

LESÃO DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR NA PRÁTICA DO FUTEBOL: PROGRAMA DE EXERCÍCIOS PREVENTIVOS

Gabriel Felipe DOURADO*

José Otávio ALBERGUINI**

Maria Magdalena Cândida e Paula CARNEIRO***

RESUMO

Introdução: O futebol é a modalidade mais praticada no mundo e é um esporte de impacto que, em virtude das exigências de desempenho físico, técnico e cognitivo, apresenta riscos. O joelho, a articulação mais acometida nesse esporte, exerce importante função em ações específicas na sua prática, tais como: mudanças de direção, saltos, aterrissagens, acelerações, desacelerações e giros, sendo constantemente sobrecarregado. A lesão de ligamento cruzado anterior (LCA) compromete a estabilidade articular, reduz o desempenho e afasta o atleta das atividades por período prolongado. **Objetivo:** O objetivo é analisar a eficácia do programa de prevenção de lesões de LCA. **Metodologia:** A metodologia utilizada foi uma revisão bibliográfica que reúne, avalia e sintetiza todas as evidências disponíveis sobre a questão específica, utilizando um processo rigoroso, transparente e reproduzível sobre prevenção de lesões de LCA no futebol. Realizou-se busca nas bases de dados: BVS-LILACS, MEDLINE, PEDro, SciELO e PubMed, com unitermos: lesão de LCA, prevenção de lesão de LCA, incidência de lesão de LCA no futebol. **Resultados:** Foram revisados artigos que analisaram e aplicaram programas de fortalecimento muscular, equilíbrio e controle neuromuscular na prevenção de lesões de LCA em praticantes de futebol. A FIFA – Federação Internacional de Futebol propõe o programa FIFA® 11+ com base em exercícios e testes funcionais específicos que detectam a predisposição do atleta à lesão de LCA. Esse programa inclui exercícios funcionais, fortalecimento muscular e propriocepção, que reduzem significativamente a incidência de lesões, melhorando a estabilidade articular, o controle neuromuscular, reduzindo sobrecarga no joelho e melhorando a performance esportiva. Há evidências de que colocado em prática, o programa promove diminuição da incidência de lesões de LCA. **Conclusão:** Conclui-se que a adoção do Programa FIFA® 11+ quando incorporada à rotina de treino de atletas, mostrou-se eficaz na redução de lesões de LCA, ampliando a performance, longevidade e melhora dos resultados em competições.

Palavras-chave: futebol; lesões ligamentares; prevenção; joelho.

* Discente do Curso de Bacharel em Educação Física do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP- Unifunec.gfelipedourado@gmail.com

** Discente do Curso de Bacharel em Educação Física do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP- Unifunec.joseotavioa889@gmail.com

*** Orientadora, Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP- Unifunec. mmcp33@gmail.com