

CARACTERIZAÇÃO DAS LESÕES NA PRÁTICA DO FUTEVÔLEI

Gisele Simon*; Guilherme Augusto Ceneviva*, Tiago Avelar*; Lucas Maceratesi Enju**; Ricardo Cabeça***, Abdias Fernando Sales**; Anderson Santos Costa**; Igor Gomes Albuquerque**

**Aluna do curso de Enfermagem da Faculdade Peruíbe – FPbe*

***Docentes da Faculdade de Peruíbe - FPbe*

RESUMO

As lesões são as maiores causas de afastamentos de praticantes de esportes. A região com maior índice é a dos membros inferiores. As lesões também estão presentes no futevôlei. Esporte criado no Brasil que começou a ser jogado nas praias do Rio de Janeiro, na década de 1960. Apesar de já contar com seus 60 anos de prática e estar difundido em praticamente todas as cidades do país, nesta modalidade ainda existem poucos estudos e pesquisas. É nesse contexto que esta pesquisa se apresenta, com o objetivo caracterizar as principais lesões nos praticantes de futevôlei. Para tanto, foi realizado levantamento das lesões apresentadas em uma amostra de praticante de diferentes estados. Do total de praticantes, 61 pessoas, indicaram como lesões mais presentes as regiões: coluna lombar, pescoço, joelho, tornozelo e coxa. Destaca-se que houve diferença significativa, na relação entre o maior tempo de prática e o aparecimento de lesões. As lesões no futevôlei podem estar relacionadas aos gestos, impactos, quadras ineficientes e sobrecarga de treinamentos.

Palavras-chave: Lesões Esportivas, Futevôlei, Treinamento

1. INTRODUÇÃO

Pela CBFV (Confederação Brasileira De Futevôlei) o esporte teve início na década de 60, por motivo de proibição de jogos nas areias do rio, logo após o golpe militar de 64, praticantes improvisaram nas quadras de vôlei, o “pé-vôlei” ou “joguinho”, como era chamado naquela época. Nascia então um novo esporte hoje conhecido por futevôlei.

O objetivo é lançar a bola por cima da rede utilizando até três toques, sendo utilizados cabeça, ombro, peito, coxa e pés, para atingir o solo adversário, não podendo tocar nos braços e mãos. O esporte exige certo controle de bola e concentração dos praticantes. É praticado por duas equipes formadas por dois até quatro jogadores. A dimensão da quadra é 18 x 9 m, altura da rede 2,20 m (SOUZA; GALATTI, 2008).

Atualmente o futevôlei é praticado de uma forma organizada em inúmeros países; onde em alguns como Brasil, Argentina, Uruguai, Tailândia, Inglaterra, França, Alemanha, Itália, Grécia, Holanda, Espanha, Áustria, entre outros, existem organizações que tutelam a modalidade.

No Brasil, temos a Confederação Brasileira de Futevôlei (CBFV) e a nível internacional existem duas entidades reguladoras da modalidade, a Federação Internacional de Futevôlei e a Federação Européia de Futevôlei.

Várias personalidades de diferentes segmentos, praticam o esporte, difundindo em um crescimento acelerado, José Aldo, Neymar, Gabriel Medina, Thiago Camilo, Milene Domingues, são alguns nomes que caíram no gosto do esporte, e acabam influenciando novos praticantes, alunos.

Neste, um atleta depende do outro e exige contato rápido com a bola por consequência da variação de movimentos que vão surgindo em função das exigências do próprio jogo. (SOUZA; GALATTI,2008).

O esporte vem crescendo cada vez mais e deixando de ser uma atividade exclusivamente de lazer para tornar-se um esporte Olímpico.(GENOT,2012).

Conforme Moraes (2001), com o aumento de praticantes também aumentaram os números de lesões, tanto em atletas amadores quanto em profissionais. Apesar de não haver quase nenhum contato físico, a modalidade exige uma postura dinâmica e movimentos repetitivos por longos períodos de tempo, o que leva à desacordo com linhas de ação gravitacional e desvios posturais.

Segundo Hillman (2002), uma lesão se define como qualquer acometimento ocorrido durante a prática esportiva que afasta ou impede o atleta de dar continuidade ao treino no dia seguinte. Por ser uma modalidade relativamente nova, ainda há uma grande escassez de informações referentes a ocorrências de lesões. De acordo com Alves et al. (2015), a ocorrência no futevôlei foi com predomínio de lesões no gênero masculino e naqueles com maior tempo de prática.

Simões (2005), divide os fatores que predisõem as lesões em extrínsecos, como: periodicidade, intensidade da atividade física, condições atmosféricas, tipo de modalidade desportiva e local de treinamento, e intrínsecos, como: idade, gênero, estatura, composição corporal e nível de aptidão física. Todos os fatores aqui citados, têm uma forte influência na incidência de lesão na modalidade, principalmente os fatores extrínsecos, já que o futevôlei geralmente é praticado em ambientes externos, solos irregulares e em temperatura ambiente variável.

Segundo Santos (2013), o futevôlei é um esporte que exige técnica, preparo físico e força muscular para realizar movimentos em amplitudes e intensidades, além de muita flexibilidade com alguns movimentos extra fisiológicos. Portanto, é necessário que seus praticantes realizem um trabalho de: fortalecimento muscular específico, flexibilidade e um bom nível de condicionamento físico, para minimizar o risco de lesões.

Nassau et al. (2011), afirma que atitudes preventivas no esporte podem evitar a incidência de lesões ligamentares. Se cuidarmos das lesões mais comuns de uma forma correta no movimento em que elas ocorrem, teremos muita vantagem na prevenção e afastamento por lesões. É possível diminuir a frequência de lesões com métodos simples e baratos. Com isso iremos verificar e avaliar a frequência de lesões causadas nesta modalidade, a familiarização com as lesões mais comuns no futevôlei, para poder facilitar o diagnóstico, tratamento e reabilitação, além de promover a prevenção.

Há a importância de se levantar, qualificar e refletir sobre lesões mais recorrentes desse esporte, observando que estas estão intimamente ligadas à natureza da modalidade que exige uma expressiva capacidade de mobilidade e resistência física, devido à alta demanda das ações motoras, as características de deslocamentos e saltos. Este estudo justifica-se pela possibilidade de reunir informações sobre a ocorrência de lesões em praticantes de futevôlei. Assim, constitui-se como objetivo deste estudo analisar a ocorrência das lesões e identificar as regiões anatômicas mais acometidas.

O presente estudo se propõe a compreender quais as lesões musculoesqueléticas que acometem os praticantes de futevôlei. Esta pesquisa ainda busca propiciar reflexões e correlações entre os atletas que tiveram lesões associadas ao futevôlei, com as variáveis, volume de treino e tempo de prática. A amostra estabeleceu 61 praticantes de futevôlei de diversas partes do Brasil. O questionário foi aplicado através do formulário google pelo link: <https://forms.gle/c1rgJYJ8ZcumqsMV9> no período de maio a agosto de 2020.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

O futevôlei é a modalidade esportiva que vem crescendo cada vez mais em todo o Brasil (MORAES, 2001). Com esse constante aumento na prática, também cresceu o número de lesões causadas pela prática dessa modalidade.

Como este é um esporte de pouco contato, a maioria das lesões ocorrem devido ao longo período de treino e movimentos repetitivos.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

O objetivo principal é avaliar as lesões mais frequentes e os locais anatômicos mais atingidos, assim aumentando a prevenção com treinamentos de fortalecimento e flexibilidade.

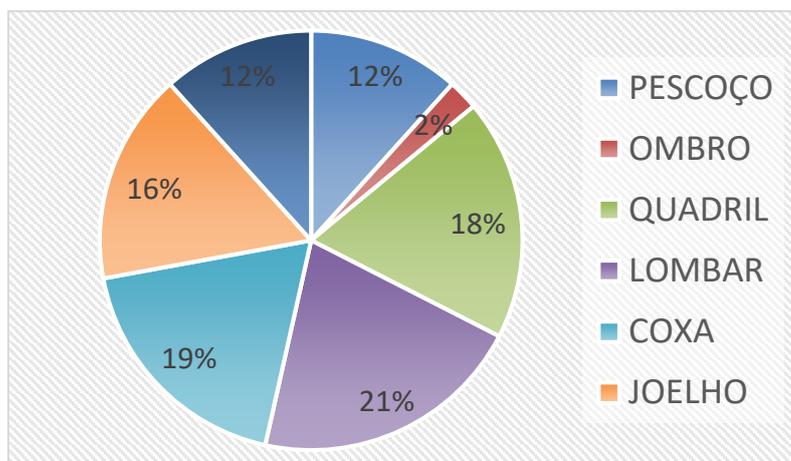
3. METODOLOGIA

Esta é uma pesquisa de corte transversal, que buscou através de entrevista com 61 atletas de ambos os sexos com idade entre 18 e 55 anos, através da elaboração de um questionário composto de vinte questões de múltipla escolha sendo postado na plataforma do Google Forms® (<https://forms.gle/c1rgJYJ8ZcumqsMV9>) nos meses de maio a agosto de 2020 enviado a atletas de futevôlei de diversas regiões do Brasil. Todos os participantes receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para entender, estar ciente do objetivo da pesquisa e o sigilo pessoal. Os dados foram esquematizados por meio de gráficos, produzido pela própria plataforma Google Forms®, para melhor compreensão.

4. RESULTADOS

O presente trabalho teve como principal objetivo caracterizar as principais lesões em atletas de futevôlei. Como já exposto, a amostra foi composta por 61 voluntários, ambos sexos e 39 apresentaram lesões na prática do futevôlei, locais específicos, pescoço 5 (13%), ombro 1 (2,6%), Quadril 6 (16%), lombar 12 (27,4%), Coxa 8 (21,1%), Joelho 7 (18,4%), pé 5 (13%). Figura 1

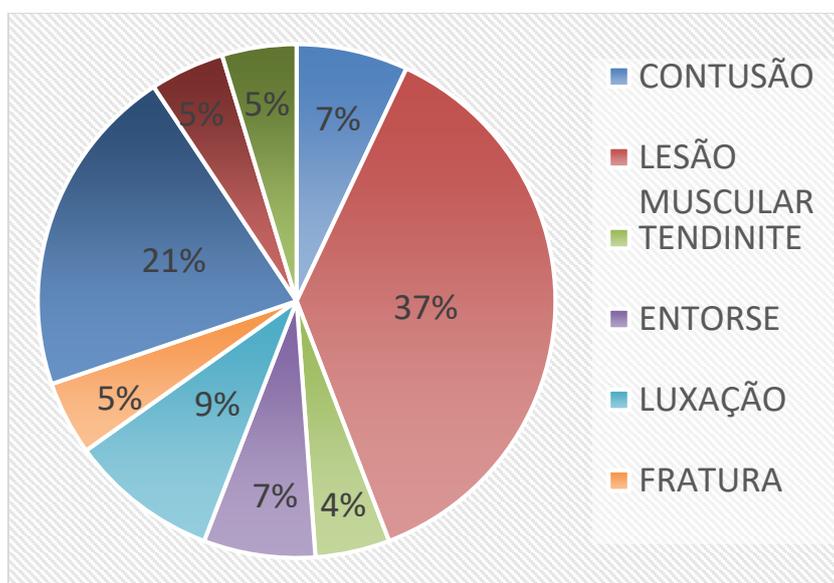
Figura 1 – Local da lesão



Fonte: Autores 2020

E o Tipo de lesão: contusão- 3 (7,9%), Lesão Muscular- 16 (42,1%), tendinite-2 (5,3%), Entorse-3 (7,9%) , Luxação-4(10,5%), fratura-2 (5,3), Dor local-9 (23,7%) ligamento-1 (2,6%), hérnia de disco-1 (2,6%). Figura 2

Figura 2 – Tipo de lesão

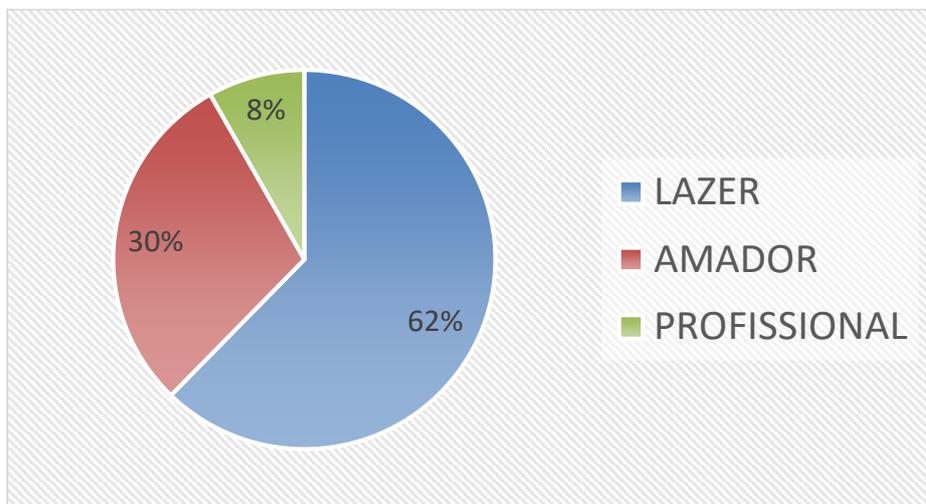


Fonte: Autores 2020

Mesmo o futevôlei sendo um esporte no qual os atletas usam bastante as duas pernas, estes foram indagados sobre a predominância de membros. Entre os entrevistados, 88,5%

apontam como dominância de membro a perna direita, assim, a menor parte, 11,5%, aponta como membro dominante o esquerdo. Uma maioria, 62,3% jogam por lazer, a menor parcela, 29,52%, participa de campeonatos locais e 8,2 são profissionais. Figura 3.

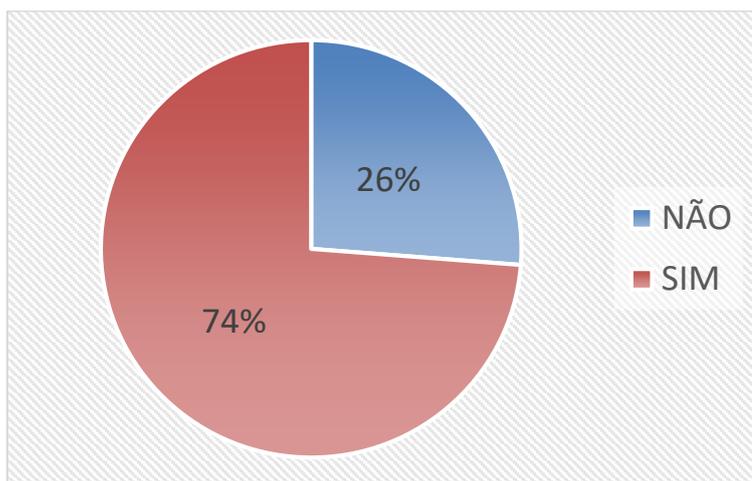
Figura 3 – Nível competitivo



Fonte: Autores 2020

73,8% dos Praticantes alegam fazer aquecimento antes dos jogos ou treinos de futevôlei. Figura 4

Figura 4 – Aquecimento prévio

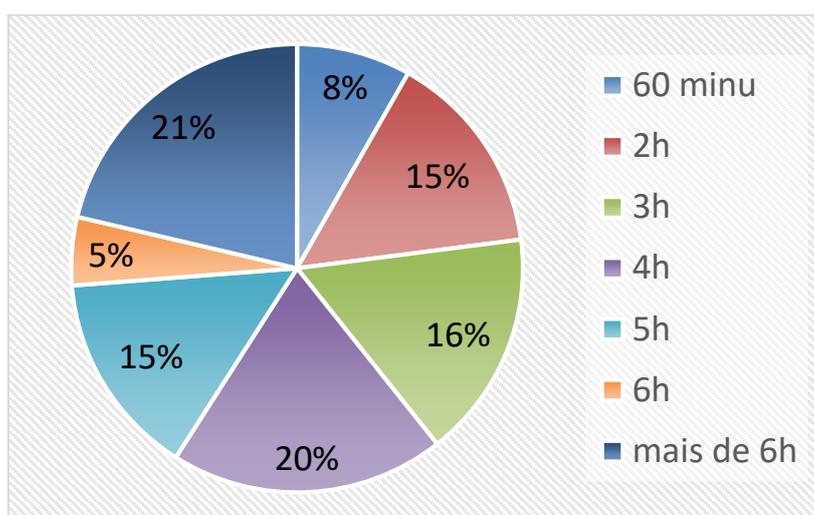


Fonte: Autores 2020

Foi questionado também se estes tinham hábitos de praticarem outras atividades físicas e se também faziam acompanhamento nutricional. A prática de futebol resultou em 15,2%,

musculação em 36,4% e que não praticavam nenhuma outra atividade além do futevôlei, totalizou 48,5%. Já na questão acompanhamento nutricional 21,3% relataram que fazem acompanhamento com nutricionista e 78,7% não têm acompanhamento com nutricionista. Apresenta-se a porcentagem dos atletas que apresentaram lesões relacionadas ao futevôlei. entre a terceira e quarta décadas de vida, apresentam IMC normal, praticam o esporte três vezes por semana, com carga horária diária de duas a três horas. Figura 5.

Figura 5 – Tempo de prática semanal



Fonte: Autores 2020

5. DISCUSSÃO

O presente trabalho teve como principal objetivo caracterizar as principais lesões em atletas de futevôlei. Como já exposto, a amostra foi composta por 61 voluntários, ambos sexo e 39 apresentaram lesões na prática do futevôlei, locais específicos pescoço 5 (13%), ombro 1 (2,6%), Quadril 6 (16%), lombar 12 (27,4%), Coxa 8 (21,1%), Joelho 7 (18,4%), pé 5 (13%).

E o Tipo de lesão: contusão 3 (7,9%), Lesão Muscular 16 (42,1%), tendinite 2 (5,3%), Entorse 3 (7,9%), Luxação 4 (10,5%), fratura 2 (5,3), Dor local 9 (23,7%) ligamento 1 (2,6%), hérnia de disco 1 (2,6%).

Mesmo o futevôlei sendo um esporte no qual os atletas usam bastante as duas pernas, estes foram indagados sobre a predominância de membros. Entre os entrevistados, 88,5% apontam como dominância de membro a perna direita, assim, a menor parte, 11,5%, aponta como membro dominante o esquerdo. Uma maioria, 62,3% jogam por lazer, a menor

parcela, 29,52%, participa de campeonatos locais e 8,2 são profissionais. 73,8% dos Praticantes alegam fazer aquecimento antes dos jogos ou treinos de futevôlei. Foi questionado também se estes tinham hábitos de praticarem outras atividades físicas e se também faziam acompanhamento nutricional. A prática de futebol resultou em 15,2%, musculação em 36,4% e que não praticavam nenhuma outra atividade além do futevôlei, totalizou 48,5%. Já na questão acompanhamento nutricional 21,3% relataram que fazem acompanhamento com nutricionista e 78,7% não têm acompanhamento com nutricionista. Os atletas que apresentaram lesões relacionadas ao futevôlei estão entre a terceira e quarta décadas de vida, apresentam IMC normal, praticam o esporte três vezes por semana, com carga horária diária de duas a três horas.

6. CONCLUSÃO

Devido aos fatores explanados nesta pesquisa, fica evidente que o estudo relacionado às lesões por consequência do futevôlei é de extrema relevância para os profissionais envolvidos com a área desportiva. Com base nas análises dos resultados encontrados, a coluna lombar, o pescoço, o joelho, a coxa e o tornozelo apresentam-se como as regiões mais afetadas, caracterizando, por sua vez, as principais lesões na amostra dos atletas de futevôlei definida para este estudo. Além da definição das características das lesões, resultaram ainda desse processo de investigação outras observações e ponderações que podem contribuir para futuros trabalhos.

Entre elas, destaca-se que o aparecimento desses sintomas pode ter íntima relação aos movimentos e gestos esportivos ineficientes, aos impactos, à sobrecarga de treinamentos/jogos e ainda a quadras inadequadas para a prática dessa modalidade. Entre essas variáveis, destacou-se ao longo do trabalho a questão da movimentação inadequada, que pode ser resultado da falta de conhecimento/treinamento ou do sacrifício para atingir uma melhor performance em detrimento da saúde ou consciência corporal.

Ressalta-se ainda o fato de que foi expressivo o aparecimento de lesões nos atletas que praticam o futevôlei por um tempo maior quando comparados aos atletas que tem prática da modalidade por um tempo menor. Em suma, é necessário avançar nessa área em que ainda há poucos estudos realizados, dificultando o esclarecimento em relação ao motivo/origem do surgimento de lesões nos atletas de futevôlei. Sugere-se, portanto, estudos mais aprofundados sobre esta modalidade que, apesar da literatura apresentar como uma simples união de dois esportes, guarda em si características específicas, tornando-a única e cada vez mais popular.

REFERÊNCIAS

- BRINER, W. W. JR. KACMAR, L. Common injuries in volleyball. *Sports Medicine*. v. 24, n. 1, 65-71. 1997.
- COHEN, M. et al. Lesões ortopédicas no futebol. *Revista Brasileira Ortopedia e Traumatologia*. v. 32, n. 12, 940-944. 1997.
- COHEN, M.; ABDALA, R.J. Lesões no esporte: diagnóstico, prevenção e tratamento. Rio de Janeiro: Revinter, 2003.
- CONFEDERACAO BRASILEIRA DE FUTEVÔLEI (CBFV). Disponível em: www.cbfv.com.br. Acesso em: 24 ago 2020.
- DAL PAI, V. Esporte e lesão muscular. *Revista Brasileira Neurológica*. v. 30, n. 2, 45-48. 1994.
- DVORAK J. et al. Risk factor analysis for injuries in football players. Possibilities for a prevention program *American Journal of Sports Medicine*. n. 28: 69-74, 2000.
- SOUZA, G.H.V; GALATTI, L.R. Pedagogia do esporte e iniciação ao futevôlei: uma proposta didática a partir da expansão das superfícies de pratica de jogo.
- EFDeportes.com Revista Digital. V.13, Nº 127. 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd127/pedagogia-do-esporte-e-iniciacao-aofutevolei.htm>. Acesso em 12 jul 20220.
- TEITZ, C. et. al.. Tendon Problems in Athletic Individuals. *The Journal of Bone and Joint Surgery*. v.79-A (1), 1997.