



# TREINAMENTO FÍSICO DE ALTO NÍVEL E SAÚDE DO ATLETA PROFISSIONAL DE FUTEBOL DE CAMPO

Pamela H. Diniz de Oliveira <sup>1</sup>

Rodolfo dos Santos Fermino <sup>1</sup>

Paulo Henrique Canciglieri <sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Instituto Mairiporã de Ensino Superior - Brasil

<sup>2</sup>Centro Universitário Hermínio Ometto - Brasil

**Palavras Chave:** Treinamento Físico, Saúde, Futebol de Campo.

## INTRODUÇÃO

O futebol é um esporte dinâmico, e uma de suas principais características é o contato físico dos atletas, fato que relaciona esse às ocorrências de lesões. Evidências comprovam que a maioria dessas lesões ocorre em ações motoras que não envolvem contato físico e que grande parte destas é resultante de treinamentos direcionados e específicos a uma determinada musculatura (ALTIMARI; DIAS; GOULART, 2007). O futebol sofreu diversas mudanças nos últimos anos, principalmente em relação às exigências físicas, levando os atletas próximos ao máximo de seus limites de exaustão, e predisposição a lesões (COHEN et. al, 1997). Sua prática induz adaptações fisiológicas em quase todos os sistemas corporais, particularmente no músculo esquelético e cardiorespiratório, influenciadas pela intensidade, volume, intervalo de recuperação e frequência de treinamento (GOMES; SOUZA, 2008). Um dos maiores desafios encontrados por fisiologistas e preparadores físicos se dá quanto à dosagem correta de treinos. A elaboração de programas se faz com um bom controle de variáveis. Estímulos decorrentes de exercícios físicos causam adaptações nas células musculares, denominadas microlesões, contudo uma nova repetição de estresse nesse músculo pode levar a uma contusão muscular, afastando temporariamente o atleta de suas atividades diárias (KNIFS et. al, 2008). Ainda seguindo esse raciocínio, o que se verifica é que na maioria dos casos, os atletas são submetidos a cargas de exercícios acima dos limites suportáveis. Outro ponto preocupante se dá em função dos preparadores físicos basearem-se apenas na intuição pessoal, vivências passadas enquanto atletas, e não em conhecimentos científicos, podendo colocar em risco a saúde do atleta, assim como a desconsideração do Efeito Posterior Duradouro do Treinamento (VERKHOSHANSKI, 1990 *apud* BORIN; GOMES; LEITE, 2007).

## OBJETIVO

Estudar o treinamento físico aplicado ao jogador de futebol de campo e analisar sua relação com a saúde desses atletas e o abandono à profissão.

## METODOLOGIA

Os atletas e ex-atletas de futebol de campo somaram um total de (n=30), sendo em atividade (n=8) e ex-atleta (n=22) do gênero masculino. Entre os atletas em atividade a idade variou de 25 a 28 anos e entre ex-atletas de 26 a 46 anos. O tempo de profissão para ex-atletas foi de 3 a 22 anos. Entre os entrevistados (6 goleiros), (5 laterais), (4 zagueiros), (7 volantes), (4 meio-campistas), e (4 atacantes). Esta pesquisa caracterizou-se por uma entrevista semi aberta, e obteve relatos sobre os treinamentos que são ou foram submetidos, rotinas dos clubes e suas principais queixas. Sendo que todos os sujeitos foram informados das finalidades do estudo e deram seu consentimento por escrito.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foi constatado que 60% dos entrevistados já sofreu uma lesão grave que os afastou temporariamente. Destes, 60% sofreram lesões no joelho, e foram submetidos a artroscopia. Outro ponto de destaque foi à ocorrência de lesão muscular de púbis (40%). O restante 40%, relatou não ter sofrido lesão que os afastasse da prática. Quanto a isso, um estudo clínico enfatiza o maior índice de lesões musculares na modalidade esportiva futebol de campo nestes locais (LOPES et. al, 1993), sendo apontado que a maioria dessas lesões ocorre em ações motoras que não envolvem contato físico e que grande parte das lesões são resultados de treinamentos direcionados e específicos a uma determinada musculatura (ALTIMARI; DIAS; GOULART, 2007). Quando questionados sobre o que julgam causar essas lesões, 80% dos atletas apontam o treinamento excessivo aliado ao despreparo dos preparadores físicos, e 20% acreditam ser a violência das ações realizadas em campo aliadas a má qualidade dos gramados os causadores das lesões.

Em relação à formação da equipe multidisciplinar que se faz necessária nos clubes, salientam que são indispensáveis: o fisioterapeuta, o psicólogo do esporte, o nutricionista e um número maior de auxiliares, responsáveis por diversas funções atendendo assim o princípio específico da preparação física (FRISSELLI; MANTOVANI apud SILVA et. AL (2007). Os resultados obtidos na pesquisa apontam a presença do preparador físico em 100% dos entrevistados, seguido dos médicos (90%), massagistas (90%) e o fisioterapeuta (80%). Em segundo plano, porém não menos importantes, foram deixados psicólogos (10%), fisiologistas (30%) e nutricionistas (30%).

Outro ponto levantado revela que 60% dos atletas questionam a quantidade de treino, apontando os treinos contínuos de longa distância (8 a 12 km na reapresentação) como os mais desgastantes e menos motivante. Como a prática do futebol é constituída de movimentos intermitentes de intensidade variável, se torna infundada à aplicação de exercícios contínuos de longa duração, mesmo porque uma partida de futebol apresenta duração de 90 minutos e o jogador não precisa de condição física de maratonista, uma vez que esta prática se contrapõe ao princípio de especificidade do esporte (EKBLUM, 1993; ZEEDERBERG et .al, 1996; apud BARROS; GUERRA, 2004).

A pesquisa constatou também que entre os ex-atletas, os que mantiveram o hábito da prática de atividades físicas regularmente e das mais variadas formas, demonstraram satisfação tanto com o bem estar quanto com a condição física atual. Já os que cessaram radicalmente as atividades físicas, além do ganho excessivo de peso convivem com incômodos nas articulações dos joelhos, tornozelos e dores lombares. Em relação ao encerramento da carreira do jogador de futebol, autores descrevem que essa transição pode ser positiva quando existem pré-condições para tal, permitindo um rápido desenlace, porém quando não, pode ser negativa se existir muito esforço para se adaptar as novas exigências, gerando sintomas e configurando uma situação de diminuição ou estagnação do esporte (BRANDÃO et. al, 2000), e que na transição da carreira

esportiva para sua aposentadoria, 20% dos sujeitos sentem influência positiva nas suas condições de saúde, 30% relatam deterioração da saúde e 52% sentem as conseqüências de lesões e contusões (STAMBULOVA, 1997 apud BRANDÃO et. al, 2000).

## CONCLUSÕES

Após revisão literária, aplicação e análise dos questionários para verificar a relação entre o treinamento físico e a saúde do jogador de futebol de campo, observou-se que entre os ex-atletas, em sua maioria, apresentam maior queixa sobre suas condições físicas atuais, reflexo de anos de treinamento. O treinamento físico torna o jogador de futebol um atleta polivalente capaz de proezas no que se diz respeito à capacidade física, porém esse treinamento que visa o melhor aproveitamento do atleta enquanto está na ativa tem seus contras, pois não visa um bom estado de saúde em longo prazo e sim resultado imediato. Os encerramentos da carreira de atleta deveriam ser previstos num programa de exercícios graduais, partindo da carga alta a que estava acostumado a fazer, para uma intensidade menor, podendo ser considerado como destreinamento. Em geral os clubes não apresentam uma estrutura e comissão técnica nos moldes das exigências atuais, falham quanto ao acompanhamento médico, nutricional e mental. Dadas estas condições o futebolista está suscetível a sofrer com a falta de condições ideais nos clubes e tornar-se após o término da carreira uma pessoa sedentária e vulnerável a patologias crônico-degenerativas.

## REFERÊNCIAS

- ALTIMARI, L. R.; DIAS, R. M. R.; GOULART, L. F.; AVELAR, A.; ALTIMARI, J. M.; MORAES, A. C. **Comparação dos efeitos de quatro semanas de treinamento com pesos e circuito específico sobre o desempenho em corridas intermitentes e da força de jovens futebolistas.** Brazilian Journal of Biomechanics. V. 2, n – p. 132 – 143, 2008.
- BARROS NETO, T. L.; GUERRA, I. **Ciência do Futebol.** São Paulo: Manole, 2004
- BORIN, J. P.; GOMES, A. C.; LEITE, G. S.; **Preparação desportiva: Aspectos do controle da carga de treinamento.** Revista da Educação Física / UEM. V.18, p.97 – 105, 2007.
- BRANDÃO, M. R. F.; AKEL, M. C.; ANDRADE, S. A.; GUISELINI, M. A. N.; MARTINI, L. A. & NASTAS, M. A. **Causa e conseqüências da transição de carreira esportiva: uma revisão de literatura.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento. V. 8. n.1, p. 49-58 jan. 2000.
- COHEN, M.; ABDALLA, R. J.; EJNISSMAN, B.; AMARO, J. T. **Lesões Ortopédicas no Futebol.** Revista Brasileira de Ortopedia. V.32, n.12, dez – 1997.
- GOMES, A. C.; SOUZA, J. **Futebol Treinamento desportivo de alto rendimento.** Porto Alegre: Artmed, 2008.
- KNIFS, F. W.; SANTOS, L. C.; CORRÊA, C. A.; CARIÉLO, A.; FILHO, J. F.; DANTAS, E. A. M.; **Características antropométricas e sua relação com microlesões induzidas pelo exercício.** Brazilian Journal of Biomechanics. V 2. p. 122 – 132, 2008.

LOPES, A. S.; KATTAN, R.; COSTA, S.; MOURA, C. E.; **Estudo clínico e classificação das lesões musculares.** Revista Brasileira de Ortopedia. V. 28, n. 10 p. 707 - 717, out 1993.

SILVA, J. L. N.; SÉRVIO M. H. C.; CARVALHO, D. A.; SENA, S. B.; **A preparação física dos atletas de futebol profissional nos clubes de Teresina: um estudo sobre a realidade que envolve o treinamento.** Anais do II Encontro de Educação Física e Áreas Afins. 26 e 27 out 2007.

**Contatos**

Centro Universitário Hermínio Ometto  
Fone: (19)3543 1400  
Endereço: Av. Dr. Maximiliano Baruto, 500 - Jd. Universitário - Araras – SP, CEP: 13607-339  
E-mail: [paulocanciglieri@uniararas.br](mailto:paulocanciglieri@uniararas.br)

**Tramitação**

Recebido em: 21/08/09  
Aceito em: 16/10/09