



PROGRAMAS DE EXERCÍCIO NA PREVENÇÃO DE LESÕES NOS JOGADORES DE FUTEBOL: REVISÃO SISTEMÁTICA

Cruz-Ferreira, A.^{1,2}, Fernandes, S.³, Marujo, A.¹

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

¹Department of Sport and Health, University of Évora, Évora, Portugal;

² Research Center in Sports Sciences, Health and Human Development (CIDESD);

³ Superior School of Health of Aveiro, University of Aveiro,

Correspondencia:

Mail: antoniofsmarujo@hotmail.com

Introdução

O futebol é o desporto mais popular no mundo, com 265 milhões de jogadores (FIFA, 2007). O aumento da popularidade deste desporto, trouxe consigo um aumento considerável no número de lesões dos seus jogadores (Heidt et al., 2000).

Objetivo

Conhecer as evidências científicas sobre a eficácia de programas de exercício na prevenção de lesões dos isquiotibiais, em jogadores de futebol masculino.

Método

Os estudos foram selecionados para revisão em diferentes bases de dados. Para avaliar a qualidade metodológica dos estudos e a força de evidência dos resultados utilizou-se a escala da *Base de dados de evidência em fisioterapia* (PEDro) e o sistema de classificação *Melhor Síntese de Evidência*, respectivamente.

Resultados e discussão

Dos cinco estudos incluídos na revisão sistemática (Arnason et al., 2008; Beijsterveldt et al., 2012; Petersen et al., 2011; Engebretsen et al., 2008; Askling et al., 2003) quatro tiveram uma qualidade metodológica elevada. Os programas de exercício utilizados foram: força concêntrica e excêntrica; força excêntrica *Nordic Hamstrings*; *The FIFA 11+*; e flexibilidade. Esperava-se que a maioria dos programas de exercício adotados nos estudos contemplassem exercícios de força (concêntrica e excêntrica, excêntrica *Nordic Hamstrings* e *The FIFA 11+*), uma vez que estes têm sido recomendados para prevenir as lesões dos isquiotibiais. As variáveis estudadas foram a *incidência de lesões*, a *incidência de novas lesões*, a *recorrência de lesões*, a *severidade das lesões* e o *risco de lesão*.

Conclusões

O programa de força concêntrica e excêntrica e o de programa de força excêntrica *Nordic Hamstrings* parecem ser os mais eficazes na redução da *incidência das lesões* e da *incidência de novas lesões* dos isquiotibiais, respetivamente (evidências científicas limitadas). O programa de exercício de força excêntrica *Nordic Hamstring* não é eficaz na diminuição do *risco de lesão* (evidências científicas limitada) e na melhoria da *severidade das lesões* (evidência científica moderada). O programa de *The FIFA 11+* não é eficaz na redução da *incidência das lesões* (evidência científica limitada). Há evidências contraditórias nas restantes variáveis.

Referências

- FIFA. FIFA Big Count. Communications Division: Information Services; 2007.
- Arnason, A., Andersen, T., Holme, I., Engebretsen, L., Bahr, R. (2008). Prevention of hamstring strains in elite soccer: an intervention study. *Scand J Med Sci Sports*,18(1):40-8.
- Askling, C., Karlsson, J., Thorstensson, A.(2003).Hamstring injury occurrence in elite soccer players after preseason strength training with eccentric overload. *Scand J Med Sci Sports*,13(4):244-50.
- Beijsterveldt A.M.C., Port, I.G.L., Krist, M.R., Schmikli, S.L., Stubbe, J.H., Frederiks, J.E., et al. (2012). Effectiveness of an injury prevention programme for adult male amateur soccer players: a cluster-randomised controlled trial. *Br J Sport Med*, 46:1114-8.
- Heidt RS, Jr., Sweeterman LM, Carlonas RL, Traub JA, Tekulve FX. Avoidance of soccer injuries with preseason conditioning. *Am J Sports Med*. 2000 Sep-Oct;28(5):659-62.
- Petersen, J., Thorborg, K., Nielsen, M.B., Budtz-Jorgensen, E., Holmich, P. (2011). Preventive effect of eccentric training on acute hamstring injuries in men's soccer. *The American Journal of Sports Medicine*, 39(11):2296-303.
- Engebretsen, A.H., Myklebust, G., Holme, I., Engebretsen, L., Bahr, R. (2008). Prevention of injuries among male soccer players. *The American Journal of Sports Medicine*,36(6):1052-60.