

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DE LESÕES EM 72 CLUBES BRASILEIROS DE FUTEBOL

OBJETIVO: A literatura apresenta o perfil preventivo de clubes internacionais, entretanto não contempla a realidade brasileira. O estudo buscou identificar as práticas e métodos de prevenção de lesões adotadas nos clubes brasileiros de futebol. **METODOLOGIA:** De fevereiro a maio/2017, 96 clubes das séries A, B, C e D do Campeonato Brasileiro, foram convidados a responder um questionário online com perguntas sobre prevenção, fatores de risco, métodos de avaliação, intervenção e eficácia do trabalho preventivo. **RESULTADOS:** 72 clubes responderam à pesquisa (taxa de retorno 75%). Destes, 8 clubes (11%) não desenvolvem trabalho preventivo e 64 (89%) possuem ações estruturadas. Em 80% dos clubes o fisioterapeuta é o profissional mais atuante nos programas preventivos. Os principais fatores de risco para lesões citados foram: desequilíbrio muscular, alteração biomecânica e condicionamento físico. O monitoramento destes realizou-se com testes funcionais validados, dinamometria isocinética, dosagem de CPK sérica, questionários validados e de autoria própria. Durante a pré-temporada 47% dos clubes realizavam atividades preventivas duas vezes por semana e na temporada 41% desenvolvia uma única vez. As atividades preventivas constituíam exercícios proprioceptivos, core training, exercícios excêntricos, pliométricos e alongamentos. 48,4% declararam embasamento científico para o programa preventivo, 48,4% apenas em partes e 3,1% sem relação com evidências científicas. **CONCLUSÃO:** A maioria os clubes brasileiros, assim como os internacionais, realizam programas preventivos, desenvolvidos por fisioterapeutas e baseados em evidências. **RELEVÂNCIA CLÍNICA:** O estudo estabeleceu os fatores de risco para lesões sem contato e as escolhas de métodos de avaliação e exercícios de prevenção mais utilizados. Identificou os fatores que dificultam a implementação do trabalho preventivos nos clubes.

Palavras-chave: futebol, fisioterapia, prevenção, lesões esportivas