



PRINCIPAIS LESÕES EM ATLETAS DE FUTEBOL AMERICANO

TEIXEIRA, Bruna V.¹; TEIXEIRA, Cesar Augusto V.¹; MEDEIROS, Daiane C.¹;
BONALDO, Eduardo S.¹; MARTINS, Fernanda R.¹; RAMOS, Paloma P.S.¹; MELO, Patrícia
T.¹; OLIVEIRA, Shaiane M.¹; DALCIN, Ticiane M.¹; CARGNIN, Tharciele C.¹; KELLER,
Kalina D.²

Palavras-chave: Fisioterapia. Desportiva. Futebol Americano. Lesões.

INTRODUÇÃO

O futebol americano é um dos esportes mais populares nos EUA, aqui no Brasil a modalidade ganhou popularidade no período entre 1994 e 1998 (PINTO; BERDACKI; BIESEK, 2014). Este esporte têm características intermitentes, acíclicas, com múltiplas jogadas de grande intensidade, com demandas de ambos sistemas metabólicos, além de capacidades físicas como agilidade, velocidade, força e potência muscular. O objetivo do jogo é a conquista de território (ALVES; SOARES; LIEBANO, 2008; HOFFMAN, 2008).

O futebol americano envolve colisões de alto impacto e *tackles* (ato de parar fisicamente o adversário que tem a posse de bola, levando-o para o chão). Devido a tais características, os atletas se expõem a um risco elevado de lesão, sendo necessária a utilização de equipamentos de proteção como capacete, protetor de ombros e protetor bucal (WILLIGENBURG et al., 2016).

A carência de informações acaba limitando o desenvolvimento do esporte, principalmente no que tange os programas de treinamento e reabilitação para os jogadores. Saber quais as lesões acometem esses jogadores pode auxiliar no desenvolvimento de estratégias de prevenção de lesões, como especificidade dos exercícios, desenvolvimento de equipamentos de proteção e preparação física em geral. Desta forma, este estudo tem como objetivo identificar as principais lesões em atletas de futebol americano e os tratamentos utilizados atualmente.

¹ Acadêmicos do 8º período do Curso de Fisioterapia da Universidade de Cruz Alta.
Contato: bruunateixeirav@gmail.com

² Professora responsável pela Disciplina de Fisioterapia Desportiva do Curso de Fisioterapia da Universidade de Cruz Alta. Contato: kkeller@unicruz.edu.br



METODOLOGIA

A pesquisa caracteriza-se com uma revisão bibliográfica. Para tanto, foram selecionados monografias, dissertações, teses e artigos publicados entre 2007 e 2016, escritos em inglês, português ou espanhol. As buscas foram realizadas em quatro bases de dados bibliográficas: PubMed, Scielo, Google Acadêmico e LILACS.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

No futebol americano, vários estudos demonstram que a maioria das lesões em atletas ocorrem nos membros inferiores (DICK et al., 2007; IGUCHI et al., 2013; TOLEDO; EJNISSMAN; ANDREOLI, 2015), sendo que os locais mais frequentes são os joelhos e tornozelos, seguidos por lesões chamadas de concussões, que acontecem na cabeça (DICK et al., 2007).

Devemos citar que a articulação do joelho é considerada uma das mais complexas, devido às suas funções e por estar localizada numa região que exige uma constante sustentação do peso corporal, se lesionada, ocasiona perda da estabilidade e equilíbrio de sustentação do corpo. Esta articulação pode se tornar ainda mais vulnerável à lesões em esportes coletivos pois são constituídos tanto por movimentos naturais quanto por diferentes gestos motores específicos de cada esporte com troca de direções de movimento (PRATI; VIEIRA, 2008).

Moreira (2007) refere o ligamento cruzado anterior como o mais frequentemente lesionado na articulação do joelho. A principal força causadora é a hiperextensão com estresse, forçando a rotação lateral na tíbia, estando o pé em uma posição fixa na superfície. Para minimizar o número de lesões, a preparação física é fundamental, já que os atletas ficam mais condicionados. Porém, ao mesmo tempo em que os atletas ficam mais fortes e rápidos, eles aumentam a velocidade e as forças de colisão, aumentando mais a exposição às lesões (DICK ET AL, 2007).

Segundo Shankaret al. (2007) Os jogadores de ataque tem mais lesões que os jogadores de defesa. A região dos joelhos e tornozelo foram as mais afetadas, por isso, métodos como condicionamento, alongamento, bandagens e equipamentos de proteção podem ajudar, porém necessitam de mais estudos. As lesões em jogadas de corridas causam mais lesões que jogadas em passe.



O tratamento para lesões de Ligamento Cruzado Anterior, normalmente é cirúrgico, visando restaurar a estabilidade anatômica e funcional da articulação do joelho, após este procedimento o processo de reabilitação tem como objetivos a diminuição da dor, controle da inflamação, cicatrização, melhora na amplitude de movimento, prevenção da hipotrofia muscular, ganho de força muscular, manutenção da propriocepção e retorno das atividades desportivas, existindo assim vários protocolos de reabilitação (VIEIRA et al., 2007).

Silva et al. (2010) utilizou o tratamento com a mobilização, fortalecimento, eletroestimulação, isometria e treino de marcha, com duração de cinco meses. Neste estudo, ocorreram alterações durante as avaliações de marcha e corrida, dando mais ênfase ao fortalecimento excêntrico de quadríceps e isquiotibiais, facilitado assim às atividades funcionais do paciente como sentar, desacelerar, agachar, mudar de direção.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a região corporal mais acometida por lesões no futebol americano são os membros inferiores, sendo os joelhos as articulações mais acometidas, seguidos dos tornozelos. Com relação às estruturas ligamentares, o ligamento cruzado anterior é o mais afetado. Existem vários protocolos tratamentos para tais lesões, mas os mais utilizados envolvem desde a analgesia até o retorno da atividade desportiva com facilitação de atividades funcionais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

ALVES, L. M.; SOARES, R. P.; LIEBANO, R. E. Incidência de lesões na prática do rúgbi amador no Brasil. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, 2008.

DICK, Randall et al. Descriptive Epidemiology of Collegiate Men's Football Injuries: National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System, 1988–1989 Through 2003–2004. **Journal of Athletic Training**, 2007.

HOFFMAN, J. R. The Applied Physiology of American Football. **International Journal of Sports Physiology and Performance**, Illinois, 2008.

IGUCHI, J. et al. Injuries in a Japanese Division I Collegiate American Football Team: A 3-Season Prospective Study. **Journal of Athletic Training**, 2013.



MOREIRA, Camila A. Lesão do ligamento cruzado anterior na atividade esportiva. **Monografia de conclusão de curso apresentada ao curso de Fisioterapia da Universidade Veiga de Almeida**, Rio De Janeiro, 2007.

PINTO, S. I. F.; BERDACKI, V. S.; BIESEK, S. PINTO, S. I. F.; BERDACKI, V. S.; BIESEK, S. Avaliação da perda hídrica e do grau de conhecimento em hidratação de atletas de futebol americano. **Revista Brasileira de NutriçãoEsportiva**, São Paulo, 2014.

PRATI, Sérgio Roberto Adriano; VIEIRA, José Luiz Lopes. Análise das causas e conseqüências de lesões na articulação do joelho em atletas de esporte coletivo. **Revista da Educação Física/UEM**, 2008.

SHANKAR, P. R. et al. Epidemiology of High School and Collegiate Football Injuries in the United States. **The American Journalof Sports Medicine**, 2007.

SILVA, K.N.G, MOTO A.M, COHEN M, PECCIN M.S. Reabilitação pós-operatória dos ligamentos cruzado anterior e posterior – estudo de caso. **Acta OrtopBras**, 2010;

TOLEDO, L. E.; EJNISMAN, B.; ANDREOLI, C. V. Incidência, tipo e natureza das lesões dos atletas do Rúgbi São José na temporada de 2014. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 2015.

VEIGA, P.H.A, ALBUQUERQUE R.F.M, TEODORO W.P.R, MARTINS J.V.G, ALVES R.L.B.R. Correlação entre a análise histológica e avaliação funcional do joelho de pacientes submetidos à reconstrução do ligamento cruzado anterior. **Rev. bras. fisioter**, São Carlos, 2007

WILLIGENBURG, N. W. et al. Comparison of Injuries in American Collegiate Football and Club Rugby: A Prospective Cohort Study. **The American Journalof Sports Medicine**, 2016.