

Diminuição da incidência de lesões no futebol amador do Sport Club Corinthians Paulista

Autor: Sandro Sargentim Co-autor: Daniel Leite Portella. sandrosargentim@ig.com.br

DAPREF/SCCP Departamento de Avaliação e Preparação Física do Sport Club Corinthians Paulista

INTRODUÇÃO: O treinamento desportivo moderno possibilita diversas formas de aplicação e distribuição das cargas de treino visando atingir um alto grau de rendimento durante boa parte da temporada desportiva. Contudo o risco de lesões é iminente, gerando sempre uma preocupação extra para o departamento médico, técnicos e atletas. Dentro da formação de atletas necessitamos não apenas aprimorar as capacidades físicas, mas também minimizarmos as chances de lesões possibilitando um desenvolvimento eficaz e equilibrado dos jovens. Procurou-se dentro da divisão de base do Sport Club Corinthians Paulista (SCCP) nos últimos três anos aplicar formas profiláticas de treinamento. Incluímos na rotina de treinamento trabalhos de propriocepção, treinamento funcional (fortalecimento do Core) e cargas de força. **OBJETIVO:** Verificar a aplicação de técnicas profiláticas de treinamento para diminuir e prevenir o número de lesões muscular e articular (especialmente de ligamento cruzado anterior-LCA) de membros inferiores dos atletas da divisão de base do SCCP. **METODOLOGIA:** 150 atletas entre 15 e 20 anos ($16,90 \pm 2,2$) pertencentes a divisão de base do SCCP participaram da amostra. Aplicou-se as cargas de treinamento funcional e proprioceptiva diariamente como aquecimento dentro do período preparatório, já na fase competitiva utilizou-se apenas dois dias por semana alternando a aplicação das cargas sendo um dia com funcional e outro com propriocepção ainda dentro do aquecimento. As cargas de força ocorreram diariamente em ambos os períodos (preparatório e competitivo) em todas as suas diversas manifestações. Iniciou-se a aplicação das cargas a partir fevereiro de 2005. O número de treinos técnicos/táticos e jogos foram bem próximos nas categorias específicas durante todos os anos, mantendo uma média entre cinco a seis treinos e um jogo por semana. O tratamento estatístico utilizado foi a análise descritiva através da média e desvio padrão.

RESULTADOS:

Tabela 1: Incidência do número de lesões no decorrer dos anos no SCCP.

Lesões	2004	2005	2006	2007 (até outubro)
Muscular	98	79	21	09
Joelhos (LCA)	11	06	01	05

Como citado na tabela 1 no ano de 2004, observou-se um grande número de lesões musculares e de LCA, com o implemento do treinamento em 2005 observamos uma pequena queda tanto nas lesões musculares como LCA. Com o decorrer dos treinamentos observou-se uma diminuição substancial no número de lesões em 2006 como em 2007.

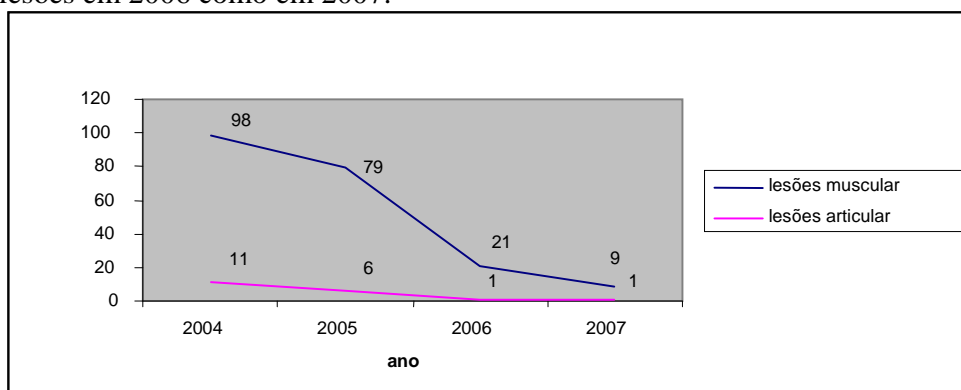


Gráfico 1: Incidência das lesões no decorrer dos anos

CONCLUSÃO: Após o início dos treinamentos profiláticos (2005) notou-se uma grande queda no número de lesões. Observando os dados acima podemos sugerir com isso que os treinamentos funcionais (Core), proprioceptivos e de força minimizam a incidência de lesões em atletas de futebol com idade entre 15 e 20 anos.