

# ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA EM MECANISMOS DE PREVENÇÃO DE LESÃO DE ENTORSE DE TORNOZELO NA ÁREA DO FUTEBOL PROFISSIONAL.

SOARES, L. P.<sup>1,2</sup>; GROSSI, C. L. D.<sup>3</sup>

**Palavras Chave:** Fisioterapia. Entorse. Futebol.

## INTRODUÇÃO

A entorse é uma lesão ligamentar traumática que afeta os ligamentos de determinada articulação, comumente do tornozelo e em atletas de futebol. É ocasionada por movimentos bruscos, principalmente durante a prática de esportes de contato. De acordo com a SONAFE a promoção preventiva das entorses ajuda a identificá-las antecipadamente para aumentar a longevidade do atleta e maximizar seu desempenho esportivo (RODRIGUES; SEIXAS, 2009).

A entorse de tornozelo, por exemplo, muito frequente em desportistas e em indivíduos com vida ativa, é uma lesão ocasionada, na maioria das vezes, pela eversão ou inversão do pé devido a movimentos repentinos e violentos, podendo haver ou não o rompimento de ligamentos. Segundo Sacco e Takahasi, entorse, do latim *exprimere*, significa pressionar para fora, onde ocorre uma lesão articular, na qual algumas fibras do ligamento que sustenta tal articulação sofrem rupturas, porém a continuidade do ligamento pode permanecer intacta, sem deslocamento ou fratura (SILVA; VANI, 2016).

Levando em consideração o modo de mecanismo que acontece uma entorse de tornozelo é possível identificar o grau de limitação que cada lesão vai estar afetando um indivíduo em determinada entorse e de acordo com o que foi apresentado como resultado pesquisa, concluiu que o treinamento proprioceptivo associado com o treinamento resistido melhorou a propriocepção a estabilidade articular da articulação do tornozelo (RIBAS *et al.*, 2017).

---

<sup>1</sup> Leticia Paiola Soares. Graduanda do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr.

<sup>2</sup> . Contato: leticiapaiolasoares@hotmail.com

<sup>3</sup> Cássio Lúcio Del Grossi. Orientador da Pesquisa. Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2023. Contato: cassio.lucio@fap.com.br

## OBJETIVO

Analisar resultados de mecanismos usados para análise e aplicação para prevenir lesões de entorse de tornozelo no ambiente do futebol profissional, tendo como fim de identificar principais mecanismos de lesões e constatar recursos fisioterápicos.

## MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, de caráter bibliográfico, fundamentado em artigos científicos publicados nas bases de dados e pesquisa: Google Acadêmico, PubMed e SCIELO (*SCIENTIFIC ELECTRONIC LIBRARY ONLINE*), no período de 2006 a 2021, nos idiomas português e inglês, com estudos publicados nos últimos 16 anos. Também foram utilizados livros específicos da área, disponíveis na biblioteca física e virtual da Faculdade de Apucarana- Paraná (FAP).

## RESULTADOS

Foram selecionados 9 artigos pertinentes ao tema, descritos no quadro 1 a seguir:

**Quadro 1 – Apresentação de Artigos**

Autor/ Ano	Resultados
ALVES, L. K. S VELOSO, M. A. LOPES, M. B (2022)	Pode-se concluir que o tratamento com bandagens funcionais tende a minimizar as respostas neurofisiológicas, que reduzem o recrutamento muscular para os músculos efetivamente envolvidos. E apesar das entorses de tornozelo terem se tornado cada vez mais comuns inclusive nos esportes, o tratamento com bandagem funcional é uma ferramenta importante na reabilitação de pacientes com entorse de tornozelo, ressaltando que também pode ser utilizada para prevenção.
SUN, R. ZHANG, Z. (2022)	Por meio de análise comparativa, a estratégia reabilitação associada a ativos e passivos (2022) propostos neste artigo evidenciou melhor desempenho frente ao protocolo tradicional
ALVES, L. K. S VELOSO, M. A. LOPES, M. B (2022)	Com base nos artigos analisados neste estudo, a bandagem funcional é uma ferramenta importante na reabilitação de pacientes com entorses de tornozelo de modo a fisioterapia tem um papel fundamental na obtenção de resultados altamente eficazes no tratamento de entorses e é muito eficaz para que clubes e jogadores retornem rapidamente aos treinos esportivos em sua capacidade física adequada.
VANI, L. S. SEIXAS, D. A. R.(2018)	A partir da literatura consultada conclui envolvem a criação de desequilíbrios que podem ser realizados sem dispositivo como, marcha -se que as formas de realizar o treinamento proprioceptivo em flexão plantar, dorso flexão, inversão e eversão do tornozelo, saltos com dissociação dos membros superiores, apoio unipodal com mini agachamento, com dissociação de membros superiores e com movimentos de quadril no membro contralateral e utilizando dispositivos de superfície instável como o disco proprioceptivo, tábua de equilíbrio, cama elástica, sem globos, placa de Wobble e marcha em uma trave de equilíbrio..
RUIVO D. J. A. PINHEIRO, D. V. (2018)	A identificação dos fatores de risco e das lesões mais prevalentes dos jogadores de futebol permitirá que tenha uma abordagem mais direcionada para a prevenção de lesões.

	Com a colaboração de vários profissionais relacionados a preparação física tende a reduzir o número e a gravidade das lesões sofridas por jogadores de futebol.
ROSSATO, C.E <i>et al.</i> (2013)	. Foi possível inferir que a propriocepção pode ter influência na prevenção e recuperação de lesões como também na melhora do equilíbrio, pois o treinamento proprioceptivo estimula as aferências neurais de músculos, tendões e tecidos profundos, garantindo um melhor controle postural.
RODIGUES, A. C. E SEIXAS, A. (2011)	O treino proprioceptivo é eficaz na prevenção de entorse de tornozelo, tanto primária como secundária, em atletas que participam de várias modalidades. De todas as medidas preventivas o treino de propriocepção se demonstra ser o mais eficaz para promover melhor resultado.
MOTA, G. R, <i>et al.</i> , (2010).	A incidência de lesões musculares foi maior no período sem intervenção, quando comparado ao período com preparação muscular e proprioceptiva com o mesmo ocorrendo em relação às entorses de tornozelo e conclui-se que exercícios simples de propriocepção e de força resistente diminuem a incidência de lesões em futebolistas e são, portanto, preventivos
BONETTI, L. V. (2007).	A utilização de exercícios proprioceptivos reduziu significativamente a incidência de lesões nos joelhos e tornozelos dos atletas profissionais de esportes como futebol, basquetebol e voleibol, em vários níveis de excelência destas modalidades esportivas, em diferentes idades ou sexo.

Fonte: Autora da Pesquisa, 2023.

Siglas: Entorse de tornozelo (ET).

## CONCLUSÃO

Pode-se afirmar que a entorse de tornozelo é uma lesão que afeta diretamente o dia-a-dia dos profissionais atletas na área do futebol, de forma negativa. Em concordância com objetivo do presente estudo, a fisioterapia preventiva destacou-se sendo benéfica para a saúde geral dos pacientes submetidos aos protocolos, revelando melhorias na qualidade de vida, capacidades funcionais, fortalecimento muscular, redução da fadiga e melhoria na realização das AVD's.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Loisy Karla da Silva; VELOSO, Maria Antônia de Castro; LOPES, Millena Bezerra. Intervenção fisioterapêutica para entorse de tornozelo em esportistas. **Scire Salutis**; v.12, n.4, p.26-36 **Carajás**, ano 22, p. 4-20, out.2022. Disponível em: file:///C:/Users/User/Desktop/Artigos%20TCC/Loisy%20Karla%20da%20Silva%20Alves%202022%20(3).pdf Acesso em: 25 setembro 2023.

BONETTI, Leandro Viçosa. Exercícios proprioceptivos na prevenção de lesões de tornozelo e joelho no esporte. **World Gate Brasil Ltda**, ano 07, p. 4-6, out.2007. Disponível em: World Gate Brasil Ltda. Acesso em: 25 setembro 2023.

ESTORNINHO, Ana et al. O efeito do treino proprioceptivo na prevenção de lesões da tibiotársica. **Saúde & Tecnologia**; s. I., n. 16, p. 16-30, 2016.

LEE, Ai choo; KUANG, Pitt Fang. The effectiveness of sports specific balance training program in reducing risk of ankle sprain in basketball. **Int. J. Physiother.**; v. 3, n. 6, p. 731- 736, dec., 2016.

LEITE, João; MAGALHÃES, André. Efetividade do treino neuromuscular na prevenção de entorses do tornozelo em jovens futebolistas: Uma revisão da literatura. **Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa Licenciatura em Fisioterapia**, Piauí, ano 21, p. 4-10, jul.2011. Disponível em: file:///C:/Users/User/Desktop/Artigos%20TCC/Jo%C3%A3o%20Leite%202021%20(2).pdf. Acesso em: 25 setembro 2023.

MOTA, Gustavo Ribeiro et al. Treinamento proprioceptivo e de força resistente previnem lesões no futebol. **Universidade Federal do Triângulo Mineiro**, MG, ano 10, p. 1-3, fev.2010. Disponível em: file:///C:/Users/User/Desktop/Artigos%20TCC/Gustavo%20Ribeiro%20da%20Mota1%202010%20(8).pdf Acesso em: 25 setembro 2023.

ONISHI, Cristiano José. Propriocepção no esporte: Uma revisão sobre a prevenção e recuperação de entorse de tornozelo em futebolistas, **Universidade Fernando Pessoa FCS ESS**, Piauí, ano 11, p. 4-20, jul.2011. Disponível em: file:///C:/Users/User/Desktop/Artigos%20TCC/Ana%20Claudia%202011%20(2).pdf. Acesso em: 25 setembro 2023.

RIBAS, Letícia Oscar et al. Propriocepção e reforço muscular na estabilidade do tornozelo em atletas de futsal feminino. **Rev. Bras. Med. Esporte**; v. 23, n. 5, set./out., 2017

RODRIGUES, Ana Claudia Esperanço; SEIXAS, Adérito. Treino proprioceptivo como prevenção de entorses da articulação tibiotársica em atletas: Uma revisão sistemática. **Universidade Fernando Pessoa FCS ESS**, Piauí, ano 11, p. 4-20, jul.2011. Disponível em: file:///C:/Users/User/Desktop/Artigos%20TCC/Ana%20Claudia%202011%20(2).pdf. Acesso em: 25 setembro 2023.

ROSSATO, Carla Emilia et al. Propriocepção no esporte: uma revisão sobre a prevenção e recuperação de lesões desportivas, **Rev. Saúde**, Santa Maria; v.39, n2, p.57.70, jul. /dez. 2013. Disponível em: file:///C:/Users/User/Desktop/Artigos%20TCC/Carla%20Emilia%20Rossato%202013%20(5).pdf. Acesso em: 25 setembro 2023.

RUIVO, Rodrigo; RUIVO, Jorge; PINHEIRO, Valter, Prevenção de Lesões no Futebol: Bases Científicas e Aplicabilidade. **Revista Medicina Desportiva**, ano 18, p. 1-3, março.2018. Disponível em: file:///C:/Users/User/Desktop/Artigos%20TCC/Doutor%20Rodrigo%20Ruivo%202018%20(3).pdf Acesso em: 25 setembro 2023.

SILVA, Danilo Augusto Rocha; VANI, Luciana Sucasas. Protocolos de treinamento proprioceptivo para tratamento e prevenção da entorse de tornozelo em atletas. **Rev. Ciênc. Saúde**, Minas Gerais, ano 18, p. 4-6, março.2018. Disponível em:

file:///C:/Users/User/Desktop/Artigos%20TCC/Danilo%20Augusto%20Rocha%20da%20Silva%202018%20(2).pdf. Acesso em: 25 de setembro 2023.

SUN, Ruxun; ZHANG, Zhenfeng. Prevención y rehabilitación del esguince de tobillo en el entrenamiento de fútbol. **Rev. Bras. Med. Esport**, vol.29 China, ano 23, maio.2023. Disponível em:

file:///C:/Users/User/Desktop/Artigos%20TCC/Ruxun%20Sun1%202022%20(2).pdf  
Acesso em: 25 setembro 2023.