

## PROTOCOLO DE TREINAMENTO NA PREVENÇÃO DE ENTORSE DE TORNOZELO EM ATLETAS DO FUTEBOL: REVISÃO DA LITERATURA

Bianca Maria Gimenes MINICHELO\*

Lincoln CARNEIRO\*\*

### RESUMO

**Introdução:** Existem cerca de 265 milhões de praticantes de futebol pelo mundo, segundo estudo da FIFA, sendo destes 22 milhões de jovens abaixo de 20 anos de idade. (*FIFA Big Count, 2006; Vieira et al., 2012*). A entorse de tornozelo é uma das lesões mais comuns do sistema musculoesquelético e uma das mais comuns no esporte com grande frequência nos atletas de futebol, correspondendo de 10% a 15% das lesões no esporte. (Abreu et al., 2023). **Objetivo:** O presente estudo tem por objetivo identificar os diversos tipos de lesões, provocadas pelas entorses de tornozelo, o tratamento clínico e/ou cirúrgico, o tratamento fisioterapêutico e a reabilitação dessas lesões, mas principalmente as medidas preventivas, que visam na somação de seus efeitos a diminuição da incidência de entorses de tornozelo na prática do futebol. **Metodologia:** O programa *FIFA11+* desenvolvido pelo Departamento de Medicina e Fisioterapia Esportiva desta entidade, que visa a aplicação de um protocolo de avaliação de vários testes estáticos e dinâmicos (Hop Test Estáticos e Dinâmicos, Y-Test, Junge Test) com intuito de constatar através de um algoritmo *LESS – Landing Error Score System* a predisposição dos atletas futebolistas as entorses (FIFA Eleven, 2010). **Resultados:** A *American Physical Therapy Association (APTA)* desenvolveu um *Guideline* para Tratamento Fisioterapêutico e Reabilitação Físico Funcional para tratamento das entorses de tornozelo, com ou sem fraturas. Estudo inédito no Brasil, preconizando planejamento de um programa de treinamento preventivo, reabilitação físico funcional, retorno ao esporte e condicionamento físico nos três níveis de prevenção de atuação profissional do fisioterapeuta. **Conclusão:** Estudos realizados pelo programa *FIFA11+* apresentaram resultados significativos ( $p=0,005$ ) quando aplicados em períodos de pré-temporada e/ou após entorses de tornozelo em atletas de futebol, no período entre 2006 e 2010, em que o estudo foi realizado, quando comparado ao período anterior à 2006.

**Palavras-chave:** entorse de tornozelo; atletas de futebol; prevenção de entorse.

---

\*Discente do curso de fisioterapia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP - Unifunec. [bia.maminichelo@gmail.com](mailto:bia.maminichelo@gmail.com)

\*\*Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. [lincoln.carneiro64@hotmail.com](mailto:lincoln.carneiro64@hotmail.com)