



ISSN 2674-8169



Qualis B3
2021-2024

Latindex



DOI

Google
Acadêmico

ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA PREVENÇÃO DE LESÕES EM JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAL: REVISÃO DE LITERATURA

Gabriel Vitor Garcia Mineiro¹, Gerson Brendon Castro Silva², Thiago Correia da Silva Rezzo³



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2026v8n5p1233-1255>

Artigo recebido em 19 Abril e publicado em 19 de Maio de 2026

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo descrever as principais estratégias fisioterapêuticas utilizadas na prevenção de lesões em jogadores de futebol profissional, considerando as exigências físicas do esporte de alto rendimento. Trata-se de uma revisão de literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, realizada por meio de levantamento bibliográfico em bases de dados científicas, como Google Acadêmico e SciELO. Foram selecionados artigos relevantes relacionados à fisioterapia esportiva, prevenção de lesões e futebol, os quais foram analisados para identificação das principais evidências científicas sobre o tema. Os resultados apontam que as lesões mais frequentes no futebol profissional são musculares, ligamentares e articulares, principalmente nos membros inferiores, estando associadas a fatores como sobrecarga de treinamento, fadiga muscular, desequilíbrios biomecânicos e demandas específicas de cada posição em campo. Evidenciou-se que a atuação fisioterapêutica preventiva, por meio de programas que incluem fortalecimento muscular, treinamento proprioceptivo, controle de carga e correção de padrões de movimento, contribui significativamente para a redução da incidência de lesões. Conclui-se que a fisioterapia esportiva desempenha papel fundamental na prevenção de lesões no futebol profissional, promovendo não apenas a saúde e integridade física dos atletas, mas também a melhora do desempenho esportivo e o prolongamento da carreira, sendo essencial sua atuação integrada às equipes multidisciplinares.

Palavras-chave: Fisioterapia Esportiva. Prevenção. Lesões. Futebol Profissional.

Physiotherapeutic intervention in the prevention of injuries in professional soccer players: a literature review.

ABSTRACT

The aim of this study is to describe the main physical therapy strategies used to prevent injuries in professional soccer players, taking into account the physical demands of high-performance sports. This is a literature review with a qualitative and descriptive approach, conducted through a bibliographic search in scientific databases such as Google Scholar and SciELO. Relevant articles related to sports physical therapy, injury prevention, and soccer were selected and analyzed to identify the main scientific evidence on the topic. The results indicate that the most frequent injuries in professional soccer are muscular, ligamentous, and joint-related, primarily in the lower limbs, and are associated with factors such as training overload, muscle fatigue, biomechanical imbalances, and the specific demands of each position on the field. It was demonstrated that preventive physical therapy, through programs that include muscle strengthening, proprioceptive training, load control, and correction of movement patterns, contributes significantly to reducing the incidence of injuries. It can be concluded that sports physical therapy plays a fundamental role in preventing injuries in professional soccer, promoting not only the health and physical well-being of athletes but also improved athletic performance and longer careers; its integrated role within multidisciplinary teams is essential.

Keywords: Sports Physical Therapy. Prevention. Injuries. Professional Soccer.

Instituição afiliada – CENTRO UNIVERSITÁRIO SANTA TEREZINHA - CEST

Autor correspondente: *Gerson Brendon Castro Silva*
Gerson.silva@cest.edu.br

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



INTRODUÇÃO

O esporte de alto rendimento caracteriza-se pela busca constante por níveis elevados de desempenho físico, técnico e tático, exigindo dos atletas uma preparação intensa e contínua. No futebol profissional, essa realidade é ainda mais evidente, pois trata-se de uma modalidade que envolve elevada demanda física, movimentos rápidos, mudanças bruscas de direção, aceleração e desaceleração constantes, além de contato físico frequente entre os jogadores.

Essas características tornam os atletas mais suscetíveis a diferentes tipos de lesões, principalmente nos membros inferiores, o que pode comprometer não apenas o desempenho esportivo, mas também a continuidade da carreira profissional (Silva; Silveira; Fortino, 2020).

Nesse contexto, as lesões esportivas representam um dos principais desafios enfrentados por equipes médicas e técnicas no futebol profissional. As lesões musculares, ligamentares e articulares estão entre as mais recorrentes na modalidade, especialmente em regiões como joelho, tornozelo e musculatura posterior da coxa (Godoy et al., 2024).

Essas lesões estão frequentemente associadas à elevada carga de treinamento, ao calendário competitivo intenso e às exigências biomecânicas impostas pelo esporte. Fatores como fadiga muscular, desequilíbrios biomecânicos e inadequado condicionamento físico podem contribuir significativamente para o aumento da incidência de lesões entre jogadores de futebol (Silva; Veiga; Nunes, 2020).

De acordo com Sá et al. (2021), com jogadores profissionais da região Norte do Brasil, identificou associação significativa entre a posição ocupada pelo atleta e o tipo de lesão apresentada. Os resultados demonstraram que as lesões ligamentares foram as mais frequentes, representando 52,27% dos casos, seguidas pelas lesões musculares, com 29,55%. Observou-se ainda que os defensores apresentaram maior incidência de lesões quando comparados aos atletas de outras posições, evidenciando a influência das demandas específicas da função desempenhada em campo.

Diante desse cenário, a fisioterapia esportiva assume um papel fundamental no acompanhamento de atletas de alto rendimento. Essa área da fisioterapia atua não

apenas no tratamento e reabilitação de lesões, mas também na prevenção, por meio da avaliação funcional dos atletas, identificação de fatores de risco e implementação de programas específicos de fortalecimento muscular, equilíbrio e estabilidade articular. Essas estratégias contribuem para a redução da incidência de lesões, melhora da performance física e aumento da longevidade esportiva dos atletas (Vianna et al., 2024).

Segundo Araújo (2022), a atuação preventiva do fisioterapeuta no futebol envolve intervenções multidisciplinares que incluem treinamento proprioceptivo, fortalecimento muscular, controle de carga de treinamento e correção de padrões de movimento inadequados.

Essas abordagens visam otimizar a biomecânica do atleta e reduzir sobrecargas articulares e musculares, favorecendo um desempenho esportivo mais seguro e eficiente. Assim, a fisioterapia esportiva torna-se um elemento essencial dentro das equipes profissionais de futebol, contribuindo tanto para a manutenção da saúde dos atletas quanto para o aprimoramento do rendimento esportivo (Souza, 2022).

Diante da elevada incidência de lesões no futebol profissional e das exigências físicas impostas aos atletas de alto rendimento, surge o seguinte questionamento: de que forma a atuação fisioterapêutica pode contribuir para a prevenção de lesões em jogadores de futebol profissional, considerando estratégias voltadas à recuperação física, prevenção de novas lesões e melhoria da aptidão física para a prática esportiva?

O futebol é considerado o esporte coletivo mais praticado no mundo, exigindo dos atletas elevados níveis de condicionamento físico, incluindo força muscular, resistência, velocidade, agilidade e coordenação motora. Nesse contexto, a ocorrência de lesões torna-se um fator frequente e preocupante, podendo comprometer o desempenho esportivo e ocasionar afastamentos prolongados das atividades competitivas. Dessa forma, compreender as estratégias fisioterapêuticas voltadas à prevenção de lesões em jogadores de futebol profissional torna-se fundamental, uma vez que a atuação preventiva do fisioterapeuta pode contribuir significativamente para a redução da incidência de lesões, melhora do desempenho físico e prolongamento da carreira esportiva dos atletas.

O presente estudo tem como objetivo geral descrever as estratégias fisioterapêuticas utilizadas na prevenção de lesões em jogadores de futebol profissional.

Como objetivos específicos, busca-se conhecer o futebol de alto rendimento e lesões mais comuns no futebol profissional; identificar as principais lesões sofridas por jogadores de futebol, evidenciar as estratégias fisioterapêuticas utilizadas na prevenção dessas lesões e demonstrar que a aplicação de programas preventivos pode contribuir para a melhoria do desempenho físico dos atletas.

Quanto à metodologia, o estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura de abordagem qualitativa e caráter descritivo. A pesquisa foi realizada por meio de levantamento bibliográfico em bases de dados científicas, como Google Acadêmico e SciELO, utilizando descritores relacionados à fisioterapia esportiva, prevenção de lesões, futebol e atletas de alto rendimento. Foram selecionados artigos científicos e trabalhos acadêmicos relevantes para o tema, que posteriormente foram analisados com o objetivo de identificar as principais estratégias fisioterapêuticas utilizadas na prevenção de lesões no futebol profissional.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura de caráter integrativo, com abordagem descritiva e exploratória, cujo objetivo foi sistematizar, reunir e organizar os conhecimentos disponíveis acerca da atuação fisioterapêutica na prevenção de lesões em jogadores de futebol profissional.

Esse tipo de revisão baseia-se na análise criteriosa de produções científicas já publicadas e validadas, possibilitando a síntese do conhecimento existente e ampliando a compreensão sobre a temática investigada no contexto da fisioterapia esportiva.

Para a construção deste estudo, foram consultadas as seguintes bases de dados: SciELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), PubMed, PEDro (Physiotherapy Evidence Database) e Google Acadêmico. A coleta do material bibliográfico ocorreu em 2026, adotando-se como recorte temporal publicações no período de 2020 a 2026, considerando contemplar estudos recentes e atualizados relacionados à prevenção de lesões no futebol profissional e à atuação da fisioterapia esportiva.

Na etapa de busca dos artigos, foram utilizados descritores controlados e não

controlados, com o objetivo de ampliar e refinar os resultados encontrados. Entre os principais termos utilizados destacam-se: “fisioterapia esportiva”, “prevenção de lesões”, “futebol”, “atletas de alto rendimento” e “lesões esportivas”, bem como suas correspondências em inglês, como “sports physiotherapy”, “injury prevention”, “soccer players” e “sports injuries”.

Foram adotados como critérios de inclusão: estudos publicados entre 2020 e 2026; artigos científicos disponíveis na íntegra; publicações nos idiomas português, inglês ou espanhol; pesquisas que abordassem diretamente a atuação fisioterapêutica na prevenção de lesões em atletas de futebol profissional ou de alto rendimento; além de estudos empíricos, ensaios clínicos, estudos observacionais e revisões que apresentassem evidências relevantes para o objetivo da pesquisa.

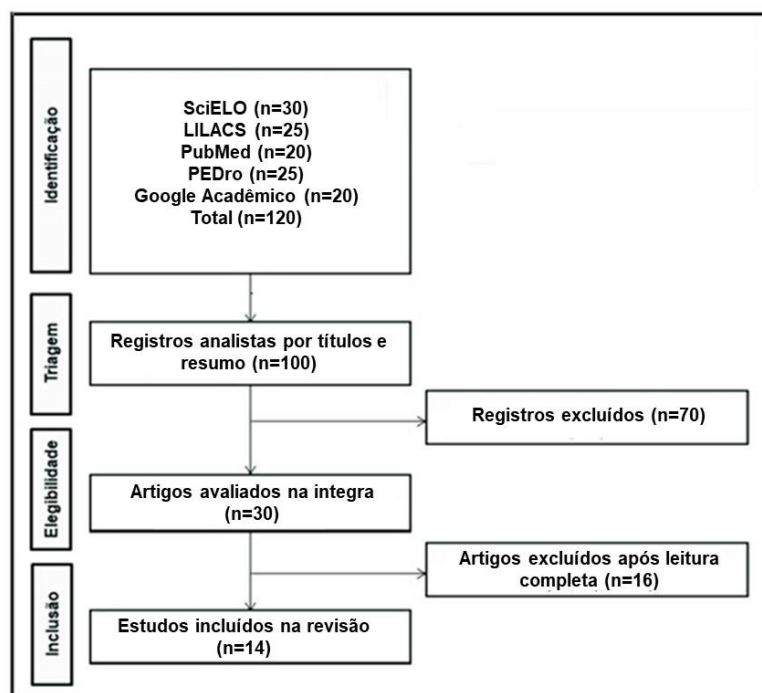
Como critérios de exclusão, foram considerados: estudos publicados antes de 2020; artigos duplicados nas bases de dados; publicações sem acesso ao texto completo; trabalhos que abordassem exclusivamente outras modalidades esportivas sem relação com o futebol; estudos que não envolvessem a atuação da fisioterapia na prevenção de lesões; bem como resumos simples, editoriais, opiniões de especialistas e produções sem respaldo científico.

O levantamento bibliográfico identificou inicialmente 120 publicações nas bases consultadas. Após a exclusão de 20 estudos duplicados, permaneceram 100 artigos para análise de títulos e resumos, dos quais 70 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão ou por não apresentarem relação direta com a temática proposta. Dessa forma, 30 estudos foram selecionados para leitura na íntegra e, após a aplicação dos critérios de elegibilidade, 16 foram excluídos por divergência temática, inadequação metodológica ou ausência de foco na atuação fisioterapêutica na prevenção de lesões em jogadores de futebol profissional. Ao final, 14 estudos compuseram a amostra final desta revisão.

Os dados extraídos dos estudos selecionados foram analisados qualitativamente por meio de leitura exploratória, seletiva e analítica, buscando identificar categorias temáticas relacionadas às principais lesões no futebol profissional, às estratégias fisioterapêuticas de prevenção, aos programas de fortalecimento e controle neuromuscular, bem como à contribuição da fisioterapia esportiva para a redução da

incidência de lesões e para a melhoria do desempenho físico dos atletas, conforme apresentado no Fluxograma 1.

Figura 1: Fluxograma de pesquisa



Fonte: Autores (2026).

REVISÃO DE LITERATURA

Futebol de alto rendimento e lesões mais comuns no futebol profissional

O futebol de alto rendimento é uma modalidade esportiva que exige dos atletas elevado desempenho físico, técnico e psicológico. A alta competitividade, associada à intensidade dos treinamentos e à frequência das partidas, torna os jogadores mais suscetíveis ao desenvolvimento de lesões e ao desgaste físico acumulado ao longo das temporadas.

Nesse contexto, a fisioterapia assume um papel fundamental, não apenas no processo de recuperação de lesões já instaladas, mas também na implementação de estratégias voltadas à prevenção e à otimização do desempenho esportivo (Corrêa et al., 2021). A busca constante por resultados em competições de elite frequentemente leva os atletas a ultrapassarem seus limites físicos, o que pode aumentar significativamente o risco de lesões musculares, articulares e tendíneas (Nitta et al.,

2021).

Fatores externos como viagens frequentes, alterações climáticas e elevados níveis de estresse psicológico podem interferir diretamente no processo de recuperação e na manutenção do desempenho físico. Diante desse cenário, clubes de futebol profissional têm investido cada vez mais em equipes multidisciplinares, nas quais o fisioterapeuta desempenha papel central, atuando tanto na prevenção quanto na reabilitação de lesões, além de contribuir para a manutenção da saúde e do condicionamento físico dos atletas (Bruzda; Wilczyński; Zorena, 2023).

Segundo Silva, Silveira e Fortino (2020), o futebol moderno caracteriza-se por exigências físicas e psicológicas cada vez maiores. Atletas de alto rendimento podem disputar, em média, entre 50 e 60 partidas por temporada, associadas a sessões diárias de treinamento intenso e à constante pressão por desempenho e resultados. Lopes et al. (2025) em seu estudo indicam que jogadores profissionais percorrem, em média, entre 10 e 12 quilômetros por partida, sendo aproximadamente 1 a 2 quilômetros realizados em alta intensidade ou em sprints, o que demonstra a elevada sobrecarga fisiológica imposta aos atletas durante a prática esportiva.

Diante dessas exigências, a fisioterapia esportiva tem evoluído significativamente, incorporando métodos modernos de avaliação e intervenção. Atualmente, utilizam-se modelos preditivos para identificar fatores de risco e antecipar possíveis lesões, além de técnicas de recuperação ativa que auxiliam na remoção de metabólitos e na recuperação muscular (Burigo et al., 2020).

De acordo com Arruda e Cruz (2023), outro recurso amplamente utilizado é a periodização terapêutica, que integra as intervenções fisioterapêuticas aos programas de treinamento esportivo, permitindo um acompanhamento mais eficaz da condição física dos atletas e contribuindo para a manutenção de altos níveis de desempenho com menor risco de lesões.

As lesões no futebol profissional estão frequentemente relacionadas à realização de movimentos repetitivos, impactos físicos e sobrecarga muscular decorrente da prática esportiva intensa. Entre as lesões mais comuns destacam-se as musculares, como distensões e rupturas nos músculos isquiotibiais, que representam aproximadamente 30% das lesões em jogadores profissionais. Lesões na musculatura do

quadríceps e dos adutores também são recorrentes, especialmente em situações que envolvem arranques rápidos, mudanças bruscas de direção e chutes potentes (Godoy et al., 2024).

Além das lesões musculares, as lesões ligamentares apresentam alta incidência no futebol. A entorse de tornozelo é uma das mais frequentes, geralmente associada a movimentos repentinos de rotação e mudança de direção. Já a ruptura do ligamento cruzado anterior (LCA) configura-se como uma das lesões mais graves, pois exige longo período de reabilitação e pode afastar o atleta das atividades esportivas por vários meses. Outras condições comuns incluem tendinopatias e lesões por sobrecarga, como a pubalgia e a tendinite patelar, frequentemente associadas à repetição de movimentos de rotação, aceleração e salto (FIFA, 2020).

Também são observadas fraturas por estresse e lesões decorrentes de impactos, principalmente em estruturas como a fíbula e os metatarsos, especialmente em atletas submetidos a cargas elevadas de treinamento e competição. De acordo com dados da FIFA (2020), aproximadamente 60% dessas lesões poderiam ser evitadas por meio da implementação de programas adequados de prevenção, envolvendo fortalecimento muscular, controle da carga de treinamento, exercícios proprioceptivos e acompanhamento fisioterapêutico especializado.

Para Souza (2022), a identificação precoce dos fatores de risco e a adoção de estratégias preventivas adequadas tornam-se fundamentais para reduzir a incidência de lesões no futebol profissional, contribuindo para a manutenção da saúde dos atletas, melhoria do desempenho esportivo e prolongamento da carreira no esporte de alto rendimento.

Estratégias fisioterapêuticas utilizadas na prevenção dessas lesões

A prevenção de lesões no futebol profissional tem se tornado um dos principais focos de atuação da fisioterapia esportiva. O elevado nível de exigência física imposto aos atletas, associado ao grande número de jogos e treinamentos ao longo da temporada, aumenta significativamente o risco de lesões musculoesqueléticas.

Nesse cenário, o fisioterapeuta atua de forma preventiva por meio da identificação de fatores de risco, da aplicação de protocolos de exercícios específicos e

do acompanhamento constante das condições físicas dos jogadores. Essas intervenções têm como objetivo reduzir a incidência de lesões, melhorar a capacidade funcional dos atletas e garantir maior longevidade na carreira esportiva (Vianna et al., 2024).

De acordo com Nitta et al. (2021), uma das principais estratégias fisioterapêuticas utilizadas na prevenção de lesões no futebol envolve a avaliação funcional e biomecânica dos atletas. Esse processo permite identificar desequilíbrios musculares, limitações articulares e padrões inadequados de movimento que podem aumentar o risco de lesões.

A partir dessas avaliações, os fisioterapeutas elaboram programas de treinamento individualizados, adaptados às necessidades específicas de cada atleta e às exigências da posição desempenhada em campo, portanto, a identificação precoce de fatores de risco, como histórico de lesões, fraqueza muscular e fadiga excessiva, constitui uma das principais estratégias para reduzir a incidência de lesões no esporte (Nascimento, 2023).

Outra estratégia amplamente utilizada na fisioterapia esportiva é a implementação de programas estruturados de exercícios preventivos. Entre os programas mais utilizados destaca-se o protocolo FIFA 11+, composto por exercícios de aquecimento que incluem fortalecimento muscular, treinamento de equilíbrio, controle neuromuscular e exercícios de estabilidade corporal. A aplicação sistemática desse programa tem demonstrado resultados positivos na redução da incidência de lesões em atletas de futebol, especialmente em relação às lesões musculares e ligamentares dos membros inferiores (Silva; Veiga; Nunes, 2020).

Além dos programas de aquecimento preventivo, o fortalecimento muscular constitui uma das estratégias mais importantes na prevenção de lesões no futebol. O treinamento de força, especialmente com ênfase em exercícios excêntricos, tem sido amplamente utilizado para reduzir a ocorrência de lesões musculares, principalmente na musculatura posterior da coxa (Corrêa et al., 2021).

Nesse contexto, destaca-se o exercício Nordic Hamstring, que tem sido apontado como uma intervenção eficaz para aumentar a força muscular e reduzir significativamente o risco de lesões nos músculos isquiotibiais, um dos grupos musculares mais lesionados em jogadores de futebol (Silva; Sales; Mendes, 2020).

Outro componente importante das estratégias preventivas envolve o treinamento proprioceptivo e de controle neuromuscular. Esses exercícios têm como objetivo melhorar a estabilidade articular, o equilíbrio e a coordenação motora dos atletas, fatores fundamentais para a prevenção de lesões ligamentares, especialmente no joelho e no tornozelo. Programas que incluem exercícios de equilíbrio em superfícies instáveis, saltos controlados e mudanças de direção supervisionadas contribuem para o aprimoramento do controle motor e para a redução do risco de entorses e rupturas ligamentares (Arruda; Cruz, 2023).

O controle da carga de treinamento também se destaca como uma estratégia fundamental na prevenção de lesões esportivas. A sobrecarga física decorrente de calendários competitivos intensos pode levar ao desenvolvimento de fadiga muscular e aumentar a vulnerabilidade dos atletas a lesões (Burigo et al., 2020).

Nesse sentido, o fisioterapeuta atua em conjunto com preparadores físicos e treinadores para monitorar a carga de treinamento e garantir períodos adequados de recuperação. A utilização de métodos de monitoramento da carga interna e externa de treinamento permite ajustar os volumes e intensidades das atividades físicas, reduzindo o risco de sobrecarga musculoesquelética (Araújo, 2022).

Segundo Lopes et al. (2025), outro aspecto relevante da prevenção de lesões envolve a adoção de critérios rigorosos para o retorno ao esporte após processos de reabilitação. A volta prematura às atividades esportivas constitui um dos principais fatores associados à recorrência de lesões em atletas.

Dessa forma, os fisioterapeutas utilizam protocolos específicos de avaliação funcional para garantir que o atleta apresente níveis adequados de força, estabilidade, mobilidade e controle neuromuscular antes de retornar às atividades competitivas. A adoção desses critérios de retorno ao esporte tem sido apontada como uma das principais estratégias preventivas adotadas por equipes profissionais de futebol no Brasil (Nitta et al., 2021).

Além das intervenções físicas, a fisioterapia esportiva também tem incorporado abordagens voltadas ao monitoramento da recuperação dos atletas. Estratégias como recuperação ativa, alongamentos terapêuticos, técnicas de liberação miofascial e crioterapia são frequentemente utilizadas para reduzir a fadiga muscular e favorecer a

recuperação após treinos e partidas. Essas intervenções contribuem para manter o equilíbrio fisiológico do organismo e minimizar o impacto do desgaste físico acumulado ao longo da temporada esportiva (Nascimento, 2023).

É importante destacar também a atuação multidisciplinar no processo de prevenção de lesões. A integração entre fisioterapeutas, médicos do esporte, preparadores físicos, nutricionistas e psicólogos permite uma abordagem mais abrangente da saúde do atleta. Essa colaboração facilita a identificação de fatores de risco relacionados não apenas ao condicionamento físico, mas também a aspectos nutricionais, psicológicos e de recuperação, contribuindo para a implementação de estratégias preventivas mais eficazes (Bruzda; Wilczyński; Zorena, 2023).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A sistematização dos achados identificados nos 14 estudos selecionados é apresentada no Quadro 1, o qual sintetiza os principais aspectos metodológicos e as conclusões acerca da atuação fisioterapêutica na prevenção de lesões em jogadores de futebol profissional.

Tabela 1: Caracterização dos estudos selecionados

Nº	AUTOR/ANO	TÍTULO	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO	PRINCIPAIS RESULTADOS
1	Araújo, 2022.	Epidemiologia das lesões e identificação do perfil de risco para entorses sem contato de joelho e tornozelo em atletas jovens de futebol masculino.	Estudo epidemiológico (tese)	Identificar perfil de risco para entorses em atletas jovens	Alta incidência de entorses sem contato, associadas a fatores biomecânicos e sobrecarga
2	Bruzda; Wilczyński; Zorena, 2023.	Knee function and quality of life in adolescent soccer players with Osgood Schlatter disease history: a preliminary study.	Estudo observacional (transversal)	Avaliar função do joelho e qualidade de vida após Osgood-Schlatter	Histórico da doença impacta função e qualidade de vida dos atletas
3	Burigo et al., 2020.	Concentric and eccentric isokinetic hamstring injury risk among 582 professional elite soccer players: a 10-years	Coorte retrospectiva	Investigar risco de lesão de isquiotibiais	Desequilíbrios musculares aumentam risco de lesões

		retrospective cohort study.			
4	Corrêa et al., 2021.	Influência da ventosaterapia sobre o limiar de dor a pressão e flexibilidade muscular da cadeia posterior de membro inferior em atletas de futebol.	Estudo experimental	Avaliar efeitos da ventosaterapia	Melhora no limiar de dor e flexibilidade muscular
5	Guerra, 2021.	Modalidades fisioterapêuticas na prevenção de lesões em atletas de futebol profissional: estudo transversal.	Estudo transversal	Analisar métodos fisioterapêuticos preventivos	Intervenções fisioterapêuticas reduzem risco de lesões
6	Lopes et al., 2025.	O atendimento fisioterapêutico é mais procurado na fase de prevenção ou reabilitação de lesões?	Estudo transversal	Verificar procura por fisioterapia	Maior procura na reabilitação do que na prevenção
7	Nascimento, 2023.	Caracterização das lesões em atletas de futebol de alto rendimento.	Estudo descritivo	Caracterizar lesões em atletas de alto rendimento	Lesões musculares e ligamentares são mais frequentes
8	Nitta et al., 2021.	Epidemiologia das lesões do ligamento cruzado anterior em jogadores de futebol do campeonato brasileiro.	Estudo epidemiológico	Analisar incidência de LCA	Alta incidência, principalmente em movimentos de mudança de direção
9	Rabelo et al., 2023.	Retorno ao esporte após reconstrução do ligamento cruzado anterior: uma análise qualitativa.	Estudo qualitativo	Avaliar retorno ao esporte	Fatores psicológicos influenciam retorno esportivo
10	Ramos et al., 2021.	Percepções de futebolistas profissionais sobre fatores de risco de lesões e estratégias de prevenção utilizadas.	Estudo qualitativo	Analisar percepção de atletas	Atletas reconhecem sobrecarga e prevenção como fatores importantes
11	Rocha et al., 2023.	Estudo comparativo pós-lesão de LCA em atletas amadores de futebol: Tratamento Cirúrgico x Conservador.	Estudo comparativo	Comparar tratamento cirúrgico e conservador	Ambos apresentam resultados, com diferenças na recuperação
12	Silva; Silveira; Fortino, 2020.	Atuação do fisioterapeuta em LCA	Estudo descritivo	Analisar atuação fisioterapêutica	Fisioterapia é essencial na reabilitação

13	Souza, 2022.	Atuação do fisioterapeuta na prevenção	Estudo descritivo	Avaliar papel do fisioterapeuta	Prevenção reduz incidência de lesões
14	Vianna et al., 2024.	Prevenção no futebol feminino	Estudo qualitativo	Investigar práticas preventivas	Há variação nas estratégias e necessidade de padronização

Fonte: Os autores (2026).

O futebol de alto rendimento é caracterizado por elevada exigência física, com sobrecarga constante do sistema musculoesquelético, o que contribui diretamente para a ocorrência de lesões. A intensidade dos treinamentos, associada ao calendário competitivo e à repetição de movimentos específicos, favorece o desenvolvimento de quadros lesivos, especialmente em membros inferiores. Nesse contexto, há predominância de lesões musculares e ligamentares, principalmente em estruturas como joelho e tornozelo, que são amplamente exigidas durante as ações de jogo.

De acordo Araújo (2022), a análise epidemiológica das lesões demonstra que entorses sem contato estão entre as ocorrências mais frequentes, sendo associadas a fatores como instabilidade articular, déficit neuromuscular e falhas no controle motor. Esse tipo de lesão ocorre, em grande parte, durante movimentos de desaceleração, mudanças bruscas de direção e aterrissagens inadequadas, situações comuns no futebol competitivo. A ausência de contato direto evidencia a importância dos fatores internos do atleta na gênese das lesões.

Quanto a incidência de lesões do ligamento cruzado anterior também se destaca no cenário do futebol profissional, sendo frequentemente relacionada a movimentos rotacionais e de pivô, além de mudanças rápidas de direção, conforme explica Nitta et al. (2021).

Em concordância, Vianna et al. (2024) destacam que essas lesões apresentam impacto significativo no desempenho esportivo e no tempo de afastamento dos atletas, exigindo intervenções complexas e prolongadas. A ocorrência dessas lesões reforça a necessidade de estratégias preventivas voltadas para o controle neuromuscular e fortalecimento muscular.

As lesões musculares, especialmente nos isquiotibiais, também apresentam elevada prevalência entre jogadores de futebol, sendo frequentemente associadas a desequilíbrios entre força concêntrica e excêntrica. A sobrecarga repetitiva, aliada à

fadiga muscular, contribui para o aumento do risco de lesões, principalmente em atletas submetidos a calendários intensos. Esse cenário evidencia a importância do monitoramento da carga de treinamento como fator preventivo (Burigo et al., 2020).

Já Silva, Silveira e Fortino (2020) apontam que a caracterização das lesões em atletas de alto rendimento demonstra que a maioria das ocorrências está relacionada a fatores multifatoriais, incluindo aspectos físicos, biomecânicos e organizacionais. A combinação desses fatores potencializa o risco de lesões, tornando necessário um olhar integrado para sua prevenção. A identificação dos padrões de lesão permite o desenvolvimento de estratégias mais eficazes e direcionadas.

Além dos aspectos físicos, condições prévias também influenciam o desempenho funcional dos atletas e podem aumentar a vulnerabilidade a novas lesões. Bruzda, Wilczyński e Zorena (2023) ensina que o histórico de doenças musculoesqueléticas pode comprometer a função articular e a qualidade de vida, impactando diretamente o rendimento esportivo (Esse fator destaca a importância do acompanhamento contínuo da saúde do atleta ao longo da carreira).

A percepção dos próprios atletas em relação aos fatores de risco reforça a relevância da sobrecarga, da fadiga e da insuficiência de estratégias preventivas como elementos determinantes para a ocorrência de lesões, conforme estudo de Ramos et al. (2021). Esse entendimento contribui para a construção de intervenções mais eficazes, uma vez que considera a experiência prática dos jogadores no ambiente esportivo.

A elevada incidência de lesões no futebol de alto rendimento evidencia a necessidade de estratégias integradas de prevenção, que considerem tanto fatores individuais quanto contextuais. A compreensão dos principais tipos de lesão e seus mecanismos é essencial para o desenvolvimento de programas preventivos eficazes, capazes de reduzir a ocorrência de afastamentos e melhorar o desempenho esportivo.

Quanto as principais lesões sofridas por jogadores de futebol, a identificação das principais lesões no futebol evidencia a predominância de acometimentos em membros inferiores, especialmente musculares e ligamentares, devido à natureza dinâmica e de alta intensidade do esporte. As lesões musculares, particularmente nos isquiotibiais, destacam-se pela alta frequência e associação com sobrecarga e fadiga, fatores comuns no contexto competitivo (Rocha et al., 2023).

Lesões ligamentares, como as do ligamento cruzado anterior, apresentam grande relevância clínica devido à gravidade e ao tempo prolongado de recuperação. Movimentos de rotação e mudanças rápidas de direção estão diretamente relacionados a esse tipo de lesão, sendo comuns durante partidas e treinamentos (Guerra, 2021). A complexidade dessas lesões exige intervenções específicas e acompanhamento prolongado.

Lopes et al. (2025) ensinam que entorses de tornozelo e joelho também estão entre as lesões mais recorrentes, sendo frequentemente associadas a mecanismos sem contato e falhas no controle neuromuscular. A instabilidade articular e a falta de preparo adequado contribuem para a ocorrência desses eventos, reforçando a importância de programas preventivos.

Já Nascimento (2023) evidencia que a caracterização geral das lesões aponta para uma alta incidência de lesões musculares e ligamentares em atletas de alto rendimento, com impacto direto no desempenho e na continuidade das atividades esportivas. Esse cenário evidencia a necessidade de estratégias voltadas para a redução desses eventos.

O retorno ao esporte após lesões, especialmente do ligamento cruzado anterior, envolve não apenas aspectos físicos, mas também fatores psicológicos, como medo de recidiva e insegurança durante a prática esportiva. Esses fatores podem influenciar o desempenho e a reintegração do atleta ao esporte conforme estudo de Rabelo et al. (2023).

A comparação entre diferentes abordagens terapêuticas demonstra que tanto o tratamento cirúrgico quanto o conservador apresentam resultados positivos, embora com diferenças no tempo de recuperação e nos níveis de funcionalidade, Rocha et al. (2023) ensinam que a escolha da abordagem deve considerar as características individuais do atleta.

A atuação fisioterapêutica é fundamental no processo de reabilitação, contribuindo para a recuperação funcional e redução do risco de novas lesões. A intervenção adequada permite o retorno seguro às atividades esportivas (Silva; Silveira; Fortino, 2020). A análise das lesões no futebol evidencia a necessidade de estratégias integradas que considerem prevenção, tratamento e reabilitação, visando minimizar os

impactos negativos no desempenho dos atletas.

O estudo também destaca as estratégias fisioterapêuticas na prevenção de lesões. A fisioterapia desempenha papel fundamental na prevenção de lesões no futebol, atuando por meio de intervenções que visam melhorar a condição física e reduzir fatores de risco. A aplicação de técnicas específicas contribui para a melhoria da flexibilidade, força e controle neuromuscular, aspectos essenciais para a prevenção de lesões.

Estudos de Corrêa et al. (2021) demonstraram que intervenções como a ventosaterapia demonstram efeitos positivos na redução da dor e no aumento da flexibilidade muscular, contribuindo para a prevenção de lesões musculares. A melhora dessas condições favorece o desempenho e reduz a sobrecarga muscular.

Guerra (2021) em seu estudo compreendeu que a adoção de modalidades fisioterapêuticas preventivas demonstra eficácia na redução da incidência de lesões, especialmente quando aplicadas de forma contínua e integrada ao treinamento esportivo. A atuação preventiva permite minimizar riscos e otimizar o desempenho dos atletas.

A percepção dos atletas em relação às estratégias preventivas reforça a importância de medidas como fortalecimento muscular, controle de carga e acompanhamento profissional. A participação ativa dos atletas no processo preventivo contribui para melhores resultados (Nitta et al., 2021).

Souza (2022) evidenciou que a atuação do fisioterapeuta na prevenção de lesões envolve avaliação contínua, prescrição de exercícios específicos e monitoramento das condições físicas dos atletas e esse acompanhamento permite identificar precocemente fatores de risco e implementar intervenções adequadas.

Para Lopes et al. (2025), apesar da importância da prevenção, observa-se maior procura por atendimento fisioterapêutico na fase de reabilitação, em detrimento das ações preventivas. Esse comportamento evidencia a necessidade de maior conscientização sobre a importância da prevenção.

No contexto do futebol feminino, Vianna et al. (2024) evidenciaram que há variação nas práticas preventivas adotadas, com necessidade de padronização e maior investimento em estratégias específicas, assim, implementação de protocolos

estruturados pode contribuir para melhores resultados. A integração de diferentes estratégias fisioterapêuticas é essencial para a prevenção eficaz de lesões, promovendo maior segurança e desempenho no esporte.

Assim, os programas preventivos e desempenho físico dos atletas, tem papel importante quanto a atuação do fisioterapeuta na prevenção dessas lesões. A aplicação de programas preventivos no futebol tem demonstrado impacto positivo na redução de lesões e na melhoria do desempenho físico dos atletas. Esses programas incluem exercícios de fortalecimento, equilíbrio e controle neuromuscular, que contribuem para a estabilidade articular e eficiência dos movimentos.

Araújo (2022) ensina que a redução da incidência de lesões está diretamente relacionada à implementação de estratégias preventivas estruturadas, que consideram as demandas específicas do esporte, nesse contexto, a prevenção permite maior continuidade na prática esportiva e melhor desempenho.

A melhora das capacidades físicas, como força e flexibilidade, está associada à aplicação de intervenções fisioterapêuticas, que contribuem para a redução do risco de lesões e otimização do desempenho. Essas melhorias refletem diretamente na performance esportiva (Burigo et al., 2020).

Já Rabelo et al. (2023) destacam que o controle da carga de treinamento e o monitoramento das condições físicas dos atletas são fundamentais para a prevenção de lesões e manutenção do desempenho. A gestão adequada desses fatores reduz o risco de sobrecarga.

A atuação integrada de profissionais de saúde e esporte permite a implementação de programas preventivos eficazes, que contribuem para a melhoria do desempenho e redução de afastamentos. Essa abordagem multidisciplinar é essencial no contexto do alto rendimento (Corrêa et al., 2021).

A percepção dos atletas reforça a importância da prevenção como estratégia para manter o desempenho e evitar interrupções na carreira esportiva. A conscientização dos jogadores é um fator determinante para o sucesso das intervenções (Bruzda; Wilczyński; Zorena, 2023). Para Souza (2022), a adoção de programas preventivos também contribui para o retorno seguro ao esporte após lesões, reduzindo o risco de recidiva e melhorando a confiança dos atletas. Esse fator é essencial para a

continuidade da carreira esportiva.

Nesse cenário, a implementação de estratégias preventivas deve ser contínua e adaptada às necessidades individuais dos atletas, visando maximizar os benefícios e garantir melhor desempenho no futebol de alto rendimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise realizada permitiu compreender que o futebol de alto rendimento impõe elevadas exigências físicas aos atletas, favorecendo a ocorrência de lesões, especialmente em membros inferiores. A intensidade dos treinamentos e competições, associada à repetição de movimentos específicos, contribui significativamente para o surgimento de alterações musculoesqueléticas. Nesse contexto, torna-se evidente a necessidade de estratégias que minimizem os impactos dessas demandas sobre o organismo dos jogadores.

Observou-se que as lesões mais comuns no futebol profissional envolvem estruturas musculares e ligamentares, com destaque para os isquiotibiais e o ligamento cruzado anterior. Tais lesões apresentam grande impacto no desempenho esportivo, além de exigirem períodos prolongados de afastamento. A identificação desses padrões é essencial para direcionar ações preventivas mais eficazes e específicas para a realidade do esporte.

A atuação fisioterapêutica mostrou-se fundamental tanto na prevenção quanto na reabilitação das lesões, contribuindo para a melhora da condição física dos atletas. A aplicação de técnicas e intervenções específicas possibilita o fortalecimento muscular, aumento da flexibilidade e aprimoramento do controle neuromuscular. Esses fatores são determinantes para a redução dos riscos de lesões e para a manutenção do desempenho esportivo.

A implementação de programas preventivos revelou-se uma estratégia eficaz para reduzir a incidência de lesões e promover maior segurança durante a prática esportiva. Além de minimizar afastamentos, esses programas contribuem para a melhoria do desempenho físico, permitindo maior continuidade nas atividades esportivas. A adoção dessas medidas deve ser contínua e adaptada às necessidades individuais de cada atleta.

Portanto, destaca-se a importância de uma abordagem integrada e multidisciplinar no cuidado com os atletas, envolvendo profissionais da saúde e do esporte. A prevenção deve ser valorizada tanto quanto a reabilitação, sendo incorporada de forma sistemática na rotina dos treinamentos. Dessa forma, é possível promover não apenas a redução de lesões, mas também a otimização do desempenho no futebol de alto rendimento.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Fabricio Rapello Alves. **Epidemiologia das lesões e identificação do perfil de risco para entorses sem contato de joelho e tornozelo em atletas jovens de futebol masculino**. 76p. (Tese) Doutorado. Universidade Federal de São Carlos. SP, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/server/api/core/bitstreams/69d58789-9d0d-431e-b794-2cf97fd6b945/content>. Acesso em: 25 fev. 2026.

ARRUDA, Jhonas Araujo de. CRUZ, Paulo Inácio Marques da. Estratégias para prevenção de lesões no joelho em atletas de futebol: revisão integrativa. *Movimenta* (ISSN 1984-4298), [S. l.], v. 16, n. 3, p. e20230026, 2023. DOI: 10.31668/**movimenta**.v16i3.14253. Disponível em: <https://www.revista.ueg.br/index.php/movimenta/article/view/14253>. Acesso em: 5 mar. 2026.

BRUZDA, Rafał. WILCZYŃSKI, Bartosz. ZORENA, Katarzyna. Knee function and quality of life in adolescent soccer players with Osgood Shlatter disease history: a preliminary study. **Sci Rep.**; 13(1):19200. 2023 Nov 6. DOI: 10.1038/s41598-023-46537-7.

BURIGO, R.L. et al. Concentric and eccentric isokinetic hamstring injury risk among 582 professional elite soccer players: a 10-years retrospective cohort study. **BMJ Open Sport Exerc Med.** 2020 Nov 23;6(1):e000868. doi: 10.1136/bmjsem-2020-000868. PMID: 33304603; PMCID: PMC7705342.

CORRÊA, Geovanna Peter, et al. Influência da ventosaterapia sobre o limiar de dor a pressão e flexibilidade muscular da cadeia posterior de membro inferior em atletas de futebol. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 28, p. 318-323, 2021. Disponível em:



<https://www.scielo.br/j/fp/a/5kQbsBM5r5ZQz9kyHt96smJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 fev. 2026.

GODOY, M.M., et al. A influência da alta demanda física na ocorrência das principais lesões musculares e ligamentares em atletas profissionais de futebol: Uma revisão sistemática. **Rev Bras Ortop.**; 59(4):510-8. 2024. DOI: 10.1055/s-0044-1786171.

GUERRA, Giovane Peixoto. **Modalidades fisioterapêuticas na prevenção de lesões em atletas de futebol profissional: estudo transversal**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/3684/1/TCC2.GiovaneGuerra.pdf>. Acesso em: 31 mar. 2026.

LOPES, V. R.; et al. O atendimento fisioterapêutico é mais procurado na fase de prevenção ou reabilitação de lesões? **RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 19, n. 124, p. 708-716, 1 dez. 2025.

FIFA. Fédération Internationale de Football Association. **FIFA Medical Network: Football Medicine Manual**. Zurich: FIFA, 2020.

NASCIMENTO, Otávio Henrique Gonçalves do. **Caracterização das lesões em atletas de futebol de alto rendimento**. 38f. João Pessoa, (Graduação) - UFPB/CCS, 2023.

NITTA, Conrado Tazima, et al. Epidemiologia das lesões do ligamento cruzado anterior em jogadores de futebol do campeonato brasileiro. **Acta Ortop Bras.**; 29(1):45-8, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-785220212901235225>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/aob/a/5cPB87n3CSLm6yGRGWB57XP/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 21 fev. 2026.

RABELO, Laís Menezes, et al. Retorno ao esporte após reconstrução do ligamento cruzado anterior: uma análise qualitativa. **Fisioter. Mov.**, v. 36, e36124.0. 2023. DOI: 10.1590/fm.2023.36124.0. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/c6YGvW6G6RT3PGJnxs59WPd/?format=pdf&lang=pt>.



Acesso em: 23 mar. 2026.

RAMOS, Henrique Barbosa, et al. **Percepções de futebolistas profissionais sobre fatores de risco de lesões e estratégias de prevenção utilizadas**. In: Editora Científica Digital. 2021. DOI: 10.37885/210504677. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/210504677.pdf>. Acesso em: 29 mar. 2026.

ROCHA, M. S. T. DA., et al. (2023). **Estudo comparativo pós-lesão de LCA em atletas amadores de futebol: Tratamento Cirúrgico x Conservador**. Ubá-MG. 2023. Disponível em: <https://ri.unipac.br/repositorio/wp-content/uploads/taianacan-items/282/188617/mariane-silva-teixeira-da-rocha-estudo-comparativo-pos-lesao-de-lca-em-atletas-fisioterapia-2021.pdf>. Acesso em: 21 fev. 2026.

SILVA, Tainara da Silva Lopes da. SILVEIRA, Tais da Silva. FORTINO, Evandro. Atuação do fisioterapeuta com jogadores que tiveram lesões no ligamento cruzado anterior. *Perspectiva: Ciência e Saúde*, Osório, V. 5 (3): 96-104, Dez. 2020. Disponível em: <https://cientifica.cneec.br/index.php/revista-perspectiva/article/view/127/128>. Acesso em: 2 mar. 2026.

SILVA, Estevão Tavares da. SALES, Wesley Barbosa. MENDES, Heber Alves de Souza. Efeitos do exercício nórdico na prevenção de lesões nos isquiotibiais de jogadores de futebol: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 5, p. e113953204, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i5.3204. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/3204>. Acesso em: 5 mar. 2026.

SILVA, A. B. da; VEIGA, A. M.; NUNES, M. B. U. Importância da prevenção de lesões em atletas através da prática do fifa11+. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 6, n. 7, p. 53109–53113, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n7-817. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/14139>. Acesso em: 28 fev. 2026.

SOUZA, Gian Michel Gonçalves Loiola. Atuação do fisioterapeuta na prevenção de lesões em atletas profissionais do futebol. **Revista FT**, v. 26, n. 113, 2022. Disponível em: Acessar artigo. Acesso em: 2 mar. 2026.



VIANNA, Karoline Baptista, et al. Prevenção de lesões no futebol feminino brasileiro: percepções de fisioterapeutas e práticas em clubes de elite. **Fisioterapia Esportiva**, maio: 67:68-76. 2024.
DOI: 10.1016/j.ptsp.2024.04.001.