não possuindo o incentivo financeiro dos atletas profissionais. Estes atletas buscam sempre a vitória, não só pelo extinto de vencer, mas pelo fato de que em alguns desses jogos esses jogadores recebem premiações mediante resultado positivo. Estes incentivos consistem não só de um bônus, mas podem consistir em um complemento de renda para estes atletas e suas famílias. Conseqüentemente, a elevada “doação” destes indivíduos a cada partida pode ser proporcional à ocorrência de lesões, uma vez que elevam ao máximo a capacidade do corpo.

No futebol amador pode-se verificar que os casos de jogadores que sofrem lesões, podem ser costumeiros, por vários aspectos já mencionados e pela dificuldade na recuperação após a ocorrência da lesão. Os atletas do futebol amador muitas vezes não recebem os mesmos tratamentos e recuperação, tanto pelo custo que se tem, e pelo fato deles terem suas obrigações diárias em outras atividades, principalmente em seus empregos. As lesões são fatores comuns em qualquer esporte, mas quando se fala no esporte amador pode-se perceber que quando um atleta amador sofre alguma lesão a sua recuperação pode levar mais tempo se comparado à um profissional.

Uma forma de tentar minimizar este abismo, no sentido da prevenção de lesões e recuperação de atletas amadores, é o acompanhamento de uma equipe de profissionais especializados, principalmente visando a melhor preparação física destas pessoas.

2.2 PREPARAÇÃO FÍSICA

Sargentim (2010), afirma que a preparação física aliada com a musculação é indispensável para o atleta de futebol alcançar um melhor rendimento. A preparação desportiva pode ser entendida como o conjunto de fatores relacionados ao preparo do atleta e deve considerar o desportista em todas as suas dimensões (física, técnica, tática, psicológica, familiar, social), e não tão somente no aspecto biológico (BORIN; GOMES; LEITE, 2008). Essa preparação pode ser adquirida na pré-temporada, na qual o trabalho

de musculação é um dos principais fatores a ser exaltado em busca de suporte físico adequado para competição (GOMES e SILVA, 2009). Segundo Gonçalves (2008), o futebol é um esporte que merece destaque pela sua popularidade e pelo grande número de lesões decorrentes de sua prática. Segundo Keller et al.(2010), esse esporte é responsável por 50% a 60% de todas as lesões esportivas, sendo responsável por um alto índice de afastamento dos atletas de jogos e treinamentos.

A prevenção de lesões no esporte visa evitar ou minimizar disfunções que afetam o atleta durante a prática esportiva. De forma secundária, a prevenção também pode impedir a instalação de sequelas provenientes de uma disfunção preexistente, e assim garantir a manutenção da performance e a participação do atleta no esporte. Programas de treinamento específicos têm sido bastante utilizados para a prevenção, bem como a reabilitação das lesões esportivas. A prevenção é um domínio de atuação crucial para a equipe de saúde do esporte, pois com ela há a redução dos custos de atendimento emergencial, reabilitação e retorno do atleta à atividade. Além disso, os atletas se tornam menos propensos ao afastamento quando possuem uma boa capacidade de responder às demandas impostas, gerando menos encargo ao esporte.

Atualmente, é notório que o futebol profissional e amador vem se modernizando, e com ele muitos métodos de preparação física vêm evoluindo. Com isso, as metodologias de treinamento de musculação, bem como seus aparelhos, acompanham essa modernidade proporcionando ao preparador físico maior qualificação do trabalho e conseqüentemente melhores resultados no monitoramento e prevenção de lesões.

2.3 LESÕES E PREVENÇÕES

Muitos fatores estão associados a lesões no futebol amador. 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, luxações e outras (GONÇALVES, 2000).

As lesões podem ser classificadas através da gravidade, que afeta no tempo de recuperação, se é fratura, entorse, estiramento ou outras. Foi verificado em um estudo com oito equipes profissionais, que lesões através do contato físico entre os esportistas, conhecidas como contusões, representam 24,1% contra 39,2% de lesões musculares, 17,9% de torções e 13,4% de tendinites. No mesmo estudo foi observado que grande parte

das lesões ocorreu em membros inferiores (72,2%), dividindo-se da seguinte forma: 34,5% na coxa; 17,6% no tornozelo e 11,8% no joelho (QUINTANA, 2010).

Uma forma de minimizar esses riscos de lesões que podem levar os praticantes a problemas pessoais, é melhorar o condicionamento físico e diminuir o excesso de jogos. Existem casos no futebol amador de torneios realizados durante uma grande parte do dia, onde os atletas enfrentam a falta de alimentação, mudanças climáticas e jogos em sequência, muitas vezes sem tempo de descanso. Alterações no sistema de treinamento de jovens atletas, focalizando a técnica e habilidade e principalmente a parte física, podem minimizar a incidência de lesões esportivas. Há um crescente interesse na área da saúde na compreensão, fatores de risco e mecanismos de lesões dos atletas com o objetivo de combater suas causas. (KELLER, NOYES & BUNCHEER,1987, apud RIBEIRO et al, 2007, p. 190).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos estudos, destacamos que no futebol amador a preparação física com o auxílio da musculação é essencial para uma boa performance e útil para a saúde do atleta amador, assim minimizar os riscos de lesões que podem levar os praticantes a problemas pessoais, e o afastamento dos gramados ou até mesmo problemas mais sérios que possam influenciar na mobilidade do indivíduo em sua rotina diária.

Foi verificado o aumento de lesões nos atletas amadores, principalmente pela falta de condicionamento físico, excesso de jogos e principalmente a falta de acompanhamento do profissional da área.

Sendo assim, é fundamental que os treinadores e profissionais deste público devem pensar em atividades que possam precaver estas lesões, previamente, durante e depois da prática do futebol. Pois, estudos comprovam que treinamento físico é fundamental para o desempenho e prevenção de dores e lesões nos atletas amadores.

Além destas atividades de prevenção de lesões, é muito importante lembrar que mesmo com esses cuidados as lesões são rotineiras no futebol, amador ou profissional. Desta forma, a periodização do treinamento de jogadores amadores no futebol deve ser elaborada por um profissional de Educação Física que entenda da modalidade, para que seja feito um trabalho preventivo. Sugerimos que pesquisas de campo possam ser realizadas para contribuir para o desenvolvimento deste público.

REFERÊNCIAS

AL ATTAR, Wesam Saleh A. et al. **Injury prevention programs that include balance training exercises reduce ankle injury rates among soccer players: a systematic review.** Journal of physiotherapy, v. 68, n. 3, p. 165-173, 2022;

CARMO, Abner et al. **Fortalecimento muscular e prevenção de lesões: A importância do treinamento resistido para atletas de futebol de alto rendimento.** 2023;

CESARETTI, Henrique Monteiro. **Da várzea à modernidade: O início do processo de profissionalização do futebol.** 2022;

DA CRUZ, Livia Scherer; COELHO, Edina Matilde Linassi. **Análise da performance de joelho em atletas amadores de futebol.** In: Congresso Internacional em Saúde. 2023;

DA SILVA, Alisson Antônio et al. **A percepção de atletas amadores de futebol da cidade de Gurinhém-PB sobre possíveis lesões.** Diálogos em Saúde, v. 1, n. 1, 2019;

DUARTE, Orlando. **Futebol: História e regras.** São Paulo: Makron Books, 1997;

GOMES, Elias Silva. **A atuação da fisioterapia na prevenção das lesões de joelho em atletas de futebol.** Revista Cathedral, v. 4, n. 2, p. 18-23, 2022;

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;

HELGERUD, J.; Eengen, L.C.; Wisloff, U.; Hoff, J. **Aerobic endurance training improves soccer performance.** Med. Sci. Sports Exerc. Vol. 33. Núm. 11. p. 1925-1931. 2001;

KOZMA, M., & Teker, F. **Business model innovation for sustainable operations in professional football: How supporters gain more control of the Beautiful Game.** Society and Economy, 44(4), 420-438, 2022;

MATVEEV, L. P. **Preparação desportiva.** São Paulo. FMU. 1997;

NASCIMENTO, Júlio Santos do. **A influência do árbitro de vídeo nas edições de 2018 e 2022 da copa do mundo FIFA de futebol masculino: um estudo de revisão.** BS thesis. 2023;

NASSIS, George et al. **A review of machine learning applications in soccer with an emphasis on injury risk.** Biology of sport, v. 40, n. 1, p. 233-239, 2022;

QUINTANA, ROBERTO. **Lesões mais frequentes no futebol.** 2010;

SARGENTIM, Sandro. **Treinamento de força no futebol**. São Paulo: Phorte, v. 120, 2010;

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;

Weineck, J. **Treinamento ideal: instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil**. 9ª edição. Barueri. Manole. 2003. 740p.