CENTRO UNIVERSITÁRIO AMPARENSE – UNIFIA
UNIÃO DAS INSTITUIÇÕES DE SERVIÇO, ENSINO E PESQUISA LTDA

GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

KEVIN HENRIQUE VIEIRA ARAUJO

TREINAMENTO FÍSICO APLICADO A GOLEIROS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE LESÕES E DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS E TÉCNICAS

Amparo – SP
2026

CENTRO UNIVERSITÁRIO AMPARENSE – UNIFIA
UNIÃO DAS INSTITUIÇÕES DE SERVIÇO, ENSINO E PESQUISA LTDA

GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

KEVIN HENRIQUE VIEIRA ARAUJO

TREINAMENTO FÍSICO APLICADO A GOLEIROS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE LESÕES E DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS E TÉCNICAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário Amparense – UNIFIA para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Profa. Cíntia Anibal

Amparo – SP

2026

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho às pessoas da minha família, que estiveram ao meu lado durante toda essa trajetória, oferecendo carinho, força e palavras de incentivo. Agradeço por cada gesto de apoio e por nunca deixarem de acreditar em mim.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me conceder sabedoria, força e determinação para enfrentar os desafios e chegar à conclusão desta importante etapa da minha vida.

À minha família, por todo o apoio, carinho e incentivo durante essa caminhada. Sou grato por acreditarem em mim e por estarem presentes, contribuindo para que eu não desistisse dos meus objetivos.

À instituição de ensino, pela oportunidade de aprendizado e crescimento, bem como por todos os conhecimentos e experiências proporcionados ao longo da minha formação acadêmica, que foram fundamentais para minha preparação profissional.

Aos meus amigos, pela parceria, amizade e pelos momentos compartilhados durante essa trajetória. Cada experiência vivida tornou essa caminhada mais leve e especial.

Por fim, agradeço a todos que contribuíram de alguma maneira para a realização deste trabalho e para a concretização dessa conquista. Cada apoio recebido teve importância nessa jornada.

RESUMO

O goleiro exerce uma função específica no futebol, sendo responsável não apenas por evitar gols, mas também por participar das ações ofensivas e táticas da equipe. Para desempenhar essa função, necessita de preparação física e técnica diferenciada, devido aos movimentos realizados durante treinamentos e partidas, como saltos, quedas, defesas e saídas do gol. O presente trabalho tem como objetivo analisar a importância do treinamento específico para o desenvolvimento das capacidades físicas e técnicas dos goleiros de futebol, considerando também as principais lesões relacionadas à posição. A metodologia caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e descritiva, desenvolvida por meio da consulta a artigos e trabalhos científicos nas plataformas PubMed e Google Acadêmico. A pesquisa considera estudos publicados entre 1984 e 2025, relacionados ao treinamento esportivo, às exigências físicas dos goleiros e às lesões decorrentes da prática do futebol. A literatura abordada destaca a ocorrência de lesões em diferentes regiões corporais, principalmente nos membros inferiores, ombros, mãos e punhos. Também evidencia a necessidade de desenvolver capacidades físicas como força, velocidade, coordenação motora, equilíbrio, flexibilidade, resistência e agilidade, associadas ao aperfeiçoamento das técnicas específicas da posição. Dessa forma, espera-se demonstrar que o treinamento direcionado é fundamental para a preparação dos goleiros, contribuindo para o desempenho esportivo e para a prevenção de lesões.

Palavras-chave: Goleiro. Treinamento específico. Capacidades físicas. Lesões esportivas.

ABSTRACT

The goalkeeper performs a specific role in soccer, being responsible not only for preventing goals but also for participating in the team's offensive and tactical actions. To perform this role, specific physical and technical preparation is required due to the movements performed during training sessions and matches, such as jumping, diving, saving shots, and leaving the goal area. This study aims to analyze the importance of specific training for the development of physical and technical abilities in soccer goalkeepers, also considering the main injuries related to this position. The methodology is characterized as a bibliographic research with a qualitative and descriptive approach, based on the consultation of scientific articles and academic studies available on the PubMed and Google Scholar platforms. The research considers studies published between 1984 and 2025, related to sports training, the physical demands placed on goalkeepers, and injuries resulting from soccer practice. The literature highlights the occurrence of injuries in different parts of the body, especially the lower limbs, shoulders, hands, and wrists. It also emphasizes the need to develop physical abilities such as strength, speed, motor coordination, balance, flexibility, endurance, and agility, combined with the improvement of position-specific techniques. Therefore, specific training is considered essential for goalkeeper preparation, contributing to athletic performance and injury prevention.

Keywords: Goalkeeper. Specific training. Physical abilities. Sports injuries.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO 8
2. JUSTIFICATIVA 10
3. OBJETIVO.....11
4. MATERIAIS E MÉTODOS.....11
5. BREVE REVISÃO DE LITERATURA 11
5.1 A evolução e a importância da posição de goleiro no futebol.....12
5.2 Capacidades físicas e treinamento técnico específico para goleiros.....12
5.3 Principais lesões em goleiros de futebol.....13
6. CONCLUSÃO.....14
REFERÊNCIAS.....15

1. INTRODUÇÃO

A oficialização do futebol ocorreu em 1863, por meio da Football Association. Naquele período, ainda não existia a posição específica de goleiro, sendo a responsabilidade de impedir os gols atribuída a um jogador de linha, que não tinha permissão para utilizar as mãos e era conhecido como vigia (OLIVEIRA; SILVA; CUNHA, 2011; CRIVELLENTI; SOARES, 2005).

O surgimento do goleiro como uma posição específica ocorreu em 1871, quando passaram a ser estabelecidas regras que permitiam a esse jogador utilizar as mãos para realizar defesas e outras ações durante as partidas (CRIZEL, 2015). Posteriormente, foram introduzidas novas alterações nas regras, como a criação da pequena área, em 1881, com a finalidade de delimitar uma região de proteção ao goleiro durante as jogadas (WALTRICK, 2009). Outra mudança importante ocorreu em 1909, quando os goleiros passaram a utilizar uniformes com cores diferentes dos demais jogadores, facilitando sua identificação dentro de campo.

De acordo com Macari (2013), o goleiro ocupa uma das posições mais específicas do futebol, sendo frequentemente associado à ideia de que uma boa equipe começa com um bom goleiro. Segundo Moino (2010), sua atuação pode ser decisiva para o resultado das partidas, uma vez que suas ações defensivas podem influenciar diretamente o desempenho da equipe. Além da responsabilidade de evitar gols, o goleiro também participa da organização tática, contribuindo para a construção de jogadas e para as ações ofensivas por meio dos passes e das reposições de bola.

Durante treinamentos e competições, os goleiros realizam movimentos frequentes e de grande intensidade, como quedas, defesas rasteiras e aéreas, saídas do gol e disputas de bola. Essas ações exigem bastante das estruturas musculares e articulares, podendo favorecer a ocorrência de lesões, especialmente nos ombros, devido à grande mobilidade dessa articulação e às exigências dos movimentos realizados pela posição (DREZNER; CORTEZ, 2012).

Em relação às lesões nos membros superiores, foram registrados 25.462 casos, dos quais 238 (0,9%) atingiram a mão, o punho e/ou o antebraço. Entre essas ocorrências, 71,4% afetaram as mãos (n = 170), 16,8% os punhos (n = 40) e 11,8% os antebraços (n = 28), correspondendo a uma incidência de 0,065 lesões por 1.000 horas.

As lesões nas mãos e nos punhos também representam um fator de preocupação para os goleiros, principalmente devido ao contato frequente com a bola e às quedas durante as defesas. Segundo Malone (2000), essas ocorrências podem estar relacionadas ao impacto da bola nos dedos e ao apoio das mãos no solo durante as quedas. Da mesma forma, Pereira et al. (1997) identificaram casos de lesões no polegar em goleiros, associados ao contato com a bola durante treinamentos e partidas.

Outro levantamento apresentado por Pereira (2011) identificou 30 lesões entre os goleiros avaliados, com uma média de 2,5 ocorrências por atleta. Os membros inferiores concentraram 60% dos casos, com maior incidência no joelho (27%) e no tornozelo (17%). Já os membros superiores corresponderam a 40% das ocorrências, destacando-se as lesões no ombro (20%). Entre os tipos de lesões identificados, as entorses representaram 30% dos casos, as luxações 17%, enquanto as fraturas e os estiramentos musculares corresponderam a 13%. O estudo também apontou que 60% das lesões ocorreram durante os treinamentos e 40% durante as partidas, sendo necessária intervenção cirúrgica em 29% dos casos (PEREIRA, 2011).

Corroborando essas informações, Souza et al. (2004) verificaram que as entorses de tornozelo e joelho estavam entre os tipos de lesões mais frequentes no futebol. Cohen et al. (1997), por sua vez, identificaram maior ocorrência de lesões musculares, seguidas por contusões, entorses, tendinites, fraturas e luxações. Esses dados demonstram a importância de considerar as diferentes regiões corporais e os riscos envolvidos na prática esportiva.

Além da atenção à prevenção de lesões, a preparação dos goleiros deve contemplar o desenvolvimento de capacidades físicas essenciais para o desempenho esportivo. Segundo Tubino (1984), entre essas capacidades estão força, velocidade, coordenação motora, equilíbrio, flexibilidade, resistência, agilidade e descontração. O desenvolvimento dessas habilidades contribui para a execução dos movimentos específicos da posição. Nesse sentido, Queiroz (2012, p. 17) destaca a importância dos treinamentos direcionados, nos quais o preparador de goleiros utiliza situações semelhantes às encontradas nas partidas, permitindo que o atleta desenvolva respostas adequadas diante das ações ofensivas dos adversários.

O treinamento técnico também desempenha um papel fundamental na

preparação desses atletas. Entre os principais fundamentos trabalhados estão o aquecimento, a posição de expectativa, a posição básica, a pegada, o encaixe, as entradas, as quedas rasteiras e altas, a mão trocada, as saídas do gol e os recursos técnicos. Além das ações defensivas, também são desenvolvidas habilidades ofensivas, como passes e reposições de bola, que permitem ao goleiro participar da construção das jogadas e contribuir para as ações de contra-ataque da equipe.

Dessa forma, os treinamentos específicos precisam considerar os movimentos curtos, rápidos e de alta intensidade realizados pelos goleiros. De acordo com Drezner e Cortez (2012, p. 132), esses atletas são submetidos a atividades que exigem grande variedade de gestos motores e a participação integrada de diferentes segmentos corporais, envolvendo membros inferiores, tronco e membros superiores. Assim, torna-se importante desenvolver uma preparação física e técnica adequada às exigências da posição, considerando tanto a melhora do desempenho esportivo quanto os cuidados relacionados à prevenção de lesões.

Diante desse contexto, o presente trabalho busca analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, a importância do treinamento específico no desenvolvimento das capacidades físicas e técnicas dos goleiros de futebol, considerando também as principais lesões relacionadas à posição e a importância de uma preparação direcionada às necessidades desses atletas.

2. JUSTIFICATIVA

A escolha deste tema está relacionada à importância do goleiro dentro de uma equipe de futebol e às particularidades que envolvem sua atuação. Diferentemente dos jogadores de linha, essa posição exige movimentos específicos, como saltos, quedas, defesas, saídas do gol e reposições de bola, que necessitam de uma preparação física e técnica direcionada.

Outro aspecto que motivou a realização deste estudo é a ocorrência de lesões durante treinamentos e competições, atingindo principalmente os membros superiores e inferiores. Dessa forma, torna-se importante compreender as exigências físicas da posição e a contribuição do treinamento específico para o desenvolvimento das capacidades físicas e para a prevenção de possíveis lesões.

Além disso, a escolha do tema também está relacionada à minha experiência e ao meu interesse profissional na área de treinamento de goleiros. Por atuar nesse segmento e ter afinidade com a aplicação de atividades específicas para essa posição,

surgiu o interesse em aprofundar meus conhecimentos e compreender melhor a importância de uma preparação adequada para o desempenho dos goleiros no futebol.

3. OBJETIVO

Analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, a importância do treinamento específico para goleiros de futebol, considerando sua contribuição para o desenvolvimento das capacidades físicas e técnicas, bem como sua relação com a prevenção de lesões.

4. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho caracterizou-se como uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, realizada por meio da análise de artigos científicos, livros e trabalhos acadêmicos relacionados ao treinamento específico de goleiros de futebol, bem como ao desenvolvimento das capacidades físicas e técnicas desses atletas.

As buscas foram realizadas nas plataformas PubMed e Google Acadêmico, utilizando palavras-chave relacionadas ao tema, como “goleiro”, “treinamento específico”, “capacidades físicas” e “desenvolvimento”.

Foram considerados estudos publicados entre os anos de 1984 e 2025, priorizando materiais que abordassem os goleiros de futebol, o treinamento esportivo, as exigências físicas e técnicas da posição e as lesões relacionadas à prática da modalidade.

Após o levantamento bibliográfico, os materiais foram analisados e selecionados de acordo com sua relação com o tema e os objetivos do estudo. Posteriormente, as informações relevantes foram organizadas e interpretadas, possibilitando a discussão sobre a importância do treinamento específico para o desenvolvimento físico e técnico dos goleiros, bem como sua relação com a prevenção de lesões.

5. BREVE REVISÃO DE LITERATURA

5.1 A evolução e a importância da posição de goleiro no futebol

A posição de goleiro passou por diversas transformações ao longo da história do futebol, acompanhando as mudanças nas regras e na organização do esporte. Inicialmente, não existia uma posição específica para esse jogador, sendo a função de impedir os gols desempenhada por um atleta da linha, que não tinha autorização para utilizar as mãos. Com o passar do tempo, a criação de regras específicas permitiu o surgimento do goleiro como uma posição diferenciada dentro da equipe (CRIVELLENTI; SOARES, 2005; CRIZEL, 2015).

A partir dessas mudanças, o goleiro passou a assumir responsabilidades específicas durante as partidas, principalmente relacionadas à defesa da meta. Sua atuação tornou-se cada vez mais importante para o desempenho coletivo, uma vez que suas intervenções podem influenciar diretamente os resultados dos jogos. Nesse sentido, Macari (2013) destaca a particularidade dessa posição, enquanto moino (2010) ressalta sua importância nas ações defensivas e na organização da equipe.

Atualmente, a participação do goleiro não se limita à realização de defesas. Esse atleta também contribui para a organização tática e para a construção das jogadas, utilizando passes e reposições de bola para iniciar ações ofensivas e auxiliar sua equipe durante as partidas. Dessa maneira, sua preparação precisa acompanhar as diferentes exigências da função, envolvendo tanto aspectos físicos quanto técnicos.

5.2 Capacidades físicas e treinamento técnico específico para goleiros

O desempenho do goleiro depende do desenvolvimento de diferentes capacidades físicas, necessárias para a realização dos movimentos característicos da posição. Entre elas, destacam-se força, velocidade, coordenação motora, equilíbrio, flexibilidade, resistência e agilidade, capacidades que contribuem para a execução de movimentos rápidos e precisos durante os treinamentos e as competições (TUBINO, 1984).

Diferentemente dos jogadores de linha, os goleiros realizam movimentos específicos, como saltos, quedas, deslocamentos curtos, defesas rasteiras e aéreas e saídas do gol. Essas ações exigem respostas rápidas e boa coordenação entre os diferentes segmentos corporais. Por esse motivo, o treinamento deve ser planejado

considerando as necessidades individuais dos atletas e as situações que podem ocorrer durante uma partida.

Segundo Queiroz (2012), a preparação específica dos goleiros deve envolver atividades que simulem situações reais de jogo, permitindo que o atleta desenvolva respostas adequadas diante das ações ofensivas dos adversários. Dessa forma, os treinamentos direcionados contribuem para aperfeiçoar os movimentos e melhorar a capacidade de reação do goleiro.

Além da preparação física, o treinamento técnico é fundamental para o desempenho nessa posição. Entre os principais fundamentos trabalhados estão a posição de expectativa, a posição básica, as técnicas de pegada e encaixe, as entradas, as quedas rasteiras e altas, a mão trocada e as saídas do gol. Também devem ser desenvolvidas habilidades ofensivas, como passes e reposições de bola, que permitem ao goleiro participar da construção das jogadas e contribuir para as ações de ataque da equipe.

De acordo com Drezner e Cortez (2012), os goleiros são submetidos a movimentos de curta duração e grande intensidade, que exigem a participação integrada dos membros inferiores, do tronco e dos membros superiores. Assim, o treinamento específico deve contemplar diferentes capacidades físicas e fundamentos técnicos, buscando preparar o atleta para as exigências da posição.

5.3 Principais lesões em goleiros de futebol

A prática do futebol envolve diferentes exigências físicas e pode favorecer a ocorrência de lesões durante treinamentos e competições. No caso dos goleiros, algumas características da posição, como saltos, quedas, defesas e contatos frequentes com a bola, exigem bastante das articulações e estruturas musculares, tornando importante a atenção aos cuidados com a preparação física (DREZNER; CORTEZ, 2012).

Entre as regiões corporais que merecem atenção estão os membros superiores, especialmente mãos, punhos, dedos e ombros. Segundo Malone (2000), as lesões nas mãos podem estar relacionadas ao impacto da bola nos dedos e ao apoio das mãos no solo durante as quedas. Pereira et al. (1997) também identificaram lesões traumáticas no polegar de goleiros, associadas às exigências dessa posição.

As lesões nos membros inferiores também representam uma preocupação, principalmente nas articulações dos joelhos e tornozelos. Pereira (2011), ao investigar

a ocorrência de lesões em goleiros, identificou maior concentração de casos nos membros inferiores, com destaque para joelhos e tornozelos. O estudo também apontou ocorrências nos membros superiores, especialmente na região dos ombros.

De maneira semelhante, Souza et al. (2004) identificaram as entorses de tornozelo e joelho entre as lesões frequentes no futebol. Cohen et al. (1997), por sua vez, observaram a ocorrência de diferentes tipos de lesões ortopédicas na modalidade, incluindo lesões musculares, contusões, entorses, tendinites, fraturas e luxações.

Diante dessas informações, torna-se importante que a preparação dos goleiros considere não apenas o desenvolvimento das capacidades físicas e técnicas, mas também os cuidados relacionados à prevenção de lesões. O treinamento específico, quando planejado de acordo com as exigências da posição, pode contribuir para uma preparação mais adequada e para o desempenho desses atletas.

6. CONCLUSÃO

A partir da revisão bibliográfica realizada, foi possível compreender que o treinamento específico desempenha um papel fundamental na preparação dos goleiros de futebol, considerando as exigências físicas e técnicas próprias dessa posição. O desenvolvimento de capacidades como força, velocidade, agilidade, equilíbrio, coordenação motora e flexibilidade contribui para a execução dos movimentos necessários durante os treinamentos e as partidas.

Além disso, o aperfeiçoamento dos fundamentos técnicos, como pegadas, encaixes, quedas, defesas e saídas do gol, é essencial para que o goleiro consiga responder de maneira eficiente às diferentes situações de jogo. A preparação também deve considerar as ações ofensivas, como passes e reposições de bola, que fazem parte das responsabilidades do goleiro no futebol atual.

Em relação às lesões, os estudos analisados demonstram que os goleiros estão sujeitos a diferentes ocorrências, principalmente nos membros inferiores e superiores, incluindo joelhos, tornozelos, ombros, mãos e punhos. Nesse contexto, uma preparação física e técnica direcionada às necessidades da posição torna-se importante, contribuindo para o desenvolvimento adequado dos atletas e para os cuidados relacionados à prevenção de lesões.

Dessa forma, conclui-se que o treinamento específico é fundamental para o desenvolvimento das capacidades físicas e técnicas dos goleiros, favorecendo sua

preparação e seu desempenho esportivo. Ressalta-se, ainda, a importância da atuação do profissional de Educação Física no planejamento e na orientação desses treinamentos, respeitando as características individuais e as necessidades de cada atleta.

REFERÊNCIAS

COHEN, Moisés; ABDALLA, Rene Jorge; EJNISMAN, Benno; AMARO, Joicemar T. Lesões ortopédicas no futebol. *Revista Brasileira de Ortopedia*, São Paulo, v. 32, n. 12, p. 940944, 1997.

CRIVELLENTI, A.; SOARES, M. *A evolução da posição de goleiro no futebol*. São Paulo: Phorte, 2005.

CRIZEL, Rafael. *O surgimento e evolução do goleiro no futebol*. Porto Alegre: UFRGS, 2015.

DREZNER, Jonathan; CORTEZ, Sérgio. Lesões em goleiros de futebol. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 130-135, 2012.

MACARI, Rodrigo. *O goleiro moderno no futebol*. São Paulo: Phorte, 2013.

MALONE, Terry. *Lesões esportivas.* Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

MOINO, Carlos. *A importância do goleiro no futebol atual*. São Paulo: Fontoura, 2010.

OLIVEIRA, A.; SILVA, B.; CUNHA, C. *História e evolução do futebol*. São Paulo: Cultura Esportiva, 2011.

PEREIRA, A. et al. Lesões traumáticas do polegar em goleiros de futebol. *Revista Brasileira de Ortopedia*, São Paulo, v. 32, n. 5, p. 401-405, 1997.

PEREIRA, Ricardo. *Incidência de lesões em goleiros de futebol*. Curitiba: Universidade Federal do Paraná, 2011.

QUEIROZ, João. *Treinamento específico para goleiros de futebol.* São Paulo: Phorte, 2012.

SOUZA, M. et al. Incidência de lesões no futebol profissional. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 68-72, 2004.

TUBINO, Manoel José Gomes. *Metodologia científica do treinamento desportivo*. São Paulo: IBRASA, 1984.

WALTRICK, Rodrigo. *A evolução das regras do futebol e da posição de goleiro*. Florianópolis: UFSC, 2009.