

ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA PREVENÇÃO DE LESÕES DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR EM ATLETAS DE FUTEBOL

FERREIRA, Larissa Kusminski; LANÇONI, Ariane Scolari

Palavras-chave: Ligamento Cruzado Anterior, Joelho, Atletas de Futebol.

INTRODUÇÃO

O joelho é uma articulação essencial para o movimento do corpo humano e, em práticas esportivas como o futebol, é a mais exigida, pois sofre grandes impactos, pressão, devido ao excesso de movimentações, giros e excesso de explosão muscular, para que o jogador possa oferecer o melhor resultado possível em uma partida de futebol ou mesmo num treino. Rocha (2011, p. 11) afirma que a “articulação do joelho permite mobilidade e estabilidade alongando e encurtando o membro inferior para elevar e abaixar o corpo ou mover o pé no espaço”.

O futebol é um dos esportes “mais praticado em todo o mundo e tem elevados índices de lesões nos membros inferiores” e dentre as lesões estão aquelas que acometem os joelhos, é o local mais que mais sofre agressões, sendo a lesão do ligamento cruzado anterior (LCA) a mais comum (SANTOS *et al.*, 2014, p. 66).

O ligamento cruzado anterior (LCA) atua como protagonista na estabilização do joelho no sentido de evitar a translação da tíbia em relação ao fêmur, bem como no alinhamento da articulação e nas rotações internas (SOUZA; RIBEIRO JUNIOR; SOUSA, 2021). Este tipo de lesão causa incapacidade do atleta, fazendo com que o mesmo precise ser afastado de suas atividades por longos períodos, para a cicatrização da lesão e a reabilitação de maneira integral do jogador (BRITO; SOARES; REBELO, 2009).

OBJETIVO

Abordar a atuação fisioterapêutica preventiva em atletas, para prevenir lesões de ligamento cruzado anterior.

METODOLOGIA

Pesquisa de caráter de Revisão de Literatura por meio de busca em artigos

científicos, dissertações e base de dados do Google Acadêmico, Scielo e instituições universitárias.

Os critérios de inclusão foram as publicações bibliográficas de 2002-2022. disponíveis para citações das duas décadas que em seu conteúdo tratem da atuação do fisioterapeuta de forma preventiva em atletas da modalidade de futebol como forma de se evitar a lesão do ligamento cruzado anterior. E os critérios de exclusão são publicações que abordem assuntos alheios ao LCA em atletas de futebol, ou outros tipos de tratamento.

DESENVOLVIMENTO

A fisioterapia esportiva faz parte do rol de especialidades do profissional fisioterapeuta, considerando que se trata de uma inserção variável que perpassa pelo contexto da modalidade, no desenvolvimento, estruturação, consolidação, refletindo diretamente no resultado final tanto para o esportista quanto para sua equipe (SOUSA; FERREIRA, 2021).

Para Guerra (2021, p. 08) “as lesões mais comuns de ocorrerem na prática do futebol são contusões, entorses, distensões e lesões por esforços que são mais predominantes em jogadores mais velhos, enquanto os atletas mais jovens apresentam mais contusões”. A lesão do ligamento cruzado anterior é muito comum em atletas de alto rendimento, principalmente os da modalidade de futebol, onde o excesso de pressão nos joelhos causa importantes lesões que comprometem o rendimento do jogador tanto nos treinamentos quanto nos jogos. A principal causa de uma lesão do ligamento cruzado anterior é quando ocorre a rotação do joelho com os pés fixos ao chão, os chamados entorses (BRITO; SOARES; REBELO, 2008).

Para Silva, Silveira e Fortino (2020), a lesão do ligamento cruzado anterior é muito comum nos praticantes do futebol, pois, o joelho faz movimento rotacional e acaba rompendo o LCA causando dor localizada e desestabilizando o joelho, deslocando-o mais para frente do que o normal. Devido ao fato de que a recuperação de tal lesão perdurar por longo período é que a prevenção pode ser uma alternativa de maneira a preparar o atleta para não sofrer grandes impactos durante a prática esportiva, até porque devido a gravidade este tipo de lesão acarreta muitas vezes no afastamento total do atleta de suas atividades esportivas.

Brito, Soares e Rebelo (2009) afirmam que referente às lesões do joelho na prática do futebol aparentemente são no treino proprioceptivo e no treino neuromuscular que oferecer resultados satisfatórios quando da necessidade de se desenvolver a prevenção deste tipo de lesão nos atletas.

Segundo Montenegro (2014, p. 07) o treinamento neuromuscular “tem como adaptações o aumento da massa muscular, força muscular e resistência muscular, assim como o fortalecimento de ligamentos e tendões, aumentando a capacidade física do indivíduo”. O treinamento neuromuscular atua no sentido de fortalecer os músculos e ligamentos do joelho como forma de minimizar a quantidade das lesões que os atletas do futebol podem sofrer.

Outra forma preventiva de se evitar entorses do joelho na prática do futebol é também o treino proprioceptivo, que possui como uma das principais características o treino do equilíbrio e tem como efeitos ao longo prazo a redução de instabilidade funcional e risco de lesão além de proporcionar o aumento da estabilidade de postura bem como melhora o tônus muscular na prática desportiva (LOPES, 2009). “O treino proprioceptivo é eficaz na melhora da função do joelho em suas atividades e na prevenção de futuras possíveis lesões. É fundamental saber sobre os princípios do programa de reabilitação para traçar condutas adequadas” (BARBOSA *et al.*, 2016, p. 104).

O treino proprioceptivo está atrelado à consciência postural do atleta por meio do banco de dados que o sistema nervoso possui que indicam o grau da tensão e do alongamento muscular, bem como da posição do corpo em relação aos sensores presentes nas articulações (MONTENEGRO, 2014). Este tipo de treinamento auxiliar na manutenção do equilíbrio corporal do atleta, o que resulta em menos incidência de lesões do ligamento cruzado anterior.

CONCLUSÃO

Durante a realização da pesquisa de revisão na literatura, determinou-se que é fundamental a preparação do atleta praticante de futebol para se evitar a lesão do ligamento anterior cruzado, principalmente no que tange a prevenção deste tipo de lesão.

É importantíssimo que o atleta tenha acompanhamento profissional como forma de evitar a lesão e garantir que terá condições físicas de suportar o ritmo intenso

de treinos e jogos que lhes são impostos.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Cristiane Marcela da Silva *et al.* Treino de propriocepção pós lesão em LCA (ligamento cruzado anterior). **Revista UNILUS Ensino e Pesquisa**, v. 13, n. 31, abr./jun. 2016. ISSN: 2318-2083 (eletrônico). Disponível em: <http://revista.unilus.edu.br/index.php/ruep/article/view/750/u2016v13n31e750>. Acesso em: 03 abr. 2022.

BRITO, João; SOARES, José; REBELO, António Natal. Prevenção de lesões do ligamento cruzado anterior em futebolistas. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 15, n. 1, jan/fev, 2009. ISSN: 1806-9940 (eletrônico). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/xkP38TvQBmtbNLXxSRSZtws/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 28.mar.2022.

GUERRA, Giovane Peixoto. **Modalidades Fisioterapêuticas na Prevenção de Lesões em Atletas de Futebol Profissional: Estudo Transversal**. Trabalho de Conclusão de Curso - Graduação em Fisioterapia. Pontifícia Universidade Católica/GO, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/3684/1/TCC2.GiovaneGuerra.pdf>. Acesso em: 29 ago. 2022.

LOPES, Bruno Miguel da Silva. **A importância do treino proprioceptivo na prevenção da entorse do tornozelo em futebolistas**. Monografia (Licenciatura em Desporto e Educação Física). Universidade do Porto. Porto/Portugal, 2009. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/143403084.pdf>. Acesso em: 05 abr. 2022.

MONTENEGRO, Léo de Paiva. Prevenção de lesões em futebolistas através do treinamento Neuromuscular e Proprioceptivo em membros inferiores. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo/SP, v. 8, n. 43, p. 5-13, jan-fev. 2014. ISSN: 1981-9900 (eletrônico). Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/477/540>. Acesso em: 03 abr. 2022.

ROCHA, Thiago Cândido da. **Revisão bibliográfica: transplante meniscal**. Monografia (Residência em Ortopedia e Traumatologia). Universidade Federal do Paraná, Curitiba/PR, 2011. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/44790/R%20-%20E%20-%20THIAGO%20CANDIDO%20DA%20ROCHA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 29 mar. 2022.

SANTOS, Mauro Rodrigues dos *et al.* Resultados da reconstrução do ligamento cruzado anterior em atletas amadores de futebol. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 20, n. 1, jan/fev. 2014. ISSN: 1806-9940 (eletrônico). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/Xds3VvnNJbtzHPmqW6y3qBr/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 29 mar. 2022.

SILVA, Tainara da Silva Lopes da; SILVEIRA, Tais da Silva; FORTINO, Evandro. Atuação do fisioterapeuta com jogadores que tiveram lesões no ligamento cruzado anterior. **Revista Perspectiva Ciência e Saúde**, Osório/RS, v. 5, n. 3, p. 96-104, dez. 2020. ISSN: 2566-1541 (eletrônico). Disponível em: <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/492/426>. Acesso em: 04 abr. 2022.

SOUSA, Jessica da Silva de; FERREIRA, Tairo Vieira. Atuação da Fisioterapia na prevenção de lesões no voleibol. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 7, n. 10, out. 2021. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2773/1111>. Acesso em: 27 ago. 2022.

SOUZA, Vitória Ávila Ramos de; RIBEIRO JÚNIOR, Isidro Marques; SOUSA, Isabelle Cerqueira. Atuação da fisioterapia nas lesões de ligamento cruzado anterior em atletas de alto rendimento. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, ano 06, ed. 03, v. 16, p. 127-140, mar. 2021. ISSN: 2448-0959. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/alto-rendimento>. Acesso em: 28 mar. 2022.