

PROGRAMA FIFA 11+: PREVENÇÃO DE LESÕES EM ATLETAS DE FUTEBOL

Michelle de Lima e Silva Soares, Andressa Diogo Freitas, Gabrielhy Gonçalves Monteiro Oliva, Leonardo Cavalli Rodrigues, Dyullianni Flores de Brito, Carmem Regina Schimidt Barbosa

Acadêmico do Curso de Fisioterapia, Urcamp, Bage, Professor Orientador

Introdução: Segundo a Federação Internacional de Futebol (FIFA) existem mais de 270 milhões de atletas licenciados em todo o mundo. Sendo o futebol, um esporte extremamente complexo do ponto de vista da perfeita interligação entre aspectos físicos, técnicos, táticos e psicológicos, a incidência de lesões tem sido alta nos últimos anos. Como em qualquer outro esporte de alto nível, o envolvimento físico do atleta numa partida exige demandas fisiológicas múltiplas que necessitam apresentar-se em ótimas condições como velocidade, força, flexibilidade, resistência, entre outras (BARROS e GUERRA, 2004).

O FIFA 11+ é um programa de aquecimento completo que visa prevenir lesões em atletas de futebol de ambos os sexos com idade a partir dos 14 anos, propondo a substituição do aquecimento habitual antes do treino. Foi desenvolvido por um grupo de especialistas internacionais do Centro de Investigação e Avaliação Médica da FIFA (F-MARC), do Centro de Investigação do Trauma Esportivo de Oslo e da Fundação de Investigação Ortopédica e de Medicina Esportiva de Santa Monica. (Bizzini, M., Junge, A., & Dvorak, J., n.d., 2006)

O programa é dividido em 3 partes, num total de 15 exercícios, a se realizar na sequência específica no início de cada sessão de treino, pelo menos duas vezes na semana, sua execução exige cerca de 20 minutos, antes de partidas, deve-se realizar apenas os exercícios de corrida (parte 1 e 3). Um aspecto chave do programa visa aplicar a técnica correta em todos os exercícios, bom controle postural, englobando das pernas, posição do joelho sobre a ponta do pé e aterragens suaves. Sendo a parte 1 composta por exercícios de corrida em baixa velocidade, a parte 2 exercícios focados na força, equilíbrio e pilometria/agilidade, com três níveis de dificuldade crescente e a parte 3 exercícios de corrida em velocidade moderada/alta, associados a mudanças de direção. (Bizzini, M., Junge, A., & Dvorak, J., n.d., 2006)

Metodologia: A metodologia utilizada foi à revisão de literatura, através de artigos publicados e livros. Ocorreu no período de julho a setembro de 2018. Com relação à busca de artigos, utilizou-se o banco de dados do Google acadêmico, fazendo o uso das seguintes palavras-chaves: futebol, prevenção de lesões e FIFA 11+.

Objetivo: O trabalho tem como objetivo mostrar a importância do programa FIFA 11+ na prevenção de lesões em atletas de futebol.

Resultados: Equipes que praticam o FIFA 11+ regularmente pelo menos duas vezes por semana têm chance de ter 37% menos lesões durante o treino e 29% menos durante as partidas. As lesões graves foram reduzidas em praticamente 50%. (BROOKS; ERITH, 2008)

Neste outro estudo de Soligard et al. (2008), avaliaram tanto a adesão do time (relacionada com as atitudes do treinador, sendo útil para determinar o grau de aceitação do programa pela equipe esportiva) quanto a adesão do jogador de forma individual (útil para identificar como essa adesão influencia na efetividade do programa). Os autores encontraram se o treinador tivesse a opinião de que o programa não incluía atividades específicas de futebol, a probabilidade de uma baixa adesão por parte do jogador aumentaria em 81%. Também encontram que o risco de lesões totais e agudas foi reduzido em mais de um terço de jogadores com alta taxa de adesão ao programa, se comparado aqueles considerados com uma adesão intermediária. Com isso, concluíram que atitudes positivas do treinador correlacionaram-se com alta adesão e baixo risco de lesão.

Conclusão: Tais resultados podem trazer consideráveis contribuições para preparadores físicos e técnicos, visto que o FIFA 11+ é um programa de aquecimento hábil de ser executado durante toda a período de treinamento. Pois é capaz de diminuir o risco de lesões em jogadores com a melhora da coordenação, agilidade, equilíbrio, controle neuromuscular estático, dinâmico e reativo, técnica de salto. Além do fortalecimento dos músculos do core e das pernas.

Palavras-chaves: Futebol. Prevenção de lesões. FIFA 11+

BARROS, T; GUERRA, I (orgs.). Ciência do futebol. Barueri: Manole, 2004.

SOLIGARD, Torbjørn et al. Compliance with a comprehensive warm-up programme to prevent injuries in youth football. **Br J Sports Med**, v. 44, n. 11, p. 787-793, 2010.

Bizzini, M., Junge, A. & Dvorak, J. (n.d.) 11+ Workbook. FIFA Medical Assessment and Research Centre (F-MARC); http://www.f-marc.com/downloads/workbook/11plus_workbook_pt.pdf

BROOKS, John HM; ERITH, Samuel J. Warm-up programmes in sport. **BMJ: British Medical Journal (Online)**, v. 337, 2008.