

A IMPORTÂNCIA DO PROGRAMA DE AQUECIMENTO FIFA 11+ NA PREVENÇÃO DE LESÕES EM JOGADORES DE FUTEBOL

Marília Karine de Freitas Rocha

Discente – Centro Universitário Fametro - Unifametro

marilia.rocha03@unifametro.edu.br

João Gabriel Barroso Carvalho

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro

joao.carvalho01@aluno.unifametro.edu.br

Sarah Bezerra Barbosa

Discente – Centro Universitário Fametro - Unifametro

sarah.barbosa01@aluno.unifametro.edu.br

Beatriz Góes Nunes

Discente – Centro Universitário Fametro - Unifametro

beatriz.nunes@aluno.unifametro.edu.br

Rinna Rocha Lopes

Docente – Centro Universitário Fametro – Unifametro

rinna.lopes@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Promoção, Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Encontro Científico: XII Encontro de Iniciação à Pesquisa (Conexão Unifametro)

Introdução: O futebol é considerado a modalidade mais famosa do mundo, em vista disso, também é considerado um dos mais lesivos em categorias esportivas. No futebol atualmente, há cerca de 270 milhões de pessoas registradas que participam ativamente dessa categoria. É de grande importância os exercícios de aquecimento na prevenção de lesão, pois visa preparar o corpo para a prática esportiva utilizando-se de corridas, alongamentos, exercícios de força, pliometria e equilíbrio. Com isso existem diversos programas de aquecimento um deles é conhecido como FIFA 11+ que foi criado pelo *FIFA Medical and Research Center* (F-MARC), por um grupo de especialistas, para ser usada em jogadores amadores e que tem por objetivo não só de aquecer o atleta, mas de também reduzir o risco de lesões sendo completo e fácil de ministrar. **Objetivo:** Avaliar a importância do programa de aquecimento FIFA 11+ na prevenção de lesões em atletas de futebol. **Metodologia:** Trata-se de um estudo do tipo revisão de literatura, elaborado a partir de artigos pesquisados na base de dados PubMed, utilizando os descritores, “Exercício de Aquecimento”, “Atletas”, “Prevenção”. A

consulta foi realizada em inglês, mediante a critérios de inclusão: artigos publicados entre 2014 e 2024 e relacionados ao objetivo da revisão. Foram encontrados 9 artigos e após critério de exclusão que consiste na fuga da temática, selecionados 7. **Resultados e Discussão:** Os estudos objetivaram a significância da aplicabilidade desse programa de aquecimento na prevenção de lesões em membros inferiores de jogadores de futebol. Os estudos foram direcionados para lesões na coxa, joelho, prevalecendo casos envolvendo o ligamento cruzado anterior (LCA) e tornozelo, relacionando variações de lesões que ocorrem tanto em gramado artificial, quanto natural. Nos resultados apresentados foi observado que a alta adesão do programa FIFA 11+ resulta em menos lesões e diminuição da gravidade das lesões. Houve algumas variações sobre os riscos de lesão em gramados artificiais em comparação à grama natural, porém um estudo alega que o índice de lesão no gramado artificial foi menor no grupo que utilizou o FIFA 11+. Os estudos relataram a diminuição significativa do índice de lesões no futebol juvenil masculino em 41%, além de constatarem melhorias em velocidade de drible e agilidade, também demonstraram que em jogadores de futebol universitário competitivos, houve uma menor incidência de lesões de LCA em 77%. **Considerações finais:** Os estudos selecionados sugerem que a utilização do programa de aquecimento e FIFA 11+ é eficaz na prevenção de lesão em atletas de futebol, e se mostra indispensável na preparação de atletas tendo em vista a necessidade de prevenção, para que a lesão seja evitada ou seja melhor recuperada consequentemente melhorando a performance esportiva.

Palavras-chave: Exercício de Aquecimento; Atletas; Prevenção.

Referências:

ASGARI, Mojtaba et al. Efeitos do FIFA 11+ e de um programa de aquecimento modificado na prevenção de lesões e na melhoria do desempenho entre jogadores de futebol juvenil masculino. **PloS um**, v. 17, n. 10, p. e0275545, 2022.

SILVERS-GRANELLI, Holly et al. Eficácia do programa de prevenção de lesões FIFA 11+ no jogador de futebol masculino universitário. **O jornal americano de medicina esportiva**, v. 43, n. 11, p. 2628-2637, 2015.

OWOEYE, Oluwatoyosi BA et al. Eficácia do programa de aquecimento FIFA 11+ no futebol juvenil masculino: um ensaio clínico randomizado por conglomerados. **Revista de ciência e medicina do esporte**, v. 13, n. 2, p. 321, 2014.

DANESHJOO, Abdolhamid et al. The effects of injury prevention warm-up programmes on knee strength in male soccer players. **Biology of sport**, v. 30, n. 4, p. 281, 2013.

SILVERS-GRANELLI, Holly J. et al. O programa de prevenção de lesões do FIFA 11+ reduz a incidência de lesões do LCA em jogadores de futebol do sexo masculino?. **Ortopedia Clínica e Pesquisa Relacionada®**, v. 475, p. 2447-2455, 2017.

AL ATTAR, Wesam Saleh A. et al. The FIFA 11+ kids injury prevention program reduces injury rates among male children soccer players: a clustered randomized controlled trial. **Sports Health**, v. 15, n. 3, p. 397-409, 2023.

ROOT, Hayley J. et al. Programa de Treinamento Preventivo Feedback Complexidade, Controle de Movimento e Desempenho em Atletas Juvenis. **Jornal de Treinamento Atlético**, v. 57, n. 9-10, p. 894-901, 2022.

SILVERS-GRANELLI, Holly J. et al. Higher compliance to a neuromuscular injury prevention program improves overall injury rate in male football players. **Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy**, v. 26, p. 1975-1983, 2018.