

Efeitos da fisioterapia preventiva em lesões de atletas de futebol - revisão de literatura

Effects of preventive physiotherapy on injuries in soccer players - literature
review

Maria Eduarda Alves Cruz¹

Maria Luiza Ribeiro Silva²

Miriam Barros Junqueira³

RESUMO

Praticado tanto no âmbito profissional quanto amador, o futebol é uma modalidade esportiva de alta intensidade, que utiliza de diversas demandas físicas e funcionais dos atletas, realizando movimentos rápidos e bruscos, que podem gerar sobrecargas ostemioarticulares, tanto pelo próprio desgaste esportivo, quanto por compensações de movimento pré-existentes, os quais resultam em lesão e afastamento do esporte. A Fisioterapia enquanto ciência do movimento é capaz de diagnosticar, prevenir e recuperar indivíduos com distúrbios cinéticos funcionais, atuando diretamente sob a avaliação e intervenção preventiva de atletas de futebol. Trata-se de uma revisão de literatura não sistemática, narrativa, de cunho exploratório e qualitativo, realizado no primeiro semestre de 2026 por meio de pesquisa bibliográfica realizada de modo digital. A qual teve por bases as plataformas digitais Google Acadêmico, Pubmed, Scielo e Lilacs. A pesquisa resultou em 9 trabalhos científicos, os quais foram selecionados após aplicação dos critérios de inclusão. Os trabalhos foram lidos e discutidos. Conclui-se que a Fisioterapia preventiva denota resultados positivo sobre a melhora do

¹Discente do Curso Superior de Fisioterapia do Centro Universitário Una de Bom Despacho. e-mail: mariaeduardaalvescruz@gmail.com

²Discente do Curso Superior de Fisioterapia do Centro Universitário Una de Bom Despacho. e-mail: marialuizaribeiro5786@gmail.com

³Doscente do Curso Superior de Fisioterapia do Centro Universitário Una de Bom Despacho e-mail: mirian.junqueira@ulife.com.br

condicionamento dos atletas de futebol, promovendo a redução dos índices de lesões ligadas ao esporte.

Palavras chave- Fisioterapia; Preventiva; Futebol.

ABSTRACT

Practiced both professionally and amateurishly, soccer is a high-intensity sport that demands a variety of physical and functional requirements from athletes, involving rapid and abrupt movements that can generate osteoarticular overload, both due to the wear and tear of the sport itself and to pre-existing movement compensations, resulting in injury and time away from the sport. Physiotherapy, as the science of movement, is capable of diagnosing, preventing, and rehabilitating individuals with functional kinetic disorders, acting directly in the evaluation and preventive intervention of soccer players. This is a non-systematic, narrative, exploratory, and qualitative literature review, conducted in the first semester of 2026 through digital bibliographic research. The research was based on the digital platforms Google Scholar, PubMed, SciELO, and LILACS. The research resulted in 9 scientific papers, which were selected after applying the inclusion criteria. The papers were read and discussed. In conclusion, preventive physiotherapy shows positive results in improving the conditioning of soccer players, promoting a reduction in the rate of sports-related injuries.

Keywords: Physiotherapy; Preventive; Footbal.

1 INTRODUÇÃO

O Brasil é um país como uma gama imensa de práticas esportivas, porém, dentre elas, a que mais se destaca é o futebol, sendo o mais praticado em território nacional, movimentando não somente o setor esportivo, mas também cultural e socioeconômico (LIMA et.al., 2022).

Praticado tanto no âmbito profissional quanto amador, o futebol é uma modalidade esportiva de alta intensidade, que utiliza de diversas demandas físicas e funcionais dos atletas, realizando movimentos rápidos e bruscos, com aceleração, arrancadas, mudanças de direção, impactos físicos, chutes, desacelerações, saltos, giros, dentre outros (SOUZA; ROSALINO, 2025).

Neste sentido é plausível a compreensão de que tal esporte exige um funcionamento adequado dos sistemas corporais do atleta, havendo intensas demandas de força e resistência, capacidade de transferência de pesos e sinergismo muscular, boas amplitudes de movimento,

estabilidade articular adequada e capacidade aeróbica adaptada para sua prática (LIMA, 2018).

Logo, nota-se que o futebol envolve esforços físicos que podem gerar sobrecargas ostemioarticulares, tanto pelo próprio desgaste esportivo, quanto por compensações de movimento pré-existentes, que se associam a padrões inadequados de biomecânica, os quais resultam em lesão e afastamento do esporte (LIMA et.al., 2022).

Sabe-se que as lesões por não contato direto com outro esportista são as mais frequentes, muitas vezes estando atribuídas ao ato de correr, saltar, girar e sprintar (GUERRA, 2021). Dentre elas, as mais comuns são as distensões musculares, as contusões e entorses articulares, havendo maior acometimento em regiões de membro inferior (GUERRA, 2021).

Do ponto de vista profissional, o atleta lesionado gera ônus para os clubes, ficando afastado, alterando a dinâmica da organização da equipe durante os jogos e temporadas competitivas, o que influi em perda financeira que impacta diretamente na saúde administrativa dos times (SOUZA; ROSALINO, 2025).

A Fisioterapia enquanto ciência do movimento é capaz de diagnosticar, prevenir e recuperar indivíduos com distúrbios cinéticos funcionais, atuando diretamente sob a avaliação e intervenção preventiva de atletas de futebol (GOMES; MOTA, 2022).

Entende-se que uma atuação preventiva frente a lesões no esporte profissional e de alto rendimento, permite melhores resultados no desempenho e evolução física do esportista, otimizando sua eficiência, reduzindo assim custos que os clubes teriam com recuperação dos atletas (GOMES; MOTA, 2022).

O presente estudo tem por objetivo identificar por meio de revisão literária os efeitos da Fisioterapia preventiva em atletas de futebol, assim como a correlação existente entre as abordagens de prevenção e a incidência de lesão neste esporte.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura não sistemática, narrativa, de cunho exploratório e qualitativo, realizado no primeiro semestre de 2026 por meio de pesquisa bibliográfica realizada de modo digital. A qual teve por bases as plataformas digitais Google Acadêmico, Pubmed, Scielo e Lilacs.

Este estudo contou com alguns critérios de inclusão dos trabalhos científicos, sendo o primeiro deles atender os descritores “Fisioterapia AND Preventiva”; “Fisioterapia AND Lesão” “Fisioterapia AND Futebol”. Sendo assim filtrou-se em sequência os títulos que eram

condizentes com os objetivos da pesquisa, posteriormente os artigos foram selecionados tendo por base o ano de publicação, utilizou-se estudos realizados em um período de publicação de até 10 anos, ou seja, de 2016 a 2026.

Após este processo de seleção, todos os estudos foram lidos na íntegra, novamente foram incluídos somente aqueles que abordassem de fato os objetivos desta pesquisa científica.

Subsequentemente a classificação dos trabalhos científicos, os dados identificados foram organizados por meio de um organograma e um quadro de distribuição de identificação de estudos. Finalmente, os achados desta pesquisa foram discutidos. Denota-se que para realização deste trabalho foram incluídos artigos de revisão de literatura.

3 RESULTADOS

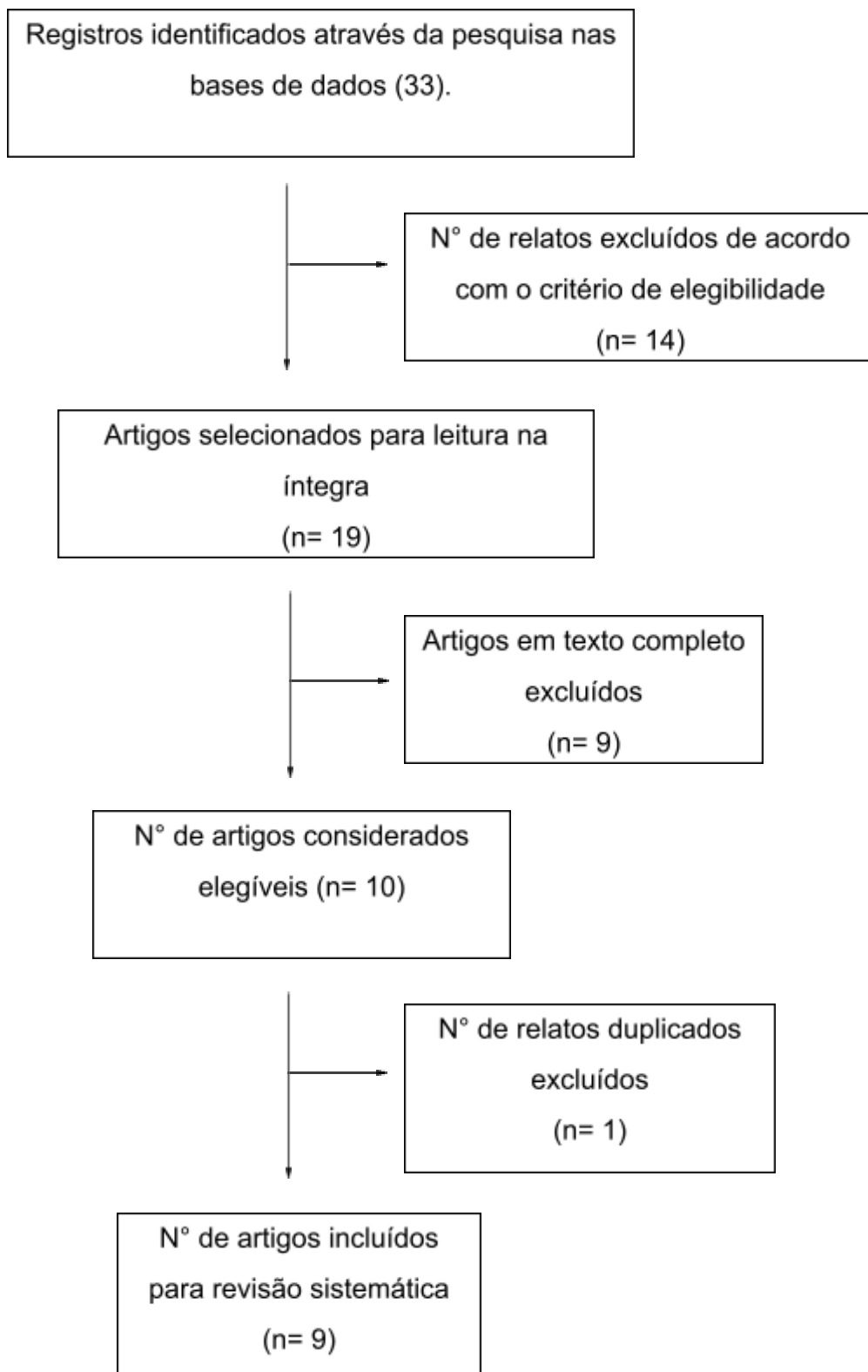
3.1 Resultados

A pesquisa resultou em 33 artigos, os quais foram selecionados por compatibilidade de título. Após leitura dos artigos, 14 foram eliminados após leitura dos resumos. Subsequentemente, foi realizada a leitura na íntegra, resultando na eliminação de 9 artigos. Por fim, um estudo foi eliminado por apresentar-se duplicado, em mais de um banco de dados. Resultando em 9 trabalhos científicos utilizados nesta revisão. A figura 1 ilustra o processo de seleção dos artigos.

Durante a realização desta pesquisa foi possível evidenciar que dos 9 trabalhos selecionados, 6 eram revisões de literatura e 3 tratavam-se de ensaios clínicos. O quadro 1, esboça os artigos de investigação clínica.

O quadro 2 demonstra os artigos do tipo revisão de literatura, utilizados nesta pesquisa. Mediante os dados tidos nesta pesquisa, nota-se uma prevalência de estudos do tipo revisão de literatura nos bancos de dados utilizados. Mediante os objetivos deste trabalho, é plausível observar-se que um programa de fisioterapia preventiva, tendo como base uma avaliação biomecânica prévia é capaz de gerar resultados positivos sobre a prevenção de lesões e otimização dos atletas.

FIGURA 1: Fluxograma do processo de busca dos artigos científicos, elaborado pelas autoras.



Quadro 01: Quadro Sinóptico dos estudos tipo ensaio clínico, utilizados na pesquisa:

AUTOR E ANO	TITULO	METODOLOGIA	RESULTADOS
DE LIMA, J.G., et.al. 2022.	Efeito de um protocolo fisioterapêutico em jogadores de futebol amador.	Abordagem quantitativa, utilizando procedimentos técnicos de ensaio clínico. Aplicação de questionário semanal pré intervenção e pós intervenção.	Um protocolo fisioterapêutico pode gerar resultados positivos na prevenção de lesões e melhora no condicionamento físico de atletas amadores.
GIL, L.S. 2025.	Efeito de um programa de treino de força combinado nas capacidades físicas e na prevenção de lesões de uma equipa de futebol.	Avaliação clínica de grupo controle e intervenção. Análise de dados conduzida através de uma ANOVA de medidas repetidas.	Os resultados não demonstraram diferenças entre o grupo sujeito ao programa de treino e o grupo de controle nas variáveis analisadas
GOMES, G.C., et.al., 2017.	Influência de um treinamento de estabilização do core na resistência e propriocepção em jovens atletas.	Estudo clínico. Amostra formada por 20 atletas do sexo masculino, com característica homogênea, sem lesões. Realizou-se 14 sessões de treinamento progressivo de estabilização do CORE. Ao final do protocolo, todos os atletas foram reavaliados. Para a estatística utilizou-se o SPSS, versão 15.0.	Resultados positivos na melhora do teste de abdominais em 60 segundo, de resistência extensora de tronco e resistência em ponte lateral.

Fonte: Elaborado pelas autoras com base na revisão de literatura efetuada.

Quadro 02: Quadro Sinóptico dos estudos tipo revisão de literatura, utilizados na pesquisa

AUTOR E ANO	TITULO	METODOLOGIA	RESULTADOS
--------------------	---------------	--------------------	-------------------

GOMES, E.S.; MOTA, N.B. 2022.	Atuação da Fisioterapia na prevenção das lesões de joelho em atletas de futebol: uma revisão integrativa.	Revisão bibliográfica não sistemática, com inclusão de artigos com até 10 anos.	A atuação da fisioterapia preventiva tem reduzido os índices de lesões em todas as modalidades de esportes.
SOUZA, L.S.; ROSALINO, R. 2025.	A importância do trabalho preventivo em atletas de futebol em lesões do LCA.	Revisão bibliográfica não sistemática, qualitativa.	Os trabalhos preventivos que englobam exercícios pliometricos, de corrida, flexibilidade e força associados a um aquecimento neuromuscular se mostraram eficazes na redução das taxas de lesões no joelho.
BARROS, P.S.V. et.al. 2024.	Prevenção de lesões do ligamento cruzado anterior (LCA) em atletas de futebol.	Revisão bibliográfica não sistemática, qualitativa.	O fortalecimento muscular é claro na prevenção de lesões do LCA, melhorando o condicionamento do atleta deixando a sua musculatura resistente
DE MATOS, L.D.A.; LIMA, J.R.A.2024.	A abordagem fisioterapêutica na prevenção e tratamento da pubalgia em jogadores de futebol masculino: uma revisão das práticas atuais.	Revisão bibliográfica não sistemática, qualitativa.	A abordagem fisioterapêutica desempenha um papel crucial na prevenção e tratamento da pubalgia em jogadores de futebol masculino
LIMA, B.I.R. et.al. 2018.	Efeitos da fisioterapia preventiva em atletas: uma revisão bibliográfica.	Revisão bibliográfica não sistemática, qualitativa.	A fisioterapia é capaz de proporcionar para o atleta o bem-estar físico e psicológico, a fim de torná-lo capaz de desempenhar suas atividades com maior segurança e eficácia.

AFONSO, M.S., et.al. 2020.	Fisioterapia desportiva no programa de prevenção de lesão no futebol profissional.	Revisão bibliográfica não sistemática, qualitativa.	Um programa de prevenção de lesões com atletas profissionais de futebol pode ser considerado um excelente método para redução nas baixas ao departamento de saúde dos clubes.
----------------------------	--	---	---

Fonte: Elaborado pelas autoras com base na revisão de literatura efetuada.

3.2 Discussão

Ao realizar esta pesquisa é possível observar que a maior parte dos trabalhos científicos encontrados foram de revisão de literatura, representando 06 dos 09 selecionados. Por sua vez, os outros três trabalhos foram ensaios clínicos, sendo que dois deles utilizaram avaliação de variáveis clínicas, mensuradas pré e pós intervenção (GIL, 2025; GOMES et.al., 2017). E um deles utilizou a aplicação de questionários quantitativos, também pré e pós intervenção (DE LIMA et.al, 2022).

Em consenso, esta pesquisa evidenciou que a intervenção fisioterapêutica proporciona resultados positivos sobre a prevenção de lesões em atletas de futebol, assim como é capaz de promover melhora da capacidade física e funcional (DE LIMA et.al, 2022; GIL, 2025; GOMES et.al., 2017; GOMES; MOTA,2022; BARROS et.al. 2024; DE MATOS; LIMA,2024; LIMA et.al. 2018; AFONSO et.al., 2020).

Ao avaliar os trabalhos encontrados e separá-los por tipo de artigo, revisão e ensaio clínico, algumas coisas podem ser ressaltadas. Dentre elas, um ponto que chama atenção é a atuação preventiva por meio da estabilização lombar e da ativação de CORE, assim como a influência destas variáveis sobre resistência física e propriocepção dos atletas, o que é identificado no trabalho de Gomes et.al. (2017). Neste trabalho, foram avaliados pré intervenção 20 atletas, os quais foram separados em grupo experimental e controle, sendo que os primeiros passaram por 14 sessões de intervenção, baseada em treino progressivo de estabilização de CORE. Ao final, na avaliação pós intervenção, o grupo experimental obteve melhores resultados nos testes funcionais de resistência extensora de tronco e em ponte lateral, o que no futebol favorece os movimentos de arrancadas, frenagem, deslocamentos laterais, dentre outros.

O trabalho desenvolvido por De Lima et.al. (2022), realizou uma mensuração quantitativa por meio de questionários a dois grupos de atletas de futebol amador, um deles submetidos a um protocolo de exercícios diversos de capacidade física e aeróbica, pautados

em agilidade, propriocepção, força de membros superiores e inferiores. O resultado final foi uma melhora significativa no condicionamento dos atletas, o que os autores correlacionaram com uma alta capacidade de prevenção de lesões.

Entretanto, o trabalho desenvolvido por Gil (2025) observou algo controverso. Neste estudo, o autor aplicou uma sequência de testes clínicos, pré e pós intervenção, que analisavam algumas variáveis como velocidade, agilidade, resistência, capacidade anaeróbica, composição corporal, capacidade de salto vertical, capacidade de salto horizontal e incidência de lesões. O programa de intervenção durou um período de 8 semanas e as abordagens foram pautas em atividades voltadas para os quesitos em avaliação. Como resultado, este escrito científico constatou que de fato houve uma melhoria entre o momento inicial e o momento final do programa. Porém, evidenciou-se que apesar do resultado positivo a nível de melhora da capacidade física, os resultados eram inconclusivos quanto a prevenção de lesões, logo, o autor sugere ainda o desenvolvimento de mais estudos clínicos a fim de averiguar a real relação entre um programa fisioterapêutico preventivo e prevenção desportiva.

Quantos aos trabalhos de revisão de literatura nota-se um consenso quanto aos efeitos positivos de um programa de prevenção em atletas de futebol. Segundo a revisão de Gomes e Mota (2022) um programa fisioterapêutico desportivo e preventivo é capaz de reduzir o índice de lesões em qualquer modalidade esportiva. Lima et.al. (2018) afirma em seu trabalho que a Fisioterapia preventiva é capaz de gerar bem-estar físico e psicológico para o atleta, lhe proporcionando maior segurança e confiança.

Já o trabalho de Afonso et.al. (2020), que também se trata de uma revisão de literatura, concluiu que um programa preventivo, pautado em avaliação e intervenção fisioterapêutica, é capaz de reduzir os custos com departamento de saúde dos clubes de futebol. Indo de encontro ao raciocínio que de atletas bem preparados com suporte correto para suas disfunções biomecânicas têm menor índice de lesão, logo, se afastam menos dos jogos e não geram custos altos para os times.

Ainda acerca das revisões de literatura, dois trabalhos eram voltados para intervenções fisioterapêuticas preventivas específicas. Barros et.al. (2024), identificou que o fortalecimento muscular específico de membros inferiores é imprescindível para prevenir lesões de ligamento cruzado anterior.

Já De Matos e Lima (2024), desenvolveram sua revisão bibliográfica focados no papel preventivo de pubalgias em jogadores de futebol, evidenciaram que um programa pautado na correção do desequilíbrio de força muscular de adutores e abdutores da coxa, assim como o

fortalecimento da musculatura abdominal, alongamento muscular e terapia manual é capaz de prevenir efetivamente tais lesões.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Segundo esta revisão, a Fisioterapia preventiva denota resultados positivo sobre a melhora do condicionamento dos atletas de futebol, promovendo a possibilidade da redução dos índices de lesões ligadas ao esporte. Há de ressaltar-se que apesar de muitos trabalhos pontuarem ganhos positivos por meio de intervenção fisioterapêutica desportiva, ainda há alguns estudos que questionam o real valor de um trabalho de intervenção prévia, sugerindo-se assim a realização de mais ensaios clínicos voltados para o tema.

REFERENCIAS

AFONSO, Max dos Santos *et al.* Fisioterapia esportiva em programas de prevenção de lesões no futebol profissional. **Research, Society and Development**, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/2434>. Acesso em: 23 abr. 2026.

BARROS, Pedro dos Santos Vieira *et al.* Prevenção de lesões do ligamento cruzado anterior (LCA) em atletas de futebol. **Revista NIP**, 2024. Disponível em: <https://revistas.icesp.br/index.php/Real/article/view/6196/3800>. Acesso em: 23 abr. 2026.

DE LIMA, J. G. *et al.* Atuação da fisioterapia na prevenção das lesões de joelho em atletas de futebol: uma revisão integrativa. 2022. Disponível em: <https://phantomstudio.com.br/index.php/sic/article/view/2358/0>. Acesso em: 23 abr. 2026.

GIL, Leonardo Sousa. **Efeito de um programa de treino de força combinado nas capacidades físicas e na prevenção de lesões de uma equipa de futebol**. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade de Évora, Évora, 2025. Disponível em: <https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/39700>. Acesso em: 23 abr. 2026.

GOMES, Elias Silva; MOTA, Nayane Barbosa. Atuação da fisioterapia na prevenção das lesões de joelho atletas de futebol: revisão integrativa. **Revista Cathedral**, 2022. Disponível em: <https://cathedral-ojs.galoa.net.br/index.php/cathedral/article/view/462/151>. Acesso em: 26 mar. 2026.

GOMES, G. C. *et al.* Influência de um treinamento de estabilização do core na resistência e propriocepção em jovens atletas. **ABRAFITO**, 2017. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/anaisuftm/index.php/abrafito/article/view/2006>. Acesso em: 23 abr. 2026.

GUERRA, Giovane Peixoto. **Modalidades fisioterapêuticas na prevenção de lesões em atletas de futebol profissional**: estudo transversal. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/3684>. Acesso em: 26 mar. 2026.

LIMA, Bruno Iosephe Roberto dos Santos. **Efeitos da fisioterapia preventiva em atletas**: uma revisão bibliográfica. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/12530>. Acesso em: 26 mar. 2026.

LIMA, Luís Felipe Alves de *et al.* Assistência fisioterapêutica na prevenção de lesões no ligamento cruzado anterior em jogadores de futebol: uma revisão integrativa. 2022. Disponível em: <http://eenovaesperanca.com.br/index.php/revistane/article/view/742/514>. Acesso em: 26 mar. 2026.

MATOS, Ludson Derik de Almeida. A abordagem fisioterapêutica na prevenção e tratamento de pubalgia em jogadores de futebol masculino: uma revisão das práticas atuais. **Revista REASE**, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/16133>. Acesso em: 23 abr. 2026.

SOUZA, Larissa Serafim de; ROSALINO, Ricardo. A importância do trabalho preventivo em atletas de futebol em lesões do LCA. **Revista Faculdades do Saber**, 2025. Disponível em: <https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/342/255>. Acesso em: 26 mar. 2026.