

**CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE TANCREDO DE ALMEIDA  
NEVES**

**GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO**

**ANDRÉ FELIPE DA SILVA**

**A PREPARAÇÃO FÍSICA E SUA RELEVÂNCIA NO FUTEBOL**

**SÃO JOÃO DEL REI – MG  
2021**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE TANCREDO DE ALMEIDA  
NEVES**

**GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO**

**ANDRÉ FELIPE DA SILVA**

**A PREPARAÇÃO FÍSICA E SUA RELEVÂNCIA NO FUTEBOL**

Trabalho apresentado ao Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Luiz Mercanti

**SÃO JOÃO DEL REI – MG  
2021**

**ANDRÉ FELIPE DA SILVA**

**A PREPARAÇÃO FÍSICA E SUA RELEVÂNCIA NO FUTEBOL**

Trabalho apresentado ao Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Luiz Mercanti

Aprovado em: 02 de junho de 2021.

**Banca Examinadora**

---

Prof. Me. Luiz Mercanti - UNIPTAN

---

Prof. Me. Rubens Bagni Torres – UNIPTAN

---

Prof. Ma. Fabiana Resende - UNIPTAN

*Dedico a Deus, por ser essencial em minha vida, autor de  
meu destino, meu guia, socorro presente na hora da  
angústia. Aos meus pais, ao meu irmão, demais familiares e  
aos meus amigos, ademais a todos que torceram por mim  
ao longo deste percurso.*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus pela saúde, pela sabedoria e por todas as oportunidades que me proporcionou até hoje.

À minha mãe, Sirlene Aparecida da Silva, ao meu pai João Honorato da Silva, responsáveis pela minha formação como pessoa e grandes incentivadores em minha caminhada profissional e acadêmica. Ao meu irmão Samuel por sempre me apoiar e torcer por mim.

Aos meus velhos amigos que sempre compreendera as minhas ausências e frustrações, mas que nunca deixaram me fortalecer com suas amizades. Aos novos amigos que conheci pelo apoio e por podermos ter compartilhados vários momentos inesquecíveis, desde os mais divertidos aos mais frustrantes, durante a graduação.

Ao Professor Mestre Luiz Mercanti, pela sua eficiência como profissional e orientador, dedicação e paciência para comigo. Sempre com opiniões construtivas e muita sabedoria que contribuiu significativamente para o meu desenvolvimento acadêmico e profissional. Não menos importantes todos os demais professores que compõem o corpo docente desta renomada instituição que não medem esforços para nos proporcionar ensino de qualidade.

Agradeço ao Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN – por ser um centro, que considero referência na qualidade de ensino e que me acolheu muito bem.

Por fim, agradeço, carinhosamente, a todos que colaboraram de alguma forma para a realização desta pesquisa.

*“O esporte não constrói o caráter, ele o revela.” (Heywood Hale Broun)*

## **RESUMO**

Com o grande número de jogos aos quais os jogadores do Campeonato Brasileiro de Futebol, doravante Brasileirão, estão submetidos é necessário refletir acerca de como anda sua preparação física e a qualidade de vida, pois, esses, são fatores indispensáveis para a relevância do condicionamento físico no futebol. Sendo assim o presente trabalho tem por objetivo verificar o nível de desempenho dos atletas durante os jogos, além de realizar, através de uma pesquisa teórico-metodológica, comparações importantes entre a condição física, posição e a frequência de lesões. Por ser uma paixão brasileira e por fazer parte da realidade de crianças e adultos, dos amadores aos profissionais, faz-se necessário um olhar crítico para entender e refletir sobre os bastidores do esporte, mais especificadamente à preparação física dos jogadores, uma vez que estão cada vez mais sendo requisitados em jogos exaustivos e intensos. A fim de contribuir qualitativamente a partir de análises interpretativas, no qual se fez uso basicamente da pesquisa bibliográfica, em relação aos times da Série A do Brasileirão, o *corpus* desta pesquisa terá como referência: De Rose; Tadiello (2006), Lima; Ribeiro (2011), Ribeiro; Costa (2006), Silva (1999), dentre outros autores que versam sobre a temática. Desse modo, espera-se que os resultados alcançados contribuam significativamente para a ampliação do arcabouço teórico desta área do conhecimento, a fim de reduzir o número de lesões causadas aos jogadores.

**Palavras-chave:** Futebol. Jogadores. Lesões. Preparação física.

## **ABSTRACT**

With the large number of games to which the players of the Brazilian Football Championship, henceforth Brasileirão, are submitted, it is necessary to reflect on how their physical preparation is going and the quality of life, as these are indispensable factors for the relevance of physical conditioning at Soccer. Thus, the present study aims to verify the level of performance of athletes during games, in addition to performing, through a theoretical-methodological research, important comparisons between physical condition, position and the frequency of injuries. Because it is a Brazilian passion and for being part of the reality of children and adults, from amateurs to professionals, it is necessary to take a critical look to understand and reflect on the backstage of the sport, more specifically to the physical preparation of the players, since they are increasingly being requested in exhaustive and intense games. In order to contribute qualitatively from interpretive analysis, in which the bibliographic research was basically used, in relation to the teams of the Serie A of Brasileirão, the corpus of this research will have as reference: De Rose; Tadiello (2006), Lima; Ribeiro (2011), Ribeiro; Costa (2006), Silva (1999), among other authors dealing with the theme. Thus, it is expected that the results achieved will contribute significantly to the expansion of the theoretical framework of this area of knowledge, in order to reduce the number of injuries caused to players.

**Keywords:** Football. Players. Injuries. Physical preparation.

## SUMÁRIO

<b>1 INTODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>2 BREVE HISTÓRICO DO CAMPEONATO BRASILEIRO DE FUTEBOL (BRASILEIRÃO) .....</b>	<b>12</b>
<b>3 METODOLOGIA DO TREINAMENTO ESPORTIVO APLICADO AO FUTEBOL - CARACTERÍSTICAS, PERIODIZAÇÃO.....</b>	<b>14</b>
3.1 Capacidades físicas necessárias à prática do futebol.....	15
3.2 Tipos de treinamento / preparação física aplicada ao futebol .....	15
<b>4 LESÕES MAIS COMUNS ENTRE JOGADORES DE FUTEBOL .....</b>	<b>17</b>
4.1 A relação entre as lesões do futebol com o <i>overtraining</i> e a falta de preparamento físico .....	19
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>20</b>
<b>6 CONCLUSÃO .....</b>	<b>21</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>24</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O futebol é uma paixão nacional e referência cultural que passa de geração para geração no mundo todo. Partindo desse pressuposto, o intuito deste trabalho é tratar e discutir, a partir de uma análise teórica, a respeito da importância da preparação física dos atletas no futebol, visto que esta modalidade esportiva é por muitos considerada a “cara da nação” e movimenta não só o país, mas também o mundo, durante seus campeonatos, amistosos, e claro, a Copa Mundial (“Copa do Mundo”).

De uma simples prática esportiva<sup>1</sup> tornou-se, para os brasileiros, uma paixão nacional e uma referência cultural passada de geração em geração além de ser praticado no mundo inteiro, faz parte da realidade tanto de crianças menos favorecidas que jogam nas ruas ou quadras quanto dos renomados jogadores da contemporaneidade, considerados fenômenos da bola. Esses *status* de estrela, leva à necessidade de olharmos para o futebol com outros olhos. Sendo assim, há necessidade de olharmos para o futebol com um olhar crítico que entenda e reflita sobre os bastidores do esporte, mais especificadamente sobre a preparação física e à qualidade de vida dos jogadores do Brasileirão (Série A), uma vez que esses são fatores indispensáveis para a relevância do condicionamento físico neste esporte, ademais estão cada vez mais sendo requisitados em jogos exaustivos e intensos. Portanto, estar atento à qualidade de vida dos jogadores é indispensável e incide na importância de que os profissionais envolvidos e ou técnicos adquiram novos conhecimentos para ampliar a percepção sobre a relevância do condicionamento físico neste meio (LIMA, 2011).

Não basta saber conduzir a bola em campo ou saber todas as regras do jogo, mas faz-se necessário ter uma preparação física de qualidade a fim de exercer com eficiência suas ações durante o jogo. Na contemporaneidade, com a alta valorização e investimentos realizados o futebol exige mais dedicação e comprometimento dos atletas, além de altas e frequentes exposições a jogos excessivos que podem vir a comprometer o desempenho dos atletas se lhes faltarem um bom condicionamento físico entre um jogo e outro, sendo assim fica evidente a valorização e preocupação

---

<sup>1</sup> Iniciada por Charles Miller em 1894, considerado o introdutor do futebol no Brasil. Disponível em: <https://educacao.uol.com.br/biografias/charles-william-miller.htm>. Acesso em: 20 out. 2020.

com uma preparação física bem desenvolvida apoiadas em conceitos científicos bem fundamentados como apontam Silva, *et al.* (1999).

Nesse escopo, para a elaboração desse trabalho, inicialmente, foi realizada uma pesquisa com abordagem qualitativa, natureza aplicada, com objetivo descritivo e exploratório, a partir de análises interpretativas no qual se fez uso da pesquisa bibliográfica. O trabalho pôde proporcionar mais informações sobre os assuntos investigados possibilitando o aprimoramento de ideias e reforçando ainda mais sobre a necessidade de verificar o nível de desempenho dos atletas no campeonato Brasileirão (Série A). Se tratando do número de lesões sofridas e de traz uma reflexão acerca de se ter um bom condicionamento físico para obtenção de título destaque na modalidade e diminuir o número de lesões causadas, além de explorar comparações importantes entre a condição física, posição e a frequência de lesões.

Considerando os objetos de estudo deste trabalho, como mencionado anteriormente, privilegiamos a pesquisa exploratória. Por ser de caráter flexível inserimos nesta um levantamento bibliográfico que subsidiou todo o percurso da pesquisa; coletamos dados através de materiais já publicados e analisando e descrevendo os jogos do Brasileirão em certo período.

A pesquisa teve como base teórica os seguintes autores: De Rose; Tadiello (2006), Lima; Ribeiro (2011), Ribeiro; Costa (2006), Silva (1999), dentre outros autores que versam sobre a temática, a fim de proporcionar mais informações sobre o assunto investigado possibilitando o aprimoramento de ideias e reforçando ainda mais conceitos sobre a importância e contribuição da preparação física para atletas do futebol dentro de uma competição, uma vez que vem sofrendo uma considerável evolução desde as últimas décadas.

Sendo assim, este artigo está dividido em cinco seções: a primeira faz uma contextualização sucinta sobre o trabalho apresentado; a segunda traz um breve histórico sobre o surgimento do campeonato Brasileiro de Futebol; a terceira faz uma reflexão sobre como compreender os métodos do treinamento esportivo aplicado ao futebol, suas características e periodização; a quarta trata-se de elencar as lesões mais comuns entre os jogadores de futebol fazendo uma relação com o *overtraining* e a falta de preparo físico; a quinta traz as análises e discussões de conteúdo que foram realizadas; por fim as considerações finais, onde ressaltamos a necessidade da importância da preparação física dos atletas no futebol para amenizar o máximo possível o número de lesões entre os jogadores.

## 2 BREVE HISTÓRICO DO CAMPEONATO BRASILEIRO DE FUTEBOL (BRASILEIRÃO)

O Campeonato Brasileiro de Futebol, mais conhecido, entre os amantes do futebol, como Brasileirão foi criado pela Confederação Brasileira de Desportos (CBD), atual Confederação Brasileira de Futebol (CBF) é a principal competição do futebol nacional.

Oficialmente data-se a primeira edição do Campeonato Brasileiro em 1971. Após o reconhecimento de dois torneios realizados anteriormente à década de 1970, como competições nacionais: Taça Brasil e a Taça de Prata.

Atualmente, tal campeonato é dividido por séries e classificadas em Séries A, B e C – com 20 times –, e a série D, contendo 68 times. É por meio desta liga que são designados os clubes, de destaque, que representarão o país na Copa Libertadores da América, que naquela época, reunia os campeões de cada país da América do Sul.

De acordo com os dados levantados pelo site Brasil Escola, verifica-se que as edições iniciais da Taça Brasil foram disputadas com jogos de mata-mata, pois, era difícil a locomoção dos times e os meios de transportes naquela época eram escassos. Sendo assim, organizar um torneio nacional integralizado era quase impossível devido às grandes dimensões do país.

A primeira edição do campeonato contou com a participação de dezesseis equipes que foram campeãs estaduais, onde os campeões do estado de São Paulo e Distrito Federal foram para a fase final. A equipe do Bahia foi a pioneira a conquistar o título da competição e representar o Brasil na Copa dos Campeões da América de 1960.

Em 1967, o Torneio Roberto Gomes Pedrosa (apelidado de Robertão) era uma competição interestadual, mais tarde com sua ampliação para o âmbito nacional passou a se chamar Torneio Rio-São Paulo. Contemplado com a participação de clubes gaúchos, mineiros e paranaenses, clubes de Pernambuco e Bahia também foram convidados a participarem da competição.

Com a evolução do torneio, a partir da segunda edição, passou a ser chamado de Taça de Prata. A competição passou a agradar os clubes e aos torcedores pelo fato de trazerem os melhores times do país, além dos melhores jogadores. Com isso o público aumentou, pois os jogos e a competição já tinham uma estrutura melhor e passou a chamar a atenção da mídia. O resultado lucrativo para as equipes fez com que elas começassem a ter um maior interesse pela competição. Com o alto

desempenho do Torneio Robertão, a Confederação Brasileira de Desportos, 1971, transformou o torneio em um Campeonato Nacional de Clubes.

Até chegar ao Campeonato Brasileiro de Futebol atual, o campeonato sofreu diversas mudanças ao longo de sua trajetória, vale ressaltar que entre 1971 e 1973 o campeonato seguia o mesmo formato que a Taça de Prata, houve aumento da quantidade de equipes participantes, e foi criada a segunda divisão. Nesse período o Campeonato Nacional de Clubes, sofreu intervenção da Ditadura Militar. O até então presidente da CBD, João Havelange, deixou o comando e assumiu a FIFA e o almirante Heleno Nunes assumiu a CBD.

Para satisfazer os coronéis de regiões que o futebol era pouco notável e a fim de criar uma integração nacional, o Havelange elevou o número de equipes do campeonato nacional para mais de noventa, a competição então passou a ser chamada de Copa Brasil.

Após o desmembramento da CBD para a criação da Confederação Brasileira de Futebol em 1979, a atenção da confederação era especificamente voltada para o futebol. Em 1980, com a nova política, o torneio passou a ser chamado de Taça de Ouro, e criou-se a terceira divisão.

Devido à crise econômica no Brasil no final da década de 1980, muitos clubes foram prejudicados, pois a CBF não teria condições de manter um campeonato nacional fazendo com que regredisse para o mesmo formato da Taça Brasil, isso fez com que os times com maior poder econômico fossem divergentes à ideia da CBF e formaram uma entidade intitulada Clube dos 13, criando seu próprio campeonato, concebido como Copa União.

Foi em 1988 que a divisão entre Clube dos 13 e CBF chegou ao fim e a copa Brasil foi disputada com vinte e quatro equipes e teve pela primeira vez o sistema de acesso e rebaixamento a fim de atender as ordens da FIFA.

Por fim, chegamos ao Campeonato Brasileiro. Nesse momento, a CBF adotou a decisão de diminuir o número de equipes do torneio, com isso muitos times de menor destaque deixaram de fazer parte do campeonato nacional. Para que esses times não acabassem, a própria confederação criou a Copa Brasil que reunia times de todos os estados e em 1989 passou a ser chamada de Campeonato Brasileiro, para que não houvesse equívocos entre nomes de torneios.

Em 1999, os times poderiam ser rebaixados, isso se deveu ao novo formato adotado que determinava aqueles quatro times que cairiam para a Série B se tivessem menor média de pontos nos campeonatos de 1998 e 1999.

Durante anos o Campeonato Brasileiro não tinha estabilidade nas regras e não possuía um sistema padrão de disputa. Foi em 2003 que o torneio adotou o formato de pontos corridos que é realizado até hoje. O número de 20 participantes foi definido em 2006, com os quatro melhores times se classificando para a Copa Libertadores, e os quatro com menor destaque sendo rebaixados para a Série B.

A Confederação Brasileira de Futebol, a fim de unificar o Campeonato Brasileiro, reconheceu as competições que aconteceram antes de 1971 com as devidas ressalvas e deu à taça Brasil e ao Torneio Robertão os devidos créditos equiparados ao Brasileirão.

### **3 METODOLOGIA DO TREINAMENTO ESPORTIVO APLICADO AO FUTEBOL - CARACTERÍSTICAS, PERIODIZAÇÃO.**

Em busca de bons resultados e desenvolvimento de habilidades ligadas a melhor performance no futebol, as equipes vêm utilizando no passar dos anos métodos e processos de treinamentos individualizados, que segundo Cunha (2006) essa prática vem se aperfeiçoando nos últimos tempos.

Atualmente os atletas vêm recebendo maior atenção com um acompanhamento técnico com uma equipe de médicos, fisiologistas, nutricionistas, equipamentos de tecnologia de ponta dentre outros.

O preparador físico está sempre presente para o desenvolvimento do atleta em todas as categorias desde grupos amadores e profissionais, se tornando indispensável, pois é ele que saberá qual o melhor treino e formas de trabalhar de acordo com a faixa etária.

Os tipos de treinos poderão variar de acordo com a velocidade, flexibilidade, coordenação e outras características do jogador.

### 3.1 Capacidades físicas necessárias à prática do futebol

O cuidado com a preparação física dos atletas vem sendo umas das principais preocupações para superar números de jogos com o propósito de evitar o agravamento de lesões musculares excessividade de jogos que são submetidos.

O treino monitorado e guiado por profissionais qualificados é a melhor forma para que se possa extrair o máximo de proveito dos atletas para que suportem a cargas de condicionamento exigidas em um jogo. Sendo o futebol um esporte que tudo pode acontecer durante uma partida é indispensável o desenvolvimento que insista e crie mecanismos para capacidade física. Aoki (2002, p. 45) defende que “capacidade física é o potencial anátomo-fisiológico que o atleta possui”.

São cinco os grupos mais citados em estudos para desenvolver a capacidade física: resistência aeróbica, velocidade, força flexibilidade e agilidade. Aoki (2002). Nesse sentido, as características que devem ser trabalhadas para se chegar ao profissionalismo são: resistência aeróbia, velocidade, força, flexibilidade, agilidade [...]” (REILLY *et al.*, 2000, citado por ARRAIS, 2009, p. 01).

Passemos a discutir sobre os tipos de treinamento e preparação física aplicada ao futebol na próxima seção.

### 3.2 Tipos de treinamento / preparação física aplicada ao futebol

Para melhor entender os tipos de treinamento/preparação iremos apresentar cada um dos métodos embasados nos estudos sistemáticos aplicados em atletas de futebol, que são eles:

#### Método de repetições

Esse método tem como objetivo melhorar a força e a resistência do jogador, com cargas elevadas, com curta duração e pausas ativas. Em campo pode ser feito em circuitos trabalhando a explosão com alta intensidade utilizando anilhas de peso com intervalos de 15 a 20 segundos, seguido de transferência de bola (WEINECK, 2003).

#### Métodos intensivo intervalados

Treino sem oxigenação do corpo durante o treino, sem recuperação do metabolismo. Intervalado com pausas menores que ativo. Exemplo: correr 1 minuto

em alta velocidade e 30 segundos no “trote”, seguido de novo ciclo de estímulo com 1 minuto correndo forte, seguido por 30 segundos de recuperação ativa (WEINECK, 2003).

#### Método da melhoria de velocidade integrada no jogo

Consiste no desenvolvimento de treinos com intervalos que podem variar com a utilização de grupos específicos. Por exemplo: São pequenos jogos de 2 ou 3 minutos com intervalo de 1 minuto de descanso. Tem outras formas de fazer o treino utilizando-se os grupos, a cada minuto de treino tira um atleta, depois volta os atletas para cada grupo sendo assim não para o treino (WEINECK, 2003).

#### Método da Velocidade e da força

Consiste em treinos que ajudam a alcançar boas velocidades e desacelerar de forma eficiente, podem ser feitos utilizando elásticos e/ou corridas em terrenos inclinados, esteiras, resultando ganho não só da velocidade, mas também a força, que estão associados para melhor performance em campo.

São realizados os meios de treinos com velocidade em alta intensidade com elásticos ou corrida em planos inclinados, o outro exercício é o pirométrico com trabalhos de força reavita. Ex.: O treino será realizado com trenó ou paraquedas, o atleta irá realizar o treino em uma determinada distância de 30 a 40 MT com descanso passivo de 20 a 30 segundos (WEINECK, 2003).

#### Método Musculação

A musculação é um dos métodos mais utilizados para a prevenção de lesões musculares através do fortalecimento, associando força e resistência. A musculação além de preparar o atleta ela também é utilizada no processo de recuperação de lesões.

#### Método Funcional

Neste método o atleta necessita de motivações que ofereçam equilíbrio em todas as capacidades, a fim de que ele alcance os resultados esperados e que tenha um bom rendimento (individual ou coletivo) durante os treinos e competições, melhora do movimento específico do jogador durante as fases mais intensas e lesões. Tendo um maior equilíbrio muscular.

Para Weineck (2003) o Treinamento Funcional não é capaz de preparar e condicionar adequadamente o atleta para as devidas competições, mas o treinamento funcional melhora as capacidades físicas com métodos interessantes com treinamentos específicos e personalizados.

#### **4 LESÕES MAIS COMUNS ENTRE JOGADORES DE FUTEBOL**

Com o grande número de jogos aos quais os jogadores do Brasileirão (Série A) são submetidos é necessário refletir sobre os bastidores do futebol. Devido a este fato, muitos atletas não estão fora dos registros de incidência de lesões desportivas causadas neste esporte. Keller *et.al.* (1987) citados por Ribeiro (2006) demonstram que “o futebol é responsável pelo maior número de lesões desportivas do mundo”. Nesse sentido, De Rose; Tadiello; De Rose (2006, s.p.) versam que:

As lesões podem ser consideradas como o principal fator de afastamento de atletas de sua modalidade esportiva. Esse afastamento é prejudicial, pois influencia diretamente no seu desempenho físico e técnico, além dos possíveis prejuízos psicológicos, já que a recuperação pode ser demorada, exigindo dele muita paciência e cautela para voltar à atividade, consequentemente a equipe também é prejudicada. As lesões, muitas vezes, acabam acontecendo em momentos importantes de suas carreiras, afastando-os de competições, tirando-os de seleções e, em alguns casos, provocando o abandono precoce da carreira (DE ROSE; TADIELLO; DE ROSE, 2006, s.p.).

Ainda, segundo os autores supracitados “modalidades esportivas coletivas (basquetebol, futebol, futsal e handebol) têm suas lesões específicas, considerando-se que os atletas mantém um contato físico constante”.

Apesar de existirem poucos trabalhos sobre essa temática, estudos vêm analisando fatores que agravam o risco das lesões causadas aos atletas no futebol. Partindo desse pressuposto, faz-se necessário se ter uma boa equipe técnica e preparadores físicos competentes para que os atletas sejam observados e acompanhados de perto, pois com o passar do tempo e com o avanço da tecnologia Lima (2011) versa que:

Os profissionais se especializam cada vez mais utilizando computadores e os mais variados aparelhos eletrônicos possíveis, para determinar o nível de condicionamento e a evolução dos atletas. Portanto, percebe-se que a preparação física evoluiu de tal maneira que seria impensável a falta de um profissional especializado em treinamento físico integrando a comissão técnica de uma equipe (LIMA, 2011, p. 5).

Portanto, o presente estudo permite, através de uma discussão teórico-metodológica, sanar dúvidas sobre este tema ainda pouco explorado e evidenciar que

as lesões em jogadores de futebol são recorrentes e apresentam alta frequência. Ademais, traz à tona que medidas devem ser tomadas na área de preparação física para que novas formas de prevenção de lesões sejam adotadas com maior chance de êxito no futebol nacional.

Se tratando das lesões, Lorete (2007) *apud* Santos (2010) define lesão como sendo uma alteração ou deformidade tecidual que difere do estado normal do tecido, podendo atingir vários níveis de tecidos e os mais variados tipos de células. O autor explana que elas ocorrem, dentre outras razões, pelo excesso de repetição de um determinado gesto motor realizado de forma incorreta.

Outra definição de lesão no futebol é ocorrência de todo tipo, traumática ou de sobre uso, que incapacita o jogador, obrigando-o a interromper sua atividade por determinado espaço de tempo (SOARES, 2007).

Segundo Santos; Mejya (2013) *apud* Marcon, Souza e Rabello (2015, p. 82)

[...] no futebol as lesões musculares representam 30% das lesões sofridas pelos atletas, isso se dá ao fato do jogador realizar movimentos fortes de rápida contração ou movimentos exagerados contra uma grande resistência, podendo romper as fibras musculares. (SANTOS; MEJYA 2013, *apud* MARCON, SOUZA E RABELLO, 2015, p. 82).

Traremos aqui as lesões mais comuns nos jogadores de futebol para evidenciar que essas lesões são recorrentes nesta modalidade.

- **Estiramentos musculares:** que ocorre nas fibras das coxas quando elas não se movimentam de forma harmoniosa, fazendo com que haja rompimentos. Os músculos posteriores são o que mais sofrem com esse tipo de lesão.

- **Torção articular:** essa lesão é mais comum no tornozelo devido a fortes impactos, podendo resultar na fratura de ponto de contato do tornozelo. Segundo Lopes (2010) *apud* Simionato (2015, p. 7), “o tornozelo sofre com a rápida movimentação do futebol moderno. Para piorar, os tornozelos são mais vulneráveis a pancadas e aos buracos do campo. As lesões mais comuns são torções (ou entorses) nos ligamentos que conectam os pés aos ossos da perna”.

- **Ruptura de ligamentos no joelho:** a principal causa dessa lesão é a falta de um bom condicionamento e preparação física inadequada, má coordenação motora e de desenvolvimento muscular inadequado. Fatores extrínsecos podem contribuir para ocasionar essas lesões (Semionato, 2015).

**- Lesões na cabeça:** se tratando dessas lesões, a cabeça é a segunda parte do corpo dos jogadores que mais sofre ferimentos devido ao choque com outros atletas. Santos (2010, s.p.) assevera que essas lesões

representam cerca de cinco por cento dos traumas relacionados ao futebol, incluindo lesões dentárias, dos olhos e cérebro. Geralmente ocorrem como resultado de uma colisão entre os jogadores. O choque do cérebro geralmente é causado pelo impacto entre os jogadores ou pelo goleiro, ao defender a bola com a cabeça (SANTOS, 2010, s.p.).

Partindo dessa assertiva, em 2018, o norte-americano Chris Nowinski realizou pesquisas em território brasileiro a fim de levantar hipóteses e combater a uma das principais doenças que, a partir dos seguidos traumas na cabeça, podem ser ocasionadas no cérebro, silenciosamente: encefalopatia traumática crônica. Essa doença abarca sintomas como perda de memória e até mesmo limitações de funções operacionais.

Esse tipo de lesão é mais frequente em jogadores que sofreram concussões, um subtipo de traumatismo craniano frequentemente usado na literatura como sinônimo de traumatismo craniano leve. Não há exames eficazes para detectar ou realizar o acompanhamento desse tipo de trauma por isso trata-se de uma constatação diagnóstica complexa, a concussão é uma condição mal diagnosticada no Brasil e na América do Sul (MCCRORY et al, 2008 *apud* ALBUQUERQUE; DE PAULA OLIVEIRA, 2019, s.p.)

#### 4.1 A relação entre as lesões do futebol com o *overtraining* e a falta de preparo físico

Nem sempre a expressão “esporte é saúde” é realmente deferida do seu real significado, ou relacionada a uma vida saudável e tranquila. Pois, o excesso esportivo pode afetar o desempenho e até mesmo o atleta fisicamente e cognitivamente. Tal malefício é chamado de *Overtraining* e normalmente se manifesta em jogadores profissionais. Carvalho (2007, s.p.) afirma que:

Trata-se de uma síndrome cada vez mais comum, principalmente às vésperas de uma competição ou de um jogo muito importante para o atleta. Ele fica tão preocupado com a preparação que às vezes acaba exagerando e criando uma situação prejudicial para seu desempenho. (CARVALHO, 2007, s.p.).

O *overtraining* ou síndrome de *overtraining* é um problema multifatorial que surge quando o atleta é submetido a exercícios com cargas elevadas, mais do que seu corpo é capaz de se recuperar.

Com o objetivo de melhorar o desempenho físico os jogadores são expostos a treinamentos intensos e exagerados sem ter o tempo para descanso adequado e por muitas das vezes fazerem dietas incorretas resultando em problemas musculares, passando pelas articulações até chegar a malefícios do sistema imunológico e psicológico do atleta. Por isso, o *overtraining* é um fator determinante que faz o trabalho da comissão técnica ser essencial para o futebol.

Segundo a matéria veiculada no site Universidade do Futebol (2007), o esporte profissional é dividido em três estágios: a sobrecarga, recuperação e motivação. E o *overtraining* pode comprometer qualquer uma dessas áreas causando a queda do rendimento, um aumento na pressão sistólica, na perda de massa e no tempo de recuperação de desgaste e de lesões, além de causar a baixa dos índices de dopamina.

Seu tratamento mais adequado e recorrente descrito na literatura é o repouso por duas semanas, aproximadamente. Mas há atletas que não seguem pelo fato de não aceitarem a interrupção dos treinos nesse período

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para a elaboração desse trabalho final, foram realizadas pesquisas com abordagem qualitativa, de natureza básica, com objetivo descritivo e exploratório, a partir de análises interpretativas no qual se fez uso basicamente da pesquisa bibliográfica em relação aos times da Série A do Campeonato Brasileiro de Futebol (Brasileirão).

Sendo assim, todo conteúdo do trabalho terá como referência: De Rose; Tadiello (2006), Lima; Ribeiro (2011), Ribeiro; Costa (2006), Silva (1999), dentre outros autores que versam sobre a temática, além desses outras fontes foram utilizadas após serem submetidas a um processo de seleção de materiais que foram relevantes para a temática, a fim de proporcionar mais informações sobre o assunto investigado possibilitando o aprimoramento de ideias e reforçando ainda mais conceitos sobre a importância e contribuição da preparação física para atletas do futebol.

Após a seleção e interpretação dos materiais elencados para o corpus dessa pesquisa foram discutidas questões concernentes à preparação física e as principais lesões ocorridas entre os jogadores de futebol do Campeonato Brasileiro – Série A. Buscamos explorar a partir de materiais já publicados o quanto esses jogadores

realmente são expostos a um número cada vez maior de jogos, intensos e exaustivos, bem como refletir a respeito de como anda a sua qualidade de vida.

Percebemos que nos últimos anos foram realizados estudos sobre a temática a fim de avaliar a ocorrência de lesões, e conduzir os profissionais da Educação Física atuantes no Brasileirão e em outros clubes, na abordagem sobre os métodos de trabalho ressaltando a importância da preparação física no futebol, correlacionada às condições físicas, psicológicas e táticas, pois estas são as principais variantes causadoras de lesões no futebol de campo, além da faixa-etária e, não menos relevante, o nível de competitividade entre os jogadores.

Apuramos no decorrer da presente pesquisa que: mesmo existindo poucos trabalhos sobre essa temática, estudos vêm analisando fatores que agravam o risco das lesões causadas aos atletas no futebol e que as principais lesões são: estiramentos musculares, torção articular, ruptura de ligamentos no joelho. Decorrentes da falta de preparação física, de se ter uma boa equipe técnica e preparadores físicos competentes para que os atletas sejam observados e acompanhados de perto.

Nesse sentido, o preparador físico condiciona seus atletas para que possam executar com primazia suas ações na partida, além de exercer um papel importante na recuperação física entre jogos e treinamentos, uma vez que os atletas estão submetidos a uma quantidade excessiva de jogos, *overtrainning*, que prejudicam sua desenvoltura em campo pela falta de períodos de recuperação satisfatórios entre um jogo e outro.

Por fim, a Fisiologia, campo da Ciência que estuda as funções e o funcionamento normal dos seres vivos, apropria-se de métodos sistemáticos para melhorar o condicionamento físico com menores riscos de lesionar seus competidores devido às sobrecargas de jogos e treinamentos. Portanto, evidenciamos que a preparação física no futebol sofreu uma considerável evolução nos últimos anos, está cada vez mais valorizada e tende a evoluir cada vez mais, pois a formação contínua dos preparadores físicos, bem desenvolvida e ancorada em conceitos científicos, é de suma importância para o sucesso de uma equipe dentro de campo.

## 6 CONCLUSÃO

A partir dos estudos realizados, a presente pesquisa teve como escopo corroborar para a reflexão sobre a necessidade de olhar para o futebol com outros

olhos, ou seja, com um olhar crítico que entenda e reflita sobre o que acontece com os atletas antes, durante e após cada competição. Buscou, a partir de uma discussão teórico-metodológica, mais especificadamente, evidenciar a importância da preparação física e da qualidade de vida dos jogadores do Brasileirão (Série A), uma vez que esses são fatores indispensáveis para a relevância do condicionamento físico neste esporte, pois estão cada vez mais sendo requisitados em jogos exaustivos e intensos.

O futebol é uma paixão nacional e referência cultural que passa de geração para geração no mundo todo, por isso não basta apenas saber conduzir a bola em campo ou saber todas as regras do jogo, mas fica clara a necessidade de se ter uma preparação física de qualidade a fim de exercer com eficiência suas ações durante o jogo. Uma vez que, a valorização e investimento aplicados ao futebol exige mais dedicação e comprometimento dos atletas, além da valorização e preocupação com uma preparação física bem desenvolvida apoiadas em conceitos científicos bem embasados para a efetivação de bons resultados dos atletas, resultado este fruto da eficaz evolução da preparação física dos atletas e da criação de novos testes computadorizados e técnicas para se obter o melhor condicionamento e evolução física dos jogadores.

A fim de contribuir qualitativamente para a ampliação do arcabouço teórico dos estudos dessa área, o presente trabalho possibilitou o aprimoramento de ideias e reforçou ainda mais sobre a necessidade de verificar o nível de desempenho dos atletas no campeonato Brasileirão (Série A) associado ao número de lesões sofridas; e de trazer uma reflexão acerca de se ter um bom condicionamento físico para a obtenção de títulos, conseguir destaque na modalidade e diminuir o número de lesões sofridas, além de explorar comparações importantes entre a condição física, posição e a frequência de lesões. Portanto, evidenciamos que a evolução da preparação física nos últimos anos fez com que a falta de um profissional especializado que integre a comissão técnica seria impossível, já que este deve observar as capacidades físicas dos atletas que devem estar em harmonia (força muscular, velocidade, resistência, psíquicas etc.), pois estas influenciam na desenvoltura em campo e na recuperação de lesões ocasionadas.

Sendo assim reiteramos na presente pesquisa que: o preparador físico condiciona seus atletas para que possam executar com primazia suas funções na partida e desempenhar um papel fundamental antes, durante e após o tratamento de

recuperação física entre jogos e treinamentos, pois sabe-se que os atletas estão submetidos a uma grande quantidade de jogos que prejudica sua desenvoltura em campo pela falta de períodos de recuperação satisfatórios entre um jogo e outro.

Por fim, considerando os objetos de estudo deste trabalho, como mencionado anteriormente, a presente pesquisa não teve o intuito de esgotar os estudos sobre a significativa importância da preparação física bem como a importância de se ter uma equipe técnica preparada e de qualidade, mas trouxe à tona conceitos e discussões que muitas das vezes passam despercebidos e que podem amenizar o máximo possível o número de lesões entre os jogadores, afinal são eles os astros do esporte e, através do talento dentro de campo, trazem a alegria de milhares de torcedores por suas agremiações.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Ana Carolina Salazar; DE PAULA OLIVEIRA, Marcio. Programa de avaliação e acompanhamento do trauma de cabeça no futebol. **Programa de Iniciação Científica-PIC/UniCEUB-Relatórios de Pesquisa**, v. 4, n. 1, 2019.

AOKI, Marcelo Saldanha. **Fisiologia, Treinamento e Nutrição Aplicados ao Futebol**. Jundiaí, SP: Fontoura, 2002.

CARVALHO, Tales. Síndrome de overtraining. **Universidade do Futebol**, 2007. Disponível em: <https://universidadedofutebol.com.br/2007/08/09/sindrome-de-overtraining/>. Acesso em 18 maio 2021.

DE ROSE, Gabriel; TADIELLO, Felipe Ferreira; DE ROSE, Dante. Lesões esportivas: um estudo com atletas do basquetebol brasileiro. **Revista Digital EFDesportes**, v. 10, p. 94, 2006. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd94/lesoes.htm>. Acesso em: 26 out. 2020.

FERNANDES, F. J. Relações das lesões sofridas por jogadores de futebol com o excesso de treinamento e competições. **EFDesportes. com**, n. 158, p. 1, 2011.

FRANCO, Giullya. Campeonato Brasileiro. **Brasil Escola**. Disponível em: <https://brasilescola.uol.com.br/educacao-fisica/campeonato-brasileiro.htm>. Acesso em 24 abr. 2021.

LIMA, Fernanda Rosa de; RIBEIRO, Aerolino Afonso. **A importância da preparação física no futebol**. Repositório Universidade Católica de Brasília, 2011. Disponível em: <https://repositorio.ucb.br:9443/jspui/handle/10869/1169>. Acesso em: 26 out. 2020.

MARCON, Camila Aparecida; DE SOUZA, Alessandro Augusto Franco; RABELLO, Lucas Maciel. Atuação fisioterapêutica nas principais lesões musculares que acometem os jogadores de futebol de campo. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, v. 6, n. 1, p. 81-98, 2015.

RIBEIRO, Rodrigo Nogueira; COSTA, Leonardo Oliveira Pena. Análise epidemiológica de lesões no futebol de salão durante o XV Campeonato Brasileiro de Seleções Sub 20. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 12, n. 1, p. 1-5, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbme/v12n1/v12n1a01.pdf>. Acesso em: 26 out. 2020.

SANTOS, Pricilla Bertoldo. Lesões no futebol: uma revisão. **Efdepores. com**, v. 15, n. 143, 2010. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd143/lesoes-no-futebol-uma-revisao.htm>. Acesso em: 28 abr. 2021.

SILVA, Paulo Roberto Santos et al. A importância do limiar anaeróbio e do consumo máximo de oxigênio (VO<sub>2</sub> máx.) em jogadores de futebol. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 5, n. 6, p. 225-232, dez. 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbme/v5n6/v5n6a05.pdf>. Acesso em: 02 nov. 2020.

SIMIONATO, Elder Klein. **Lesões mais comuns em jogadores profissionais de futebol de campo.** 2015. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/handle/1/3141>. Acesso em: 04 maio 2021.

SOARES, José. **O treino do futebolista. Lesões e nutrição.** Vol. 2. Porto Editora, 2007.

WEINECK, J. **Treinamento ideal.** Barueri: Ed Manole, 2003.