

RELATÓRIO ANUAL SOBRE LESÕES NA LIGA NACIONAL DE FUTSAL 2020



Temporada 2020

INTRODUÇÃO:

Pela primeira vez na história da Liga Nacional de Futsal, todas as equipes reportaram as lesões ocorridas em seus respectivos clubes. A temporada de 2020 foi bastante atípica devido a pandemia de Covid-19, ao início tardio dos jogos e ao formato de disputa. E mesmo assim, conseguimos registrar as lesões, que trazem informações importantes a respeito da quantidade e tipo de lesões.

Mantivemos a forma de registro no modelo on-line ao final da temporada. Este ano também realizamos mais um encontro dos fisioterapeutas durante o isolamento social para capacitação e discussões a respeito dos riscos durante o retorno às atividades.

LESÕES:

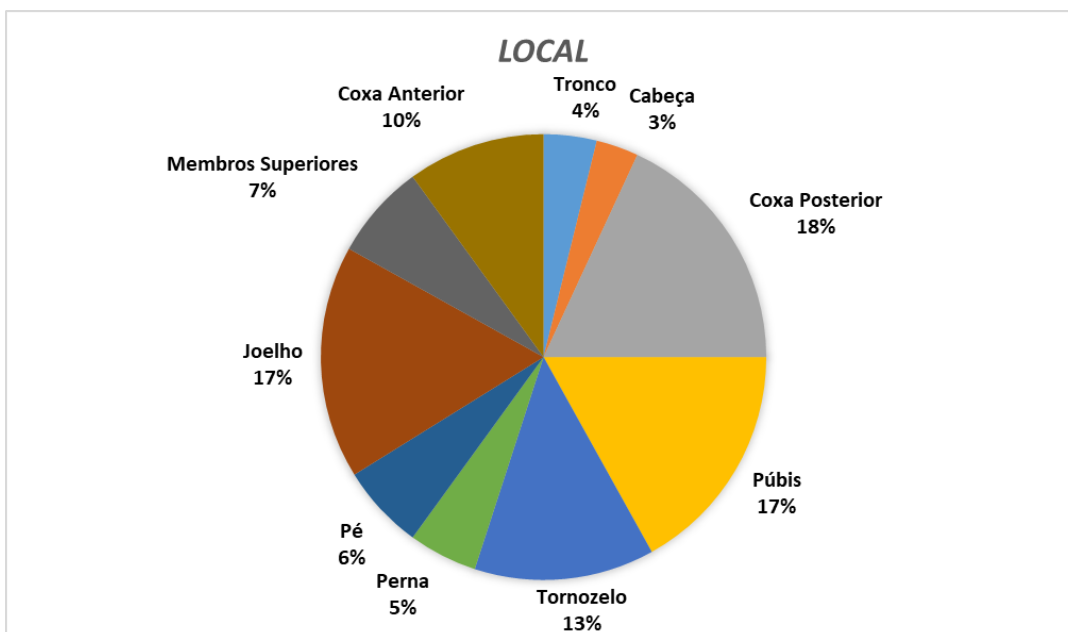
Na temporada 2020 registramos **261 lesões** nas 21 equipes que disputaram a competição. Sendo em média **12,4 lesões por equipe**. Em comparação com os anos anteriores: em **2018** tivemos média de **12,1** lesões por equipe; já em **2019** tivemos **12,9** lesões por equipe, ou seja, em 2020 por mais atípico que tenha sido a quantidade de lesões por equipe foi similar aos anos anteriores.

Esta temporada tivemos uma redução de aproximadamente 30% do número de jogos. A média de lesões por jogo foi de 1,67 (17 lesões a cada 10 jogos). Em comparação com anos anteriores: 2018 média de 1,12 (11 lesões a cada 10 jogos); em 2019 média de 1,12 por jogo (11 lesões a cada 10 jogos). Desta forma o número de lesões por jogo foi maior em 2020.

Um dos fatores que podem ter aumentado o número de lesões por jogos foi a densidade de jogos que foi maior esta temporada devido ao início tardio dos jogos e ao menor tempo de recuperação entre um jogo e outro. Outro fator com potencial de ter aumentado as lesões foi o isolamento social que impediu treinos em quadras e academias por um longo período, dificultando a manutenção da força muscular dos atletas.

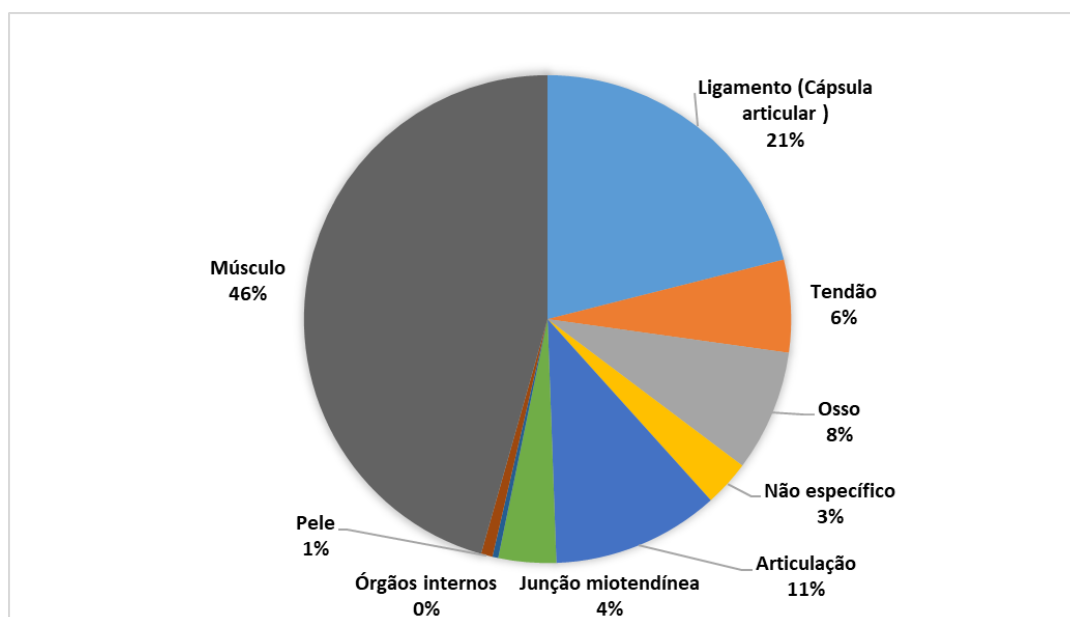
LOCAL:

Na temporada 2020 o local mais acometido por lesões foi a parte posterior da coxa com 18% (45); púbis e joelho em segundo lugar com 17% das lesões (45 e 44). Em relação ao ano anterior percebeu-se um aumento das lesões em posterior da coxa e joelho e púbis mantiveram-se com percentuais similares. Houve redução no percentual de lesões em tornozelos.



ESTRUTURA:

A estrutura mais acometida foi novamente músculo, desta vez com 46% de todas as lesões registradas. Aumentando em 6 pontos percentuais em relação a temporada anterior. Em segundo lugar, ligamentos e em terceiro, articulações. Similar ao ano anterior, entretanto, lesões nas articulações tiveram redução de 10 pontos percentuais. Tendões e ossos tiveram o mesmo percentual de 2019.



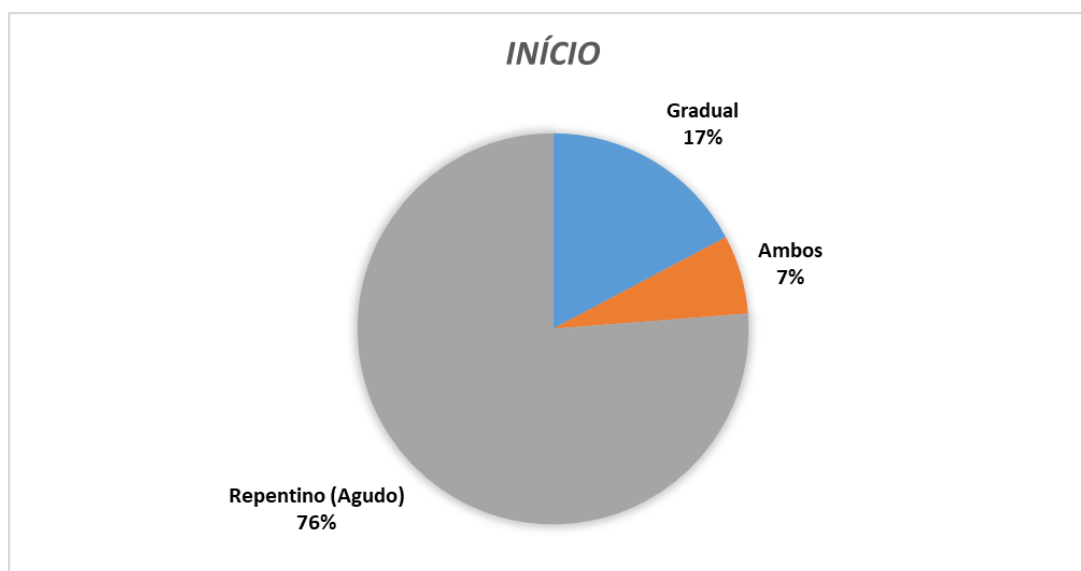
TIPO DE LESÃO:

Nesta temporada o principal tipo de lesão foi estiramento, seguido de entorse e espasmo/contratura em terceiro lugar. Similar a temporada anterior, entretanto houve mais espasmos/contraturas essa temporada. E contusão que representava 19% em 2019 caiu para 8%.



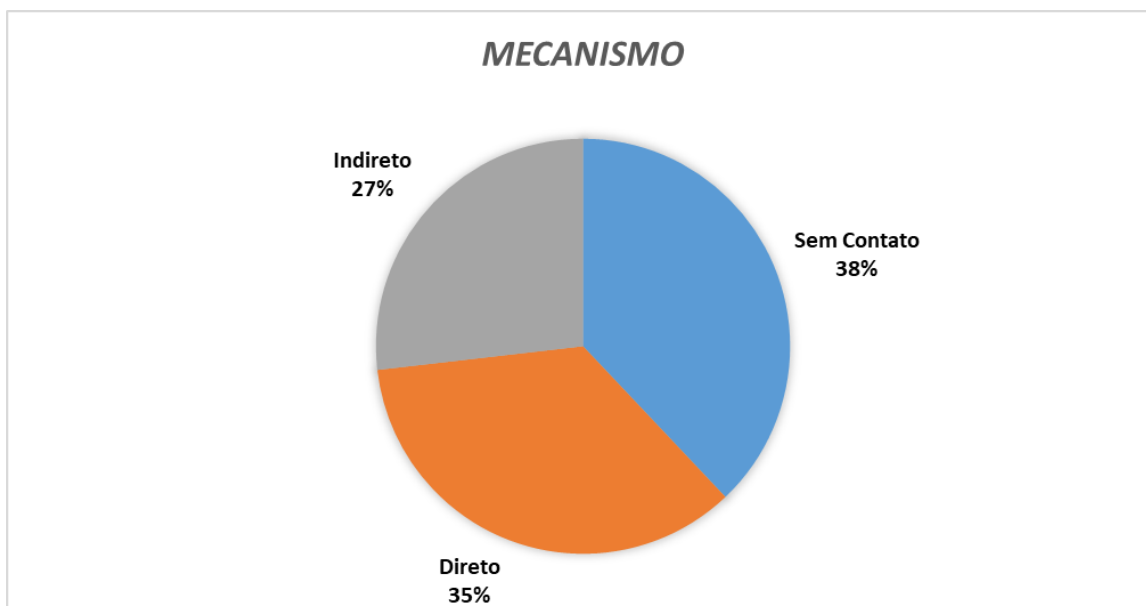
Forma de início da lesão:

A principal forma de início das lesões foi novamente aguda, representando 76%, similar ao ano anterior que foi 77%.



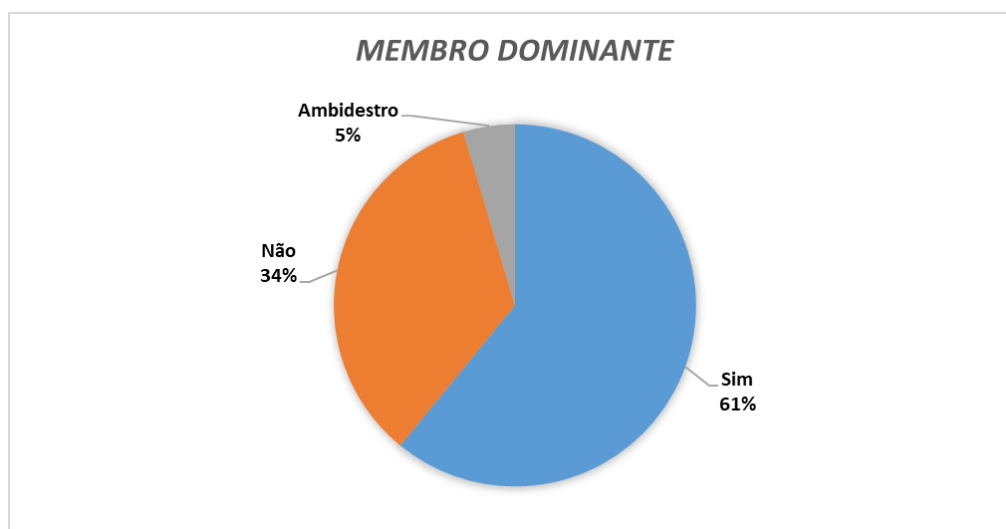
MECANISMO:

O principal mecanismo de lesão foi sem contato, representando 38%. Em segundo lugar por contato direto, seja com o adversário, bola, trave etc. Em terceiro lugar contato indireto, ou seja, contato em uma região e lesão em outra região do corpo.



DOMINÂNCIA:

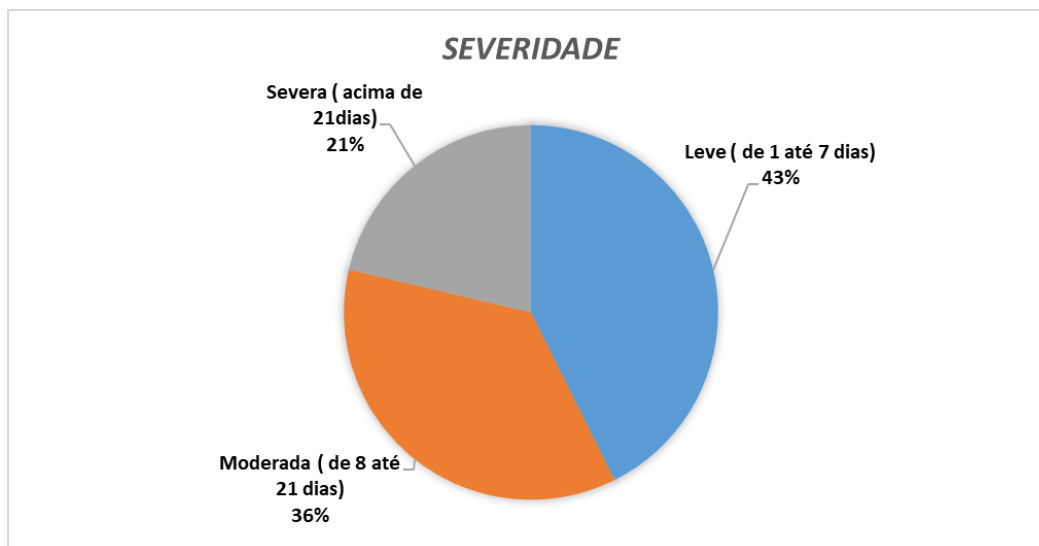
Novamente o lado dominante foi mais acometido por lesões, 61%. Em 2019 esse percentual foi de 67%.



SEVERIDADE:

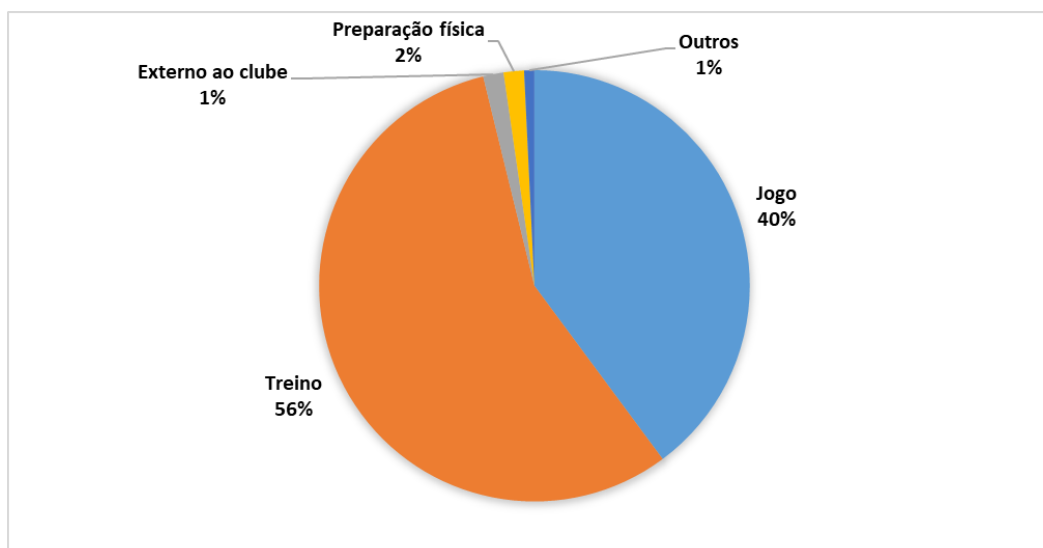
A maioria das lesões ocorrida nesta temporada foram com grau de severidade baixo, gerando afastamento menor que 7 dias. Essas lesões representaram 43%. Lesões severas, gerando mais de 21 dias de afastamento, representaram 21%.

Uma grande diferença em relação ao ano anterior, esta temporada houve redução de 9 pontos percentuais das lesões severas. O que representam menor tempo de recuperação e maior disponibilidade de atletas para treinos e jogos.



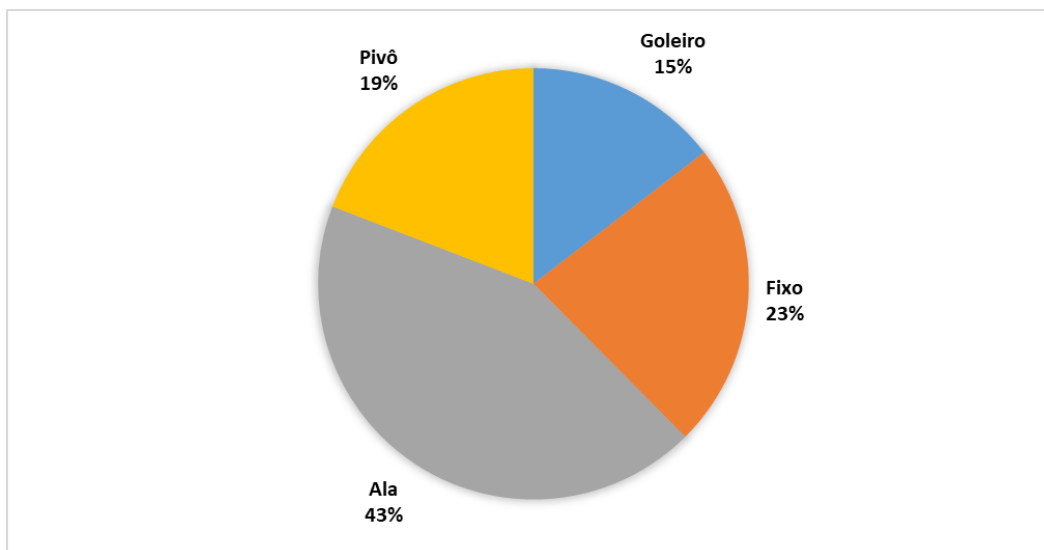
SITUAÇÃO:

A principal situação em que ocorreram lesões foi durante os treinos, representando 56% das vezes. Seguido por jogos com 40%. Mudança grande em relação ao ano de 2019, onde a maioria das lesões ocorreu em jogos (61%).



POSIÇÃO DE JOGO:

A distribuição das lesões pelas posições de jogo foi similar aos anos anteriores, sendo que alas foram a posição mais acometida em valores absolutos.



CONCLUSÃO:

Nesta temporada percebemos pequenas alteração em relação aos anos anteriores, tanto na quantidade quanto no perfil das lesões presentes na LNF.

Em números absolutos foram registradas mais lesões pois houve maior participação dos clubes no registro das lesões. Entretanto a média por equipe se manteve similar a anos anteriores.

Já em relação às lesões por jogos, houve aumento, principalmente pela redução dos números de jogos e aumento da densidade das partidas. Mostrando a importância do tempo de recuperação e medidas para acelerar esse processo como alimentação, sono e fisioterapia.

Novamente músculos foram a estrutura mais acometida e desta vez a parte posterior da coxa (Isquiossurais) foram mais prejudicadas por lesões.

Houve redução do percentual de lesões graves, representando maior disponibilidade dos atletas para treinos e jogos. Além disso, houve mudança quando as lesões ocorreram, sendo que os treinos foram a principal situação.

Gostaria de agradecer a participação e colaboração para esse projeto aos fisioterapeutas das equipes participantes de LNF. Com a contribuição de todos os participantes foi possível desenvolver esse relatório com grande confiabilidade dos dados.

Continuamos com o projeto para a temporada de 2021.

Atenciosamente,

Felipe Ribeiro Pereira – Fisioterapeuta Minas Tênis Clube.

Com colaboração de:

Cristiano Henzel (ACBF); **Gustavo Graziola** (Assoeva); **Diogo Tapia e Cerineu Araldi** (Atlântico); **Gustavo Hochheim** (Blumenau); **Renato Moterani** (Brasília); **Kadu Aldrigue** (ACMF); **Juliano** (Cascavel); **Bruno Diarcádia e Sérgio Junior** (Corinthians), **Ludmila Castro** (Intelli) **Anderson Kirihara** (Foz), **Wilson Junior** (Jaraguá), **Regis Baretta** (Joaçaba), **Edson Pitschmann** (Joinville); **Renan Luiz** (Magnus); **Marlon Jaime** (Marreco); **Lucas Vargas** (Pato); **Mariana Rezende** (Praia); **Fabio Silva** (São José), **Ricardo Barreto** (Tubarão); **Luciano Menegasso** (Umuarama).