

CLAUDIO RANIELY MENDES DOS SANTOS

PABLO MIRANDA DA SILVA CANELA

ANÁLISE DO PERFIL DAS LESÕES DOS JOGADORES DE FUTEBOL
PROFISSIONAL DURANTE O PRIMEIRO SEMESTRE DO ANO DE 2011 NO
SPORT CLUB SANTA CRUZ – SANTA CRUZ, RN

Artigo científico apresentado ao Curso de pós graduação da Faculdade Natalense para o desenvolvimento do Rio Grande do Norte, como requisito obrigatório para obtenção de grau de especialista em Fisioterapia Ortopédica e Desportiva: avaliação e intervenção funcional.

Orientador: Wouber Héricksen de Brito Vieira ,
D.r

NATAL – RN

2011

RESUMO

O futebol é a modalidade esportiva mais praticada no mundo, com participantes em todas as faixas etárias e diferentes níveis, com aproximadamente 400 milhões de adeptos no mundo, sendo que desses, 30 milhões se encontram no Brasil. Esse esporte é uma atividade que requer várias qualidades físicas de seus praticantes, como a velocidade, agilidade, força, necessidade de grande resistência aeróbica, capacidade de recrutamento muscular, flexibilidade, técnica apurada, preparação tática e psicológica. O mesmo tem sofrido mudanças constates, principalmente em função das exigências físicas cada vez maiores, com maior predisposição às lesões. Essas condições trazem imprecisão ao gesto esportivo e proporcionarão atitudes compensatórias, o que infalivelmente, evoluirá para rigidez, alterações posturais e até patologias músculo-esqueléticas. A forma de obtenção dessas lesões são muitas e variadas. Essa variabilidade sugere uma boa compreensão dos mecanismos de potencial, isso, é essencial para seu diagnóstico e tratamento. Portanto, o presente trabalho tem o objetivo de fazer um levantamento e posterior análise das principais lesões ocorridas durante um semestre no Sport Club Santa Cruz. Foram avaliados 12 atletas da equipe de futebol profissional, sendo os dados obtidos através dos prontuários dos atletas que passaram pelo departamento médico no período de Janeiro a Abril de 2011. As análises realizadas mostraram que as lesões musculares foram as mais incidentes (56,25%), onde a posição mais acometida foi meio campo (41,7%). As lesões ocorreram mais durante os treinamentos (47,00%). Os membros inferiores foram os mais acometidos (88,23%) por lesão e a fisioterapia foi tratamento utilizado por (91,67%) dos atletas e (8,33%) correspondendo ao casos cirúrgicos. A partir dos resultados apresentados, fica evidenciado que as lesões musculares são as mais frequentes decorrentes da prática do futebol, além disso, os jogadores de meio campo apresentaram maior quantidade de lesões, sendo os membros inferiores o segmento corporal mais acometido. Os tipos de lesão parecem estar relacionados com as características do jogador, bem como a sua posição em campo.

Palavras-chave: Futebol, Lesões Musculares, Membros Inferiores.

ABSTRACT

Football is the most practiced sport in the world, with participants in all age groups and different levels, with approximately 400 million adherents worldwide, and of these, 30 million are in Brazil. This sport is an activity that requires various physical qualities of its practitioners, such as speed, agility, strength, aerobic endurance of great need, ability to recruit muscle, flexibility, technique, tactics and psychological preparation. The same has undergone changes recorded, mainly due to increasing physical demands, more predisposed to injury. These conditions bring inaccuracy to the sporting gesture and provide compensatory attitudes, which inevitably will evolve and rigidity, and postural changes to musculoskeletal pathologies. The way to obtain these lesions are many and varied. This variability suggests a good understanding of potential mechanisms, it is essential for diagnosis and treatment. Therefore, this paper aims to do a survey and subsequent analysis of the major injuries sustained during a semester at Sport Club Santa Cruz. This study involved 12 athletes from professional soccer team, and the data obtained from the medical records of athletes who have gone through the medical department in the period January to April 2011. The analysis has shown that muscle injury had the highest incidence (56.25%), where the position of the victims was halfway (41.7%). Injuries occurred more during training (47.00%). The lower limbs were more affected (88.23%) for injury treatment and physical therapy was used by (91.67%) and athletes (8.33%) corresponding to the surgical cases. From the results presented, it is evident that muscle injuries are the most frequent arising from soccer practice, moreover, the midfield players had a higher number of injuries, the legs being the most affected body part. The types of injury appear to be related to the characteristics of the player, as well as its position on the field.

Keywords: Soccer, Muscle Injuries, Lower Limbs.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Percentual geral dos tipos de lesões

Figura 2: Percentual dos Jogadores Lesionados segundo a Posição.

Figura 3: Percentual referente à situação na qual a lesão ocorreu.

Figura 4: Percentual referente à localização anatômica da lesão.

Figura 5: Percentual referente ao tipo de tratamento utilizado.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Grau de variação e média geral da idade, altura e peso dos jogadores.

Tabela 2: Distribuição dos tipos de lesão segundo a posição.

Tabela 3: Segmento acometido de acordo com a posição dos jogadores.

.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	07
1.1	Caracterização da organização	07
1.2	Formulação do problema ou oportunidade	07
1.3	Objetivos	09
1.3.1	Objetivo Geral	09
1.3.2	Objetivos Específicos	09
1.4	Justificativa	09
2	METODOLOGIA	10
2.1	Delineamento da pesquisa	10
2.2	Definição da área ou população-alvo do estudo	10
2.3	Plano de coleta de dados	10
2.4	Instrumento de coleta de dados	11
3	RESULTADOS E DISCURSSÃO	11
3.1	Descrição dos dados coletados	12
4	CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES	17
5	REFERÊNCIAS	19
6	APÊNDICE	21

1 INTRODUÇÃO

1.1 Caracterização da Organização:

Com a inauguração do estádio Iberê Ferreira de Souza (Iberezão), que aconteceu no dia 1º de novembro de 2003, veio a idéia de montar um time profissional de futebol em Santa Cruz, que pudesse representar a cidade nas competições estaduais. A primeira pessoa a alimentar esse sonho foi o funcionário público e desportista João Cavalcanti de Albuquerque Filho(Joãozinho), que compartilhou o seu sonho com o amigo e também desportista Willians Ribeiro, que prontamente se colocou a disposição para seguir em frente com o projeto.

Joãozinho conseguiu mobilizar outros desportistas, que até então só tinham tido experiência com o futebol amador(Jackson Jaedyson, Ernesto Luiz e outros), e também assegurou o apoio ao seu projeto da prefeitura municipal da cidade que tinha a frente o então prefeito Luiz Antonio Lourenço de Farias(Tomba), que seria escolhido posteriormente presidente de honra do clube.

Depois de toda a mobilização e algumas reuniões não demorou muito para a criação oficialmente do Sport Club Santa Cruz, que aconteceu no dia 30 de novembro de 2003.

Só em abril de 2004 o time amador se transformou em um clube de futebol profissional, cujo primeiro presidente foi João Cavalcanti e o vice Ernesto Luiz, o objetivo era disputar no segundo semestre de 2004, a primeira edição do Campeonato Estadual da 2ª divisão que seria promovida pela Federação Norte-riograndense de Futebol – FNF. (SANTA CRUZ, 2011).

1.2 Formulação do Problema ou Oportunidade:

O futebol é a modalidade esportiva mais praticada no mundo. Com participantes em todas as faixas etárias e diferentes níveis, há aproximadamente 400 milhões de adeptos no mundo, onde 30 milhões se encontram no Brasil. De acordo com a Federação Internacional de Futebol (FIFA), existem aproximadamente mais de 200 milhões de atletas licenciados pela federação em todo o mundo (FIGUEIRÊDO; MENESES, 2010). Esse esporte caracteriza-se por apresentar grande contato físico, movimentos curtos, rápidos e não contínuos, tais como aceleração, desaceleração, mudanças de direção, saltos e pivoteamento, resistência aeróbica, capacidade de recrutamento muscular, flexibilidade, técnica apurada e preparação tática e psicológica. Por esses motivos, apresenta um alto número de lesões.(PRADO et al., 2004)

O futebol tem sofrido mudanças constates, principalmente em função das exigências físicas cada vez maiores, o que obriga os atletas a trabalharem perto de seus limites máximos de exaustão, com maior predisposição às lesões (COHEN et al.,1997). A consequência desse novo estilo, são choques cada vez mais freqüentes, aumentando o risco de contusões e lesões articulares. No mesmo sentido, a exigência cada vez maior da capacidade física aumenta o risco de lesões musculares, seja pelo excesso de treinos e jogos ou pelos movimentos bruscos (RAYMUNDO et al., 2005). Tratando-se de atletas, as lesões esportivas podem ser descritas como uma síndrome dolorosa que atue impedindo-os de desempenhar suas atividades esportivas, ou ainda, prejudicando sua performance (SCHENCK, 2003).

Sendo assim, os jogadores de futebol estão expostos a inúmeras injúrias, como distensões musculares, contusões e rupturas musculares e ligamentares. Isso provém de uma flexibilidade limitada, tendência ao encurtamento e desequilíbrio de forças ou até mesmo quando as condições do calçado ou do local são inadequadas.

Essas condições trazem imprecisão ao gesto esportivo e proporcionarão atitudes compensatórias, o que infalivelmente, evoluirá para rigidez, alterações posturais e até patologias músculo-esqueléticas (PRADO et al., 2004). Com tudo, quando se trata do sistema musculoesquelético, lesão é qualquer dano causado por traumatismo físico sofrido pelos tecidos do corpo.

O sistema músculo-esquelético é composto por ossos, músculos, cartilagens, meniscos, cápsulas e ligamentos, e tende a permanecer em estado de homeostase. Esses segmentos corporais são freqüentemente acometidos por traumatismos direto ou indireto, lesões por esforços repetitivos, doenças inflamatórias e afecções degenerativas, o que provoca dor e até perda da função (FONSECA et al., 2007).

Muitas dessas lesões são causadas pelo desgaste crônico e lacerações, decorrentes de movimentos repetitivos que afetam os tecidos suscetíveis (RAYMUNDO *et al.*, 2005; SILVA *et al.*, 2005).

Segundo Barbosa, 2008 as lesões mais comuns relacionadas ao futebol são entorse de joelho e tornozelo, distensões da coxa, da virilha e da região lombar, fraturas, contusões, luxações.

Estes tipos de lesões trazem consequências desastrosas no desempenho do jogador por evoluir de forma lenta, podendo causar uma incapacidade física grave.

Por isso, é de extrema importância, fazer com que o atleta retorne às suas atividades o quanto antes (BARROS; GUERRA, 2004).

Partindo do que foi dito, caracteriza-se como problema o questionamento das lesões mais frequentes decorrentes da prática do futebol profissional e a relação com a posição do jogador, a fim de melhor identificar os fatores causadores.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo Geral

Fazer um levantamento das principais lesões ocorridas durante a temporada proposta em um clube de futebol profissional da cidade de Santa Cruz - RN.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Determinar o perfil e a incidência das lesões nos atletas de futebol;
- Verificar a incidência de cada tipo de cada lesão;
- Relacionar a lesão com a posição do jogador;

1.4 Justificativa

Este artigo é justificado em função do grande número de lesões que ocorrem no futebol de campo, ocasionando prejuízos as equipes em consequência da ausência de atletas em partidas importantes, o que acaba gerando prejuízo financeiro e ainda diminui a qualidade de vida dos atletas. Desta forma os profissionais que atuam nessa modalidade devem estar aptos para avaliar e agir de forma eficaz na prevenção das lesões, a fim de proporcionar aos atletas um melhor desempenho. O mesmo também servirá como fonte de dados para profissionais da área ou qualquer outra pessoa que queira utilizá-lo.

2 METODOLOGIA

2.1 Delineamento da Pesquisa

Trata-se de uma pesquisa do tipo descritiva e documental, pois objetiva descrever a distribuição de certas características ou comportamentos em comum a um grupo, a fim de descobrir ou verificar a existência de relação entre variáveis, através de análise estatística, sendo realizada em documentos conservados no interior de órgãos públicos e privados de qualquer natureza, ou com pessoas: anais regulamentos, diários, prontuários, cartas pessoais, entre outros (GIL, 1999).

2.2 Definição da Área ou População Alvo do Estudo

A população deste estudo foi definida de atletas profissionais de futebol que atuavam no estado do Rio Grande do Norte no ano de 2011, sendo os sujeitos da pesquisa escolhidos de maneira não aleatória, por conveniência, visando os jogadores que estiveram no Departamento Médico, tendo no total um número de 12 atletas do sexo masculino que atuavam na equipe profissional de futebol do Sport Clube Santa Cruz.

2.3 Plano de Coleta de Dados

A coleta dos dados foi realizada em Abril de 2011, onde foi entregue um ofício redigido pela Faculdade Natalense para o Desenvolvimento do Rio Grande do Norte (FARN) ao Vice Presidente do Sport Club Santa Cruz, Sr. João Cavalcanti de Albuquerque Filho, visando à solicitação da autorização do mesmo ao desenvolvimento da pesquisa.

2.4 Instrumento de Coleta de Dados

Os instrumentos utilizados para coletar os dados da pesquisa deram-se através de um questionário com questões de características fechadas e pelos prontuários dos jogadores que tiveram passagem pelo Departamento Médico. O questionário teve como objetivo coletar os dados referentes à posição na qual o jogador atua diagnóstico clínico, situação na qual ocorreu a lesão (treinamento - tipo) ou jogo), tipo de lesão (muscular, ligamentar, tendínea, fratura, luxação ou contusão), tipo de trauma (direto ou indireto), localização anatômica da lesão (cabeça, tronco, MMSS, MMII) e tipo de tratamento realizado (cirurgia e fisioterapia).

Os dados coletados foram analisados de forma quantitativa, através da estatística descritiva (média através dos graus de variação e gráficos através de percentuais), utilizando formatação dos dados no programa Microsoft Word 2007 e Excel 2007, em forma de tabelas e gráficos.

3 RESULTADOS E DISCURSSÃO:

Atualmente, a literatura apresenta vários estudos que analisam a incidência de lesões no futebol, muito em virtude do grande número de lesões que ocorrem com os atletas praticantes. Esses estudos apresentam diversas metodologias, dentre as quais se destacam o perfil das lesões e a posição dos jogadores lesionados (SELISTRE et al. 2009).

3.1 Descrição dos Dados Coletados

A Tabela 1 mostra a caracterização geral dos jogadores, tendo como parâmetros idade, altura e peso, as quais obtiveram média de respectivamente, 27,5 anos, 1,76m de altura e peso de 74,5Kg.

Tabela 1: Grau de variação e média geral da idade, altura e peso dos jogadores.

Caracterização Geral dos Jogadores		
Idade (anos)	19 – 36	27,5
Altura (m)	1,60 – 1,92	1,76
Peso (kg)	62 – 87	74,5

Fonte: Dados da pesquisa (2011)

A figura 1 apresenta o percentual geral dos tipos de lesões:

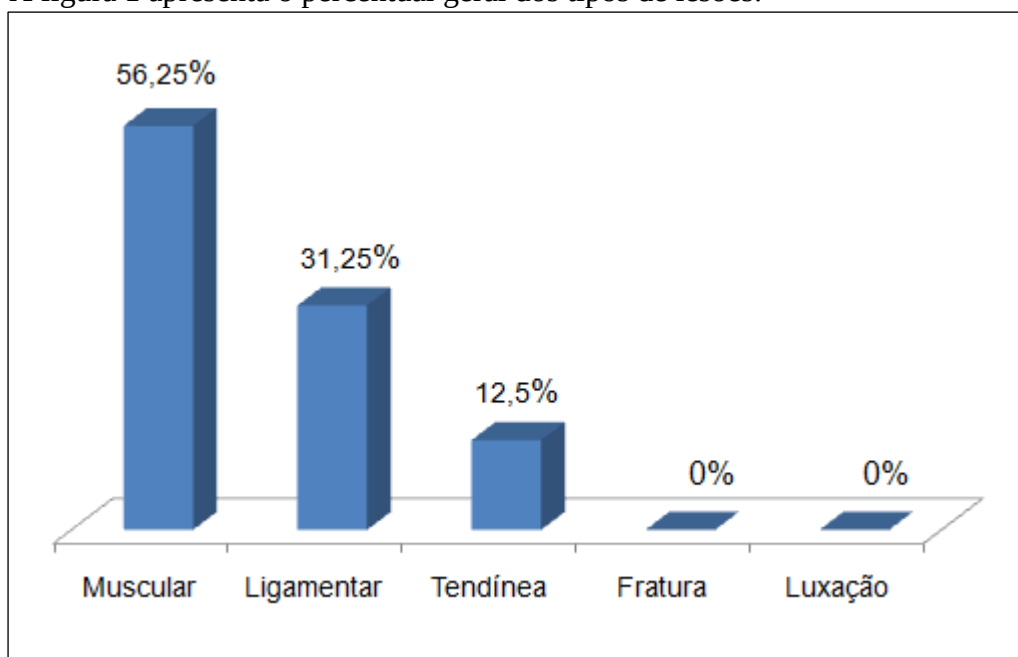


figura 1 – Percentual referente ao tipo de lesão apresentada pelos jogadores

Fonte: Elaboração Própria (2011)

Os percentuais de lesão do tipo muscular e ligamentar mostraram-se bastante relevantes, com percentuais de 56,25% e 31,25%, respectivamente.

O presente estudo analisou uma amostra de 12 atletas, durante o primeiro semestre de 2010 (Janeiro a Maio). O tipo de lesão mais encontrado foi a muscular (56,25%), resultado semelhante ao de Selistre et al.(2009) com 37,6% e Raymundo et al.(2005) com 47%. Porém, resultados contrários foram encontrados por Junge et al.(2006),

que encontrou maior incidência de contusões (70%), seguido pelo mesmo número de lesões musculares e entorse (10%). A maior ocorrência de lesões musculares pode ser explicada pelo fato do futebol exigir bastante dos músculos, gerando tensão muscular elevada, explicando assim o alto número de lesões musculares (FONSECA et al.2007).

A tabela 2 mostra os tipos de lesões ocorridas, analisado as posições dos jogadores de forma específica.

Tabela 2 – Distribuição dos tipos de lesão segundo a posição:

	Goleiro (n=1)	Atacante (n=1)	Meia (n=5)	Lateral (n=2)	Zagueiro (n=3)
Muscular	0%	100%	43%	33%	50%
Ligamentar	0%	0%	43%	0%	25%
Tendínea	100%	0%	14%	67%	25%
Fratura	0%	0%	0%	0%	0%
Luxação	0%	0%	0%	0%	0%

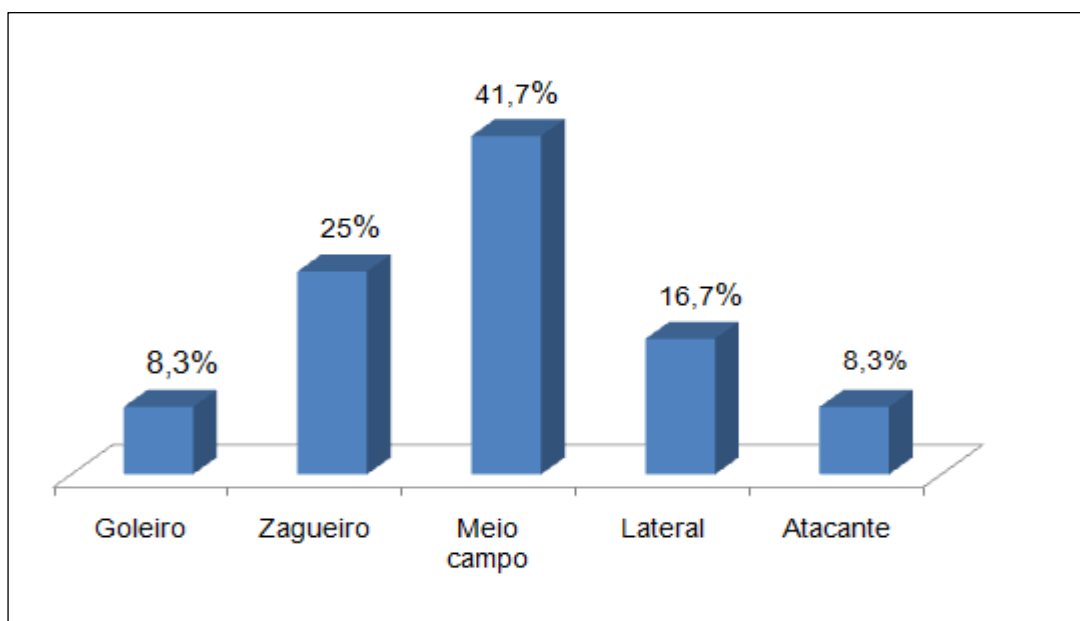
*"n" corresponde ao número de jogadores por posição

Fonte: Dados da pesquisa (2011)

A posição referente ao goleiro apresentou apenas lesões tendíneas, sendo este achado não tão relevante do ponto de vista científico em virtude da amostra ser de apenas um atleta. Para a posição atacante a lesão mais freqüente foi a muscular (100%), achado semelhante ao de Selistre et al (2005), o que sugere que as características da posição, como velocidade, por exemplo, podem favorecer a ocorrência de lesões musculares. Os meio campistas apresentaram maior incidência de lesões musculares (43%) e ligamentares (43%). Os resultados foram semelhantes ao de Selistre et al. (2005), onde as lesões musculares foram as mais incidentes (45,5%), seguido de ligamentares (25%).

A posição referente ao lateral também apresentou maior índice de lesões tendíneas (67%), entrando em desacordo com o estudo de Selistre et al. (2005), que teve incidência maior de lesões musculares (34,3%), seguido de entorse (28,6%), que são lesões ligamentares. Os zagueiros apresentaram lesões musculares com maior valor (50%), entrando em desacordo com o estudo de Selistre et al.(2005), que verificou maior incidência em lesões articulares (39,3%), seguido de lesões musculares (33,1%). O nosso achado sugere que uma incidência maior de lesões musculares nos zagueiros pode ser explicada pelo tipo de jogo realizado por esta posição, que é mais físico e com grande frequência de choques e colisões.

A figura 2 apresenta o percentual de jogadores lesionados de acordo com a sua posição em campo:

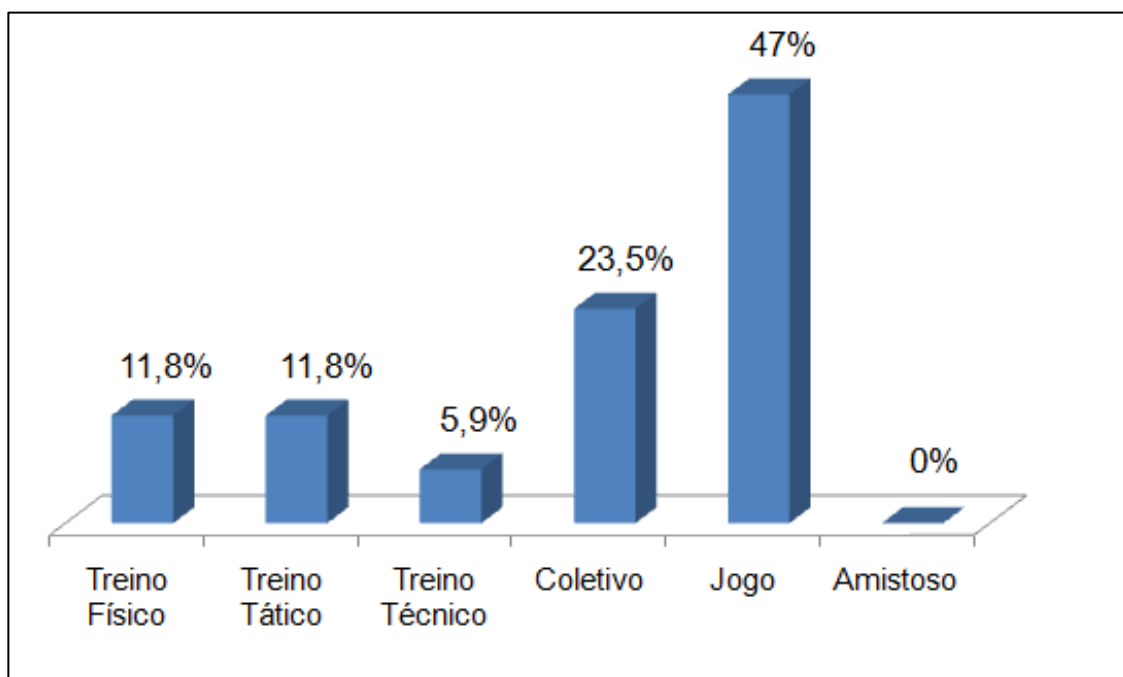


A figura 2 – Percentual dos Jogadores Lesionados segundo a Posição.

Fonte: Dados da pesquisa (2011)

A posição que se lesionou com maior frequência foi meio campo (41,7%), seguido de Zagueiro (25%), lateral (16,7%), goleiro e atacante (8,3%). Palacio, Candeloro e Lopes (2009), mostram resultados diferentes quando comparados a esse estudo. No mesmo os que mais se lesionaram foram os atacantes (36,8%), seguido de zagueiro (26,6%) e meio campo (20%). Já o estudo de Figueirêdo, Pinheiro, (2010), mostrou resultado semelhante na posição meio campo (42,4%), porém diferiu nas demais posições, onde o atacante (26,30%) foi a segunda posição mais acometida.

A figura 3 representa a situação na qual as lesões ocorreram:



A figura 3 – Percentual referente à situação na qual a lesão ocorreu

Fonte: Dados da pesquisa (2011)

A partir dos dados nota-se que os jogadores se lesionaram mais durante os jogos. A situação referente ao jogo foi a que mais ocorreu lesões (47%), seguido da situação referente ao coletivo (23,5%). Resultados diferentes foram encontrados por Figueirêdo; Pinheiro, (2010) onde a situação referente ao treinamento foi a que mais ocorreu lesões (52,70%). A literatura mostra que as lesões ocorreram em sua maior parte durante os jogos, confirmando nosso achado.

A tabela 3 analisa os segmentos mais acometidos, especificando a posição do atleta.

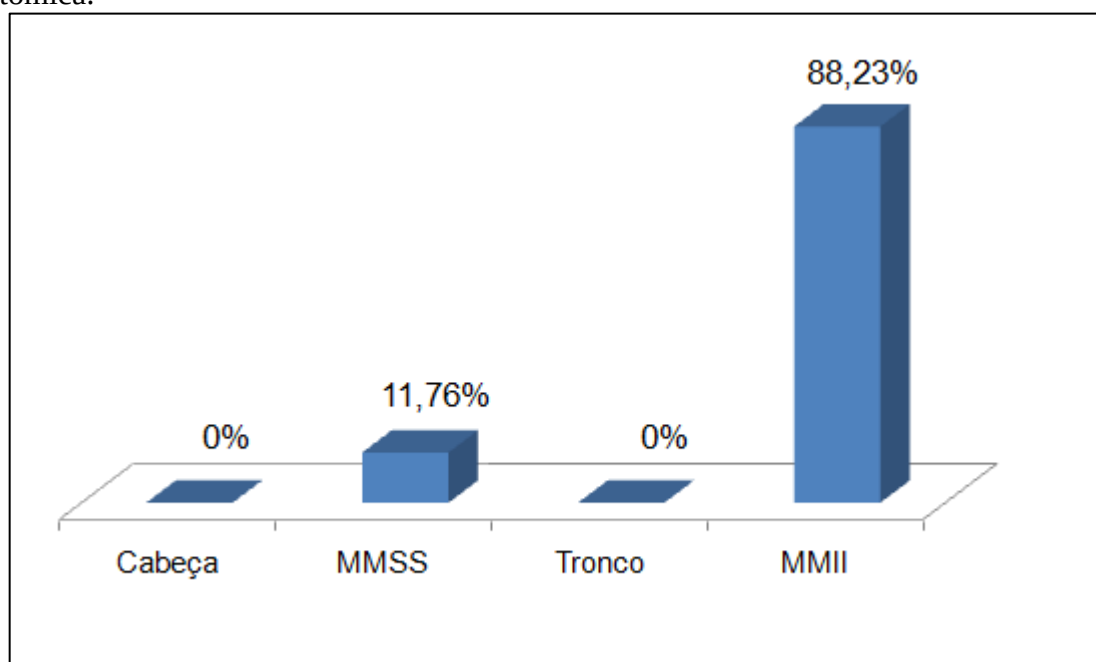
Tabela 3 – Segmento acometido de acordo com a posição dos jogadores:

	Goleiro (n=1)	Atacante (n=1)	Meia (n=5)	Lateral (n=2)	Zagueiro (n=3)
MMII	0%	100%	100%	100%	100%
MMSS	100%	0%	0%	0%	0%
Tronco	0%	0%	0%	0%	0%
Cabeça	0%	0%	0%	0%	0%

*"n" corresponde ao número de jogadores por posição

Fonte: Dados da pesquisa (2011)

A figura 4 mostra a quantidade de lesões ocorridas de acordo com a localização anatômica:

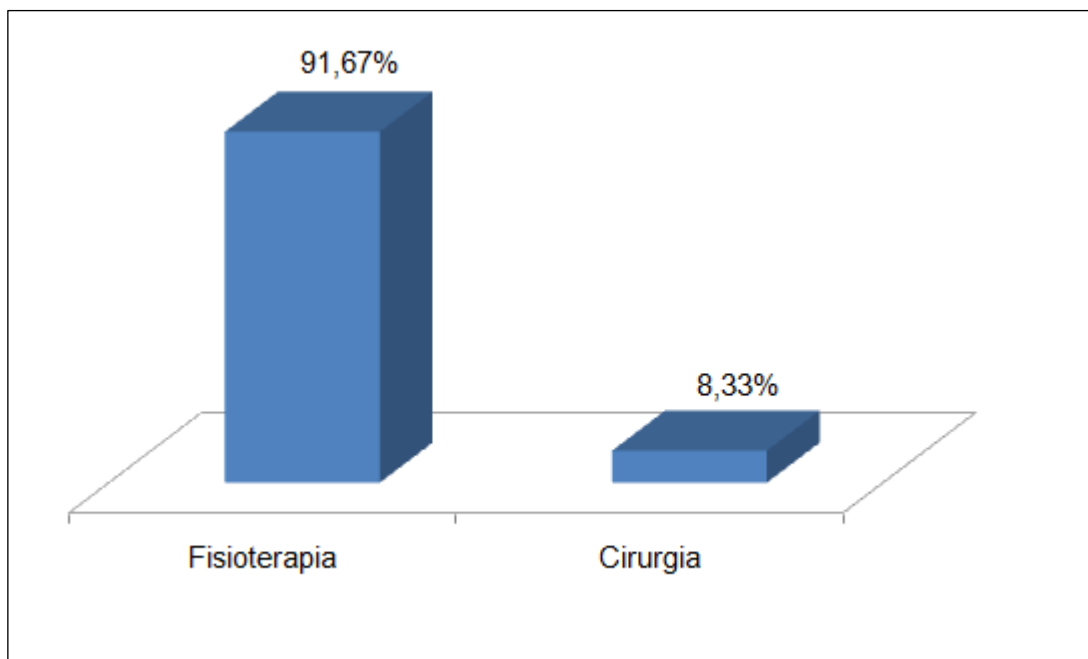


A figura 4 – Percentual referente à localização anatômica da lesão

Fonte: Elaboração Própria (2011)

Os membros inferiores apresentaram elevado percentual, enquanto que os outros segmentos apresentaram valores irrelevantes. Em todas as posições analisadas a prevalência das lesões foram em membros inferiores, achados estes que corroboram o estudo de Selistre et al.(2005), Esses achados podem ser explicados pelo fato de o futebol ser um esporte praticado basicamente com os membros inferiores.

A figura 5 apresenta o percentual do tipo de tratamento realizado nas lesões:



A figura 5 – Percentual referente ao tipo de tratamento utilizado

Fonte: Dados da pesquisa (2011)

Com relação ao tratamento realizado, a fisioterapia foi utilizada por (91,67%) dos atletas sendo feito além dela o tratamento medicamentoso associado. Somente um atleta fez tratamento cirúrgico correspondendo à (8,33%). Esses resultados corroboram com estudos presentes na literatura, como o de Palacio, Candeloro e Lopes (2009), onde 73,3% dos atletas lesionados realizaram tratamento conservador (fisioterapia e medicamentoso) e 26,6% realizaram procedimento cirúrgico.

4 CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

A partir dos resultados obtidos, conclui-se que as lesões musculares são as mais incidentes, o que parece estar relacionado com as capacidades físicas exigidas dos jogadores; Os jogadores que atuam no meio campo foram os que apresentaram a maior incidência de lesões; O segmento mais acometido foi o referente aos membros inferiores, sendo este resultado concordante com os achados na literatura; Os tipos de lesões pareceram estar relacionados com as características do jogador e sua posição em campo. Vale ressaltar que a fisioterapia tem uma grande importância na recuperação dos atletas sendo praticamente o tratamento de primeira escolha associado com medicamento. Vale ressaltar que para a maioria dos parâmetros analisados houve um número muito limitado de estudos na literatura, o que

dificultou a comparação dos mesmos na discussão dos resultados. É necessário realizar um estudo com um número maior de atletas durante um tempo mais extenso para obter melhores resultados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, Bruno Teixeira Casoti; CARVALHO, Anisia Menezes. Incidência de Lesões Traumato-Ortopédicas na Equipe do Ipatinga Futebol Clube – MG. **Movimentum**: Revista digital de educação física, v.3, n.1, p. 01 – 18, 2008.

BARROS, Turibio Leite de; GUERRA, Isabela. **Ciência do Futebol**. Barueri: Manole, 2004.

COHEN, M.; ABDALLA, R. J. **Lesões nos Esportes**: diagnóstico, prevenção, tratamento. Rio de Janeiro: Revinter, 2005.

COHEN, Moisés et al. Lesões ortopédicas no futebol. **Revista Brasileira de Ortopedia**, São Paulo, [s.v], [s.n]., p.40 - 44, 1997.

FIGUEIRÊDO, Mazzukievisck Monteiro De; PINHEIRO, Wesley Mendes. **ANÁLISE DO PERFIL E DA INCIDÊNCIA DE LESÕES NOS JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAL DURANTE O PRIMEIRO SEMESTRE DO ANO DE 2010 NO AMÉRICA FUTEBOL CLUBE – NATAL, RN**. Natal. 2010. 43 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em fisioterapia) –FARN, 2007.

FONSECA, Sérgio T. da et al. Caracterização da performance muscular em atletas profissionais de futebol. **Revista Brasileira de Medicina No Esporte**, v. 13, n.03, p.143-147, maio/jun., 2007.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas da pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1999.

JUNGE, A., et al. Injuries in team sport tournaments during the 2004 olympic games. **Am J Sports Med.**, v. 34, [s.n], p. 565 – 576, 2006.

NICOLETTI, Sérgio. **Fisiopatologia das Lesões por Esforços Repetitivos**. Disponível em: <<http://cboo.com.br/files/fasciculo2.pdf>> Acesso em: 08 mar. 2011

PALACIO, Evandro Pereira; CANDELORO, Bruno Moreira; LOPES, Aline de Almeida. Lesões de Jogadores no Futebol Profissional do Marília Atlético Clube: Estudo de Coorte Histórico do Campeonato Brasileiro de 2003 a 2005. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.15, n.1, p. 31 – 35, jan./fev., 2009.

PRADO, Ana Lúcia Cervi et al. O método Iso-Stretching na otimização das aptidões para a prática de futebol. **Revista Saúde**, v. 30, n. 1-2, p.57 - 64, 2004. Disponível em: <[http://w3.ufsm.br/revistasauade/2004/30\(1-2\)57-64,%202004.pdf](http://w3.ufsm.br/revistasauade/2004/30(1-2)57-64,%202004.pdf)> Acesso em: 5 março 2011.

RAYMUNDO, José Luiz Pozo et al. Perfil das lesões e evolução da capacidade física em atletas profissionais de futebol durante uma temporada. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 40, n.06 , p.341-348, 2005.

SANTA CRUZ, 2011. **História**. Site Oficial do Sport Club Santa Cruz. Disponível em: < <http://www.sportclubsc.com.br>> Acesso em: 05 mar. 2011

SCHENCK, Robert C.. **Medicina Esportiva e Treinamento Atlético**. 3. ed. São Paulo: Roca, 2005. 1032 p.

SELISTRE, Luiz Fernando Approbato et al. Incidência de lesões nos jogadores de futebol masculino sub-21 durante os jogos regionais de Sertãozinho- SP de 2006. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.15, n.5, p. 351 – 353, set./out., 2009.

SILVA, anderson aurélio da, 8º Encontro de Extensão da UFMG., 2005, Belo Horizonte. **Fisioterapia Esportiva: Prevenção e Reabilitação de Lesões Esportivas em Atletas do América Futebol Clube**. Belo Horizonte: Siexbrasil, 2005. 7 p.

APÊNDICE:



QUESTIONÁRIO

IDENTIFICAÇÃO:

Nome: _____ Data de Nascimento: __/__/__

Peso: _____ Idade: _____

DADOS DO ATLETA:

1. Posição: _____
2. Diagnóstico clínico: _____

DADOS DA LESÃO:

3. A lesão aconteceu durante: Treinamento () Qual _____ Jogo ()
4. Tipo de lesão: Muscular () Ligamentar () Tendínea () Fratura ()
Luxação () Contusão ()
5. Localização Anatômica: Cabeça () Tronco () MMSS () MMII ()
6. Tipo de tratamento: Cirurgia () Fisioterapia ()