

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA

FREDERICO SANTANA LOPES

**CALENDÁRIO DO FUTEBOL BRASILEIRO E SUA RELAÇÃO NO DESEMPENHO
DO ATLETA E NA INCIDÊNCIA DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS**

GOIÂNIA – GO

2017

FREDERICO SANTANA LOPES

**CALENDÁRIO DO FUTEBOL BRASILEIRO E SUA RELAÇÃO NO DESEMPENHO
DO ATLETA E NA INCIDÊNCIA DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS**

Monografia apresentada na Faculdade Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás para fins de obtenção parcial do título de Bacharel em Educação Física, sob orientação da Profa. Dra. Fernanda Grazielle da Silva Azevedo Nora.

GOIÂNIA – GO

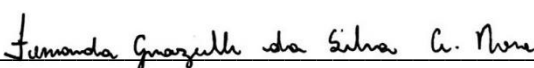
2017

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA

**CALENDÁRIO DO FUTEBOL BRASILEIRO E SUA RELAÇÃO NO DESEMPENHO
DO ATLETA E NA INCIDÊNCIA DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS**

Monografia apresentada na Faculdade Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás para fins de obtenção parcial do título de Bacharel em Educação Física, sob orientação da Profa. Dra. Fernanda Grazielle da Silva Azevedo Nora.

Esta monografia foi revisada após a defesa em banca e está aprovada



Prof. Dra. Fernanda Grazielle da Silva Azevedo Nora
Orientadora

Goiânia, 12 de dezembro de 2017

DEDICATÓRIA

Dedico a presente monografia a todos os professores do curso, a minha orientadora, aos familiares, amigos e todos aqueles que de certa forma contribuíram para realização deste projeto.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me dado saúde e força durante os 4 anos dessa jornada, a minha família pelo apoio e carinho durante todo esse tempo, a minha orientadora por toda atenção e dedicação ao projeto, agradeço também a minha turma bacharel 06 vocês foram minha família durante esses anos todos horas e horas juntos uma união inexplicável, agradeço imensamente aos meus amigos que me apoiaram e abraçaram junto comigo esse projeto, muito obrigado a todos.

RESUMO

O presente estudo buscou analisar e compreender o impacto do calendário do futebol brasileiro no número de lesões musculoesqueléticas e na performance dos atletas que estão inseridos nesse calendário. Com este objetivo, fez-se um estudo buscando fontes de diversas áreas que tratavam do assunto, para mostrar o impacto desse calendário sobre tais aspectos. A metodologia empregada no trabalho foi de revisão sistemática da literatura, para isso foi utilizado como fonte artigos e revistas na área, escritos entre 2000 e 2017 em língua portuguesa. O estudo mostrou que faz-se necessária uma reformulação no calendário do futebol brasileiro para que tais variáveis tenham um balanço positivo, levando a melhoria do aspecto técnico do jogo e na diminuição no número de lesionados durante a temporada.

Palavras chave: futebol, performance, calendário, lesão musculoesquelética.

ABSTRACT

The present study sought to analyze and understand the impact of the Brazilian soccer calendar on the number of musculoskeletal injuries and on the performance of athletes who are included in this calendar. With this aim, a study was done searching sources from several areas that deal with the subject, to show the impact of this calendar on such aspects. The methodology used in the work was a systematic review of the literature, for that was used as source articles and journals in the area, written between 2000 and 2017 in Portuguese language. The study showed that it is necessary to reformulate the Brazilian soccer calendar so that these variables have a positive balance, leading to an improvement in the technical aspect of the game and a decrease in the number of injured during the season.

Key words: soccer, performance, calendar, musculoskeletal injury.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Localização das lesões mais frequentes entes os atletas profissionais do futebol17

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Incidência da lesão em jogadores profissionais de futebol no período de 1994 a 2014	20
--	----

SUMÁRIO

RESUMO.....	6
ABSTRACT	7
LISTA DE FIGURAS.....	8
LISTA DE TABELAS.....	9
INTRODUÇÃO	11
2.REVISÃO DE LITERATURA.....	13
2.1. O Futebol brasileiro	14
2.2. Calendário do Futebol e sua relação com a preparação física	15
2.3. Performance e lesão musculoesquelética	16
3. METODOLOGIA.....	18
4. RESULTADO E DISCUSSÃO.....	19
4.1. Calendário do Futebol Brasileiro	19
4.2. Relação entre calendário e lesões no Futebol Brasileiro	21
4.3 Organização do calendário para amenizar os problemas.....	21
5. CONCLUSÃO.....	23
6. REFERÊNCIAS	24

INTRODUÇÃO

Durante o presente estudo, serão apresentados dados e informações que relacionem o calendário do futebol brasileiro e os problemas relacionados a lesões e desempenho dos atletas que este calendário pode acabar trazendo. O atual calendário do futebol brasileiro tem sido muito criticado por acumular muitos jogos e uma quantidade pequena de datas, fazendo com o que o atleta seja exposto a problemas como lesões por estresse e conseqüentemente sua queda de desempenho.

Será exposto através de dados obtidos com uma revisão de literatura utilizando artigos escritos na língua portuguesa por diversos pesquisadores da área esportiva, médica e da fisioterapia, que mostraram como o calendário brasileiro influencia na performance e no número de lesões dos jogadores nele inseridos.

Sendo assim o presente estudo tem por objetivo de apresentar possíveis soluções para o problema do calendário, uma das soluções mais faladas é a adoção do modelo de calendário do futebol europeu, no futebol brasileiro o que faria com que as temporadas brasileiras tivessem mais datas ou seja um período maior para se jogar um mesmo número de jogos, já que no Brasil hoje a temporada do campeonato nacional é realizada em apenas 8 meses sendo de maio a dezembro, enquanto na Europa a temporada é realizada de agosto de um ano até maio do ano seguinte, o que gera um saldo de 2 meses a mais para os jogadores da Europa, fazendo com que eles consigam ter um intervalo maior entre os jogos, para descanso e recuperação dos atletas.

Para melhor compreensão do assunto que aborda este estudo, será utilizado recursos de tabelas e imagens que retratam as lesões mais comuns em jogadores de futebol profissional, abrindo assim espaço para a discussão sobre qual o impacto do excessivo número de jogos sobre essas lesões, e se as lesões mais comuns estão relacionadas ao estresse causado pela falta de descanso e preparação dos atletas. Há apresentação de comparações entre o número de lesionados no Brasil e em uma liga que segue o calendário europeu, para abrir o debate sobre a importância e eficácia do modelo europeu na recuperação do atleta.

Sendo assim no capítulo 2 será abordado uma revisão de literatura acerca do futebol profissional brasileiro assim como aspectos relativos a performance e incidência de lesão frente ao calendário esportivo.

No capítulo 3 será apresentada a metodologia utilizada no presente estudo assim como os seus critérios de inclusão e exclusão dos artigos selecionados para compor a revisão de literatura.

Já no capítulo 4 serão apresentados os estudos na área do futebol profissional no que tange aspectos de incidência de lesão e sua relação com a performance e a proposta de construção de um calendário anual “ideal” para o futebol brasileiro.

Tudo isso será exposto durante o presente estudo com desígnio de abrir o debate e o campo de estudo para que se possa buscar soluções viáveis, tanto financeiramente quanto desportivamente para o calendário do futebol brasileiro, em busca de uma melhora tanto no rendimento do atleta quanto na diminuição do número de lesões registradas no Brasil atualmente.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Sabemos que atualmente o calendário tem sido tema de muito debate em função do elevado número de incidência de lesões na maioria delas classificadas como lesões por estresse, em função disso resolvi, discutir a mudança do calendário brasileiro de futebol, segundo Gomes e Souza (2008, p.29) [...] enquanto no futebol são disputadas em média 70 a 80 jogos no ano e, em alguns casos passando de 80”. Esse elevado número de partidas disputadas no calendário brasileiro tem causado, sérios danos à saúde dos atletas e consequentemente a saúde financeira dos clubes, que acabam tendo que pagar por atletas parados em seus departamentos médicos, isso exposto justifica se o estudo de maneira a ajudar na saúde dos atletas e na minimização dos gastos do clube com recuperação dos atletas.

Em função dessa discussão surgiu entre os atletas profissionais de futebol no Brasil em 2013, um movimento batizado de Bom Senso Futebol Clube, onde atletas e ex atletas de futebol, se reuniram para defender algumas reivindicações da classe, dentre elas a revisão do calendário do futebol brasileiro com o objetivo de diminuir o número de jogos e aumentar o período de preparação.

Segundo Chiminazzo (2013) apud Simionato Elder (2014), o curto período de preparação não possibilita determinados desequilíbrios funcionais e neuromusculares dos jogadores, acumulados em temporadas anteriores ou advindos do próprio período de férias.

Lorete (2007) apud Fernandes Filipe (2011), define lesão como sendo uma alteração ou deformidade tecidual que difere do estado normal do tecido, podendo atingir vários níveis de tecidos e os mais variados tipos de células. O autor explica que elas ocorrem, dentre outras razões, por excesso de uso de um determinado gesto motor, ou até por gestual motor realizado de forma incorreta. Tais situações expõe os atletas profissionais de futebol no Brasil a um maior risco de lesões por estresse do que em outros países onde o calendário é ajustado de forma a favorecer a melhor preparação e descanso do atleta.

Sendo assim podemos notar um crescimento bastante importante no futebol e no profissionalismo dentro dele, pode se notar o aumento de investimentos tanto em tecnologias que ajudam a otimizar o rendimento do atleta quanto o rendimento dos árbitros dentro do jogo, como também o investimento na qualificação dos profissionais que trabalham no mundo do futebol e na contratação de profissionais de áreas que antes não faziam parte do futebol, como o analista de desempenho. De acordo com Gomes e Souza (2008 p.17) a busca pelo melhor rendimento e melhores resultados tem como efeito a melhor formação dos profissionais envolvidos na comissão técnica.

Visto que o tema vem sendo muito abordado, viu-se necessário um estudo que reunisse dados e apontasse de forma direta a influência do calendário brasileiro na performance e nas lesões dos atletas nele envolvidos, de forma que o objetivo do presente estudo é mostrar e apresentar dados e estudos de especialistas na área, com o intuito de mostrar a real influência do calendário do futebol brasileiro nas performances e no número de lesões musculoesqueléticas apresentadas pelos atletas ao longo de uma temporada.

Dentro dessa temática nesta revisão de literatura será discutido sobre futebol, calendário anual do futebol brasileiro, o impacto desse calendário no rendimento e nas lesões sofridas pelos atletas e a importância da preparação física para minimizar tais efeitos.

2.1. O Futebol brasileiro

Considerado um esporte que foi criado na modernidade pelos ingleses e foi acolhido e adotado pelos brasileiros passando a ser considerada uma paixão nacional desde a sua apreciação enquanto torcedor até em sua prática. Fatores estes que motivam a investigação científica através da análise de estudos que abordam, uma das recentes polemicas no futebol brasileiro, a reclamação sobre o calendário do futebol brasileiro, onde se analisa que a alta quantidade de jogos em um curto espaço de tempo tem influenciado no desempenho dos atletas e na incidência de lesões musculoesqueléticas (DAMATTA,1995).

O futebol como esporte em nível de alto rendimento, onde aparecem diversos outros fatores que vão influenciar na dinâmica do jogo, dentre esses fatores o condicionamento físico tem fundamental importância, pois as dimensões do campo e a duração das partidas de futebol exigem dos atletas de alto rendimento grandes volumes de treinos para a construção de um alto nível de condicionamento físico (GOMES E SOUZA, 2008).

Quando se trata do futebol em alto rendimento se lembra imediatamente das cifras envolvidas nesse universo, Corrêa (2002) aponta que os dirigentes de clubes de futebol investem em um arsenal de estratégias para que seus atletas rendam o máximo e, por essa razão, exigem resultados positivos e vitórias. Fatores como esse exercem mais um tipo de pressão sobre os jogadores elevando mais ainda o estresse e a tensão desta atividade, um fator a mais para o crescente número de lesões. Tomando por base (Correa e Strey (1999), Correa et al (2002, p 447,448) a preocupação do atleta em manter a imagem e os resultados acabam contribuindo para o aumento do estresse do atleta, o contexto em que ele está inserido e a cultura do nosso país pressionam o atleta a ter um pensamento individual forte, onde ele se responsabiliza por eventuais insucessos.

Diante de todos esses fatores, e preciso que o atleta disponha de um tempo hábil para sua preparação e recuperação antes e durante a temporada de jogos, tempo esse que no Brasil tem sido muito criticado por atletas e profissionais da área por não ser o suficiente para que o atleta consiga trabalhar sempre de forma a estar sempre bem preparado para suportar a carga de jogos e treinos imposta a eles.

2.2. Calendário do Futebol e sua relação com a preparação física

No futebol brasileiro atualmente um o grande desafio para os profissionais envolvidos é conseguir ajustar o calendário de treinamento ao calendário de competições de forma com que o atleta tenha um tempo de descanso entre as sessões de treinamento e os jogos. Não é difícil encontrar treinadores e preparadores físicos de grandes clubes, onde a estrutura física não deixa a desejar, reclamando do pouco tempo para o treinamento e recuperação de seus atletas.

O alto número de jogos e treinamentos tem levado os atletas a um nível de desgaste próximo ao seu limite o que aumentam as ocorrências de lesões musculares e osteoarticulares (MOISÉS COHEN,1997). Saragiotto (2016, p.65) apud (Carnahan e Elliott,1987; Siqueira et al. 2002) [...] “sabe-se que o treino e a prática esportiva resultam no desenvolvimento de uma musculatura específica relacionada ao esporte praticado. Essa especificidade, durante o treinamento da força muscular, pode dar início ao desequilíbrio das forças que agem nas articulações e gerar alterações da postura ou da mecânica articular. Esse desequilíbrio muscular pode predispor os atletas a lesões e diminuição do desempenho”.

Se comparada a temporada europeia, os números do Brasil se tornam ainda mais preocupante, o calendário tradicional europeu tem seu início em Agosto de um ano e vai até maio do ano seguinte usando assim o ano todo como calendário de competições o que faz com que se aumente o intervalo entre os jogos, possibilitando um maior período de recuperação para os atletas. Em levantamento feito pela PhysioRoom, especializada em medicina esportiva, foi mostrado que durante uma rodada do campeonato brasileiro de 2015, 55 atletas desfalcavam suas equipes por conta de contusões musculares. Este número de jogadores afastados em uma rodada do campeonato brasileiro e bem parecido com o número total de jogadores afastados por todas as lesões durante toda a temporada da Premier Ligue na Inglaterra (Bernardo Estillac,2016).

Um dos pontos que mostra que o atual calendário do futebol brasileiro deixa a desejar em relação ao calendário europeu por exemplo é que no Brasil segundo De Checchi (2010) “O

Brasileiro das Séries A e B iniciam no mês de maio e são disputados até o final da temporada, correspondendo a fração exata de 8/12 (67%) do calendário anual. “Esse aperto no calendário faz com que quase que obrigatoriamente os atletas tenham dois jogos por semana durante quase toda a temporada, o que faz com que o atleta não tenha tempo para se recuperar totalmente entre as partidas (De Checchi ,2010).

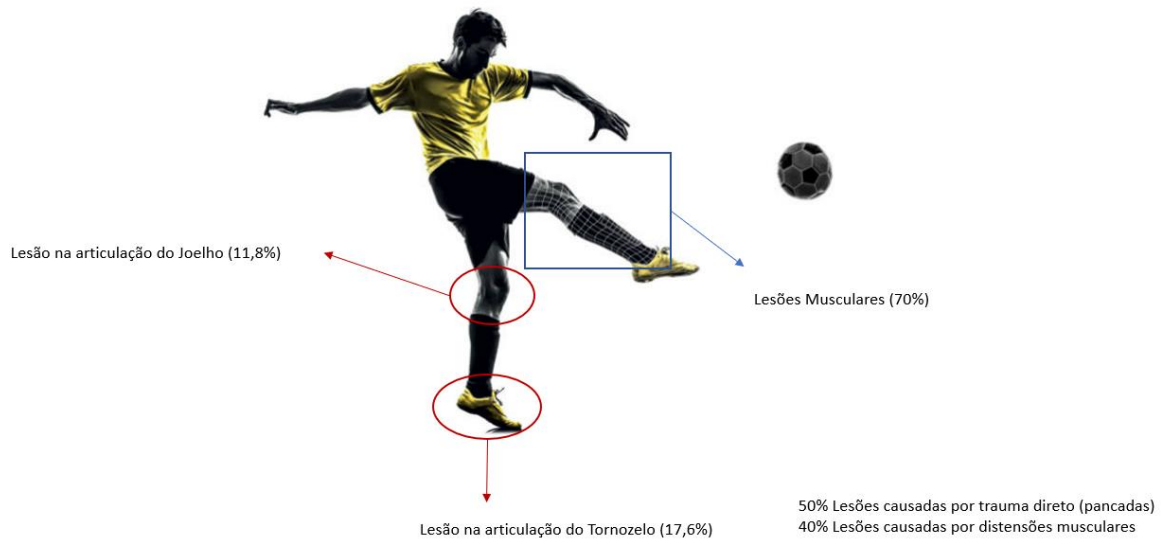
Em termos de comparação para ser ter uma ideia, em levantamento feito pelo presente estudo, usando como fonte os sites dos próprios clubes, comparamos alguns dados do campeão brasileiro de 2017 com o campeão inglês de 2016, os números a serem destacados, são o Corinthians campeão brasileiro de 2017, fez ao longo de toda a temporada um total de 71 jogos em um período de 48 semanas, o que nos leva a uma frequência semanal de 1,47 jogos por semana na temporada completa. Enquanto o Leicester City, campeão inglês de 2016 fez ao longo de toda a temporada um total de 43 jogos ao longo das mesma 48 semanas, tendo uma frequência de 0,89 jogos por semana. Esses números mostram que dentro do mesmo período o time brasileiro jogou 60% a mais do que o time inglês.

2.3. Performance e lesão musculoesquelética

Para um atleta de futebol, sua principal ferramenta de trabalho é seu corpo, por isso é de fundamental importância que tal ferramenta esteja sempre na melhor condição possível para os momentos em que ele mais precisará dela, nos jogos. Um dos ingredientes fundamentais para que o corpo do atleta funcione em sua plenitude lhe proporcionando a melhor performance possível na hora dos jogos é o descanso.

O futebol como esporte de alto nível vem sofrendo muitas mudanças “como esporte, muitas mudanças nas últimas décadas, principalmente, em função das exigências físicas cada vez maiores, o que obriga os atletas a trabalharem perto do limite máximo, com maior possibilidade incidência de lesões. Em função da pressão por resultado e de um futebol que cada vez mais tem se tornado mais físico do que técnico, os jogadores tornam se mais propensos a lesões (BETTING,2008). O resultado de tanto esforço em um intervalo tão pequeno de descanso é que as lesões mais comuns entre os jogadores de futebol são distensões de tornozelos, lesões musculares e nos joelhos. Merck (2010) apud Simionato (2014), como mostra a figura 1

Figura 1: Localização das lesões mais frequentes entes os atletas profissionais do futebol



Fonte: Autor, 2017

O risco de lesões é potencializado por uma relação de tempo jogado por tempo de descanso, quanto mais se joga com menos descanso maior são as chances de lesão. Em estudo apresentado Cohen e Abdalla (2003), durante um período de temporada cada jogador sofre em torno de 1,78 lesões por ano, que 35% destas lesões durante os treinamentos e na maioria destas lesões são por estresse, a figura representa algumas dessas lesões trazendo alguns dados sobre elas.

3. METODOLOGIA

O presente trabalho será feito utilizando-se de uma metodologia qualitativa, usando como fonte de pesquisa a bibliografia que contemple o tema e esteja disposta em plataformas para a consulta. Segundo Oliveira (2002) apud Fernandes Filipe (2011) “esse método não enumera ou mede unidades ou categorias homogêneas, mas permite descrever a complexidade de uma determinada hipótese”. Segundo Gil (2002) apud Fernandes Filipe (2011), “uma pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído, principalmente, por livros e artigos científicos”.

Foi utilizado como critério de inclusão artigos científicos publicados no período de 2000 a 2017, foram utilizados estudos originalmente na língua portuguesa com os seguintes descritores: futebol, performance, lesão esportiva.

Foi utilizado como critério de exclusão estudos que não fosse considerado científicos, assim como estudos que abordasse o futebol sobre o olhar sociológico ou antropológico.

4. RESULTADO E DISCUSSÃO

Segundo, (De Checchi ,2010) “encontrar o equilíbrio entre a periodização ideal e o número de jogos e campeonatos disputados pelos clubes brasileiros tem sido muito difícil”. O calendário é muito apertado o que torna o período de recuperação um desafio, o fato de Brasil ser um país com dimensões continentais aumenta ainda mais a dificuldade pois ainda se perde muito tempo nas viagens.

Por isso a necessidade da divisão na apresentação dos resultados e discussão, será analisado primeiro sobre o calendário em si, em seguida sobre o impacto desse calendário no desempenho e no número de lesões registradas no Brasil, e como conseguinte abre se espaço para sugestões na reformulação estrutural no calendário do futebol brasileiro.

4.1. Calendário do Futebol Brasileiro

Existem hoje inúmeros problemas a serem citados a respeito do calendário do futebol nacional, entre os mais importantes estão o excesso de jogos para os grandes clubes oque causa um problema na preparação e na recuperação dos atletas por falta de tempo para que isso se faça da melhor maneira, o impacto no desempenho técnico dos atletas que essa falta de tempo para a recuperação causa. Durante entrevista para a uma revista esportiva, o então presidente do Bom senso Futebol Clube, Ricardo Borges Martins afirmou que tendo como base as grandes ligas do futebol mundial, um grande time brasileiro joga em média 40% a mais que os grandes clubes da liga inglesa por exemplo, o que claramente traz impactos negativos no desempenho técnico e físico dos atletas, como mostra na tabela 1.

Tabela 1: Incidência da lesão em jogadores profissionais de futebol no período de 1994 a 2014

AUTOR	REGIÃO LESÃO	TIPO DE LESÃO	PERCENTUAL
EKSTRAND (1994)	Tornozelo	Torção articular	27,6%
	Coxa	Estiramento muscular	21,3%
	Joelho	Ruptura de ligamento	15%
COHEN E ABDALLA (2003)	Coxa	Estiramentos musculares	34,5%
	Joelho	Ruptura de ligamento	11,8%
	Tornozelo	Torção articular	17,6%
TATSCH (2006)	Coxa	Estiramentos musculares	34,5%
	Tornozelo	Torção articular	17,6%
	Joelho	Ruptura de ligamento	11,8%
SANTOS (2007)	Coxa	Estiramentos musculares	40,81%
	Joelho	Ruptura de ligamento	16,31%
	Tornozelo	Torção articular	12,24%
QUINTANA (2010)	Coxa	Estiramentos musculares	34,5%
	Joelho	Ruptura de ligamento	11,8%
	Tornozelo	Torção articular	17,6%
ARLIANI (2011)	Outras lesões		35,9%
	Coxa	Estiramentos musculares	38,5%
	Joelho	Ruptura de ligamento	17,3%
	Tornozelo	Torção articular	12,7%
FERNANDES (2011)	Coxa	Estiramento muscular	39,2
	Joelho	Ruptura de ligamento	13,4%
	Tornozelo	Torção articular	17,9%
CENTRO DE PESQUISA E ESTUDO MÉDICO DA FIFA (F-MARC) (2012)	Coxa	Estiramentos musculares	40,3%
	Joelho	Ruptura de ligamento	19,5%
	Tornozelo	Torção articular	15,7%
LOPES (2014)	Coxa	Estiramentos musculares	34,5%
	Joelho	Ruptura de ligamento	11,8%
	Tornozelo	Torção articular	17,6%

Fonte: Klein Simonato, 2014, adaptado, autor 2017.

4.2. Relação entre calendário e lesões no Futebol Brasileiro

Como já foi apresentado anteriormente, no que se diz respeito a lesões no futebol brasileiro, o calendário vem sendo apontado como grande vilão por preparadores físicos e técnicos, que a toda rodada a cada novo jogador lesionado, se mostram mais preocupados e indignados com a situação que se encontra o calendário brasileiro atualmente. Segundo Ekstrand (1994) [...] “a média do risco de lesão nos treinos foi de 2,9 lesões/1000 horas de treino. Enquanto que o risco de lesões nos jogos foi de 32,2/1000 horas de exposição” [...]. Essa afirmação nos mostra com clareza que é necessário equilibrar o número de jogos e treinos, com um tempo necessário para a recuperação do atleta, tal medida traria necessariamente a redução no número de lesionados no Brasil. Segundo De Checchi (2010) [...] “a demanda de 2 jogos por semana eleva os riscos de lesões com declínio do desempenho dos jogadores, devido à fadiga e prejuízo muscular e/ou inflamação”.

Soares (2007) fala sobre um fenômeno que ele chama de sobre treino que se resume em quando o atleta é sobrecarregado de jogos sem que ele tenha o tempo necessário para sua recuperação. Trazendo isso para a realidade do calendário brasileiro é isso que vem acontecendo, quando um atleta joga na quarta feira e no domingo, muitas vezes em lugares separados por horas de viagem, o que faz com que o atleta não consiga ter nem tempo nem as condições ideais para a sua recuperação.

Para Camargo e Beting (2008), “esse número excessivo de jogos exigidos pelo calendário faz com que os atletas tenham menos tempo para trabalhar sua recuperação, o que dificulta a manutenção de sua condição física”. Os dados apresentados e falas dos autores citados deixam claro o quanto o calendário brasileiro precisa ser reformulado e repensado de forma a equalizar o tempo de descanso, recuperação e treinamento dos atletas para que tudo isso se encaixe na carga de estresse que eles sofrem pela demanda de jogos e pela pressão natural pelos resultados.

4.3 Organização do calendário para amenizar os problemas.

Diante do exposto, surgem várias possíveis hipóteses de como reorganizar o calendário do futebol brasileiro de forma a minimizar o número de lesões causadas pelo excesso de jogos em um pequeno intervalo de tempo. Seguir um modelo já existente e possível de ser analisado e estudado na prática, seria melhor maneira de reorganizar o calendário brasileiro. O modelo europeu que vai de agosto de um ano até maio do ano seguinte, alinhando as janelas de transferências e aumentando o número de datas para a realização das partidas durante a

temporada, traria ganhos tanto na parte física para os jogadores aumentando o tempo de descanso entre os jogos quanto na parte técnica para os clubes, que alinhando a janela de transferências com a janela europeia, evitaria que os clubes brasileiros perdessem seus jogadores no meio da temporada como acontece atualmente, gerando assim um menor prejuízo técnico para os clubes que não precisariam reformular seus elencos no decorrer dos campeonatos.

5. CONCLUSÃO

O futebol é uma paixão nacional, mas mais que isso ele envolve pessoas, homens e profissionais que continuaram suas vidas após sua carreira profissional, e precisaram de sua saúde plena para isso. Por isso a importância da discussão para buscar um menor número de lesões entre esses profissionais, além de que esse aspecto interfere muito na qualidade do espetáculo. Atletas lesionados e altamente cansados não conseguem ter o rendimento esperado, gerando assim uma cadeia de resultados negativos para o mundo do futebol.

O estudo mostra que é preciso urgentemente se estudar mudanças para o futebol brasileiro, o esporte de alto rendimento no mundo está se alinhando cada vez mais com as áreas da saúde e com a ciência esportiva, buscando a excelência física e técnica dos atletas, para que se melhores os resultados se melhore a qualidade do espetáculo, trazendo assim mais público e consequentemente mais retorno financeiro.

O futebol penta campeão mundial como somos conhecidos no mundo inteiro, não pode andar na contramão disso, temos que buscar soluções na ciência para que não fiquemos para trás dos outros. É preciso se pesquisar mais, se estudar mais para o bem do futebol brasileiro. Este estudo abre um imenso campo a ser explorado, espera se que as medidas necessárias para o futebol brasileiro volte a ser protagonista sejam tomadas com maior rapidez e inteligência possíveis.

6. REFERÊNCIAS

- BETING, MAURO. Evitando lesões no futebol. Como a preparação pode minimizar riscos para o desempenho dos atletas. 2008.
- CARNAHAN H, ELLIOTT D. PEDAL asymmetry in the reproduction of spa-tial locations. *Cortex* 1987;23(1):157—9.
- CAMARGO, Lauro S., BETING, Mauro. Evitando lesões no futebol. Como a preparação pode minimizar riscos para o desempenho dos atletas. 2008. Disponível em: <http://www.universidadedofutebol.com.br/2008/08/>. Acesso em 05 nov. 2010.
- CORREA, DANIEL, ET AL. Excelência na Produtividade: A Performance dos Jogadores de Futebol Profissional / *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 2002, 15(2), pp. 447-460
- COHEN, MOISÉS; ABDALLA, RENE JORGE; EJNISSMAN, B; AMARO, J.T; Lesões Ortopédicas no futebol. *Revista Brasileira de Ortopedia*. Dezembro de 1997.
- CLODOALDO DE CHECCHI_ Lesões no futebol_ como explicar tanta incidência_. [2010].
- CORREA, D. K. DE A. et al. Excelência na Produtividade - A Performance dos Jogadores de Futebol Profissional. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 15, n. 2, p. 447-460, 2002.
- DAMATTA, R. Antropologia do óbvio: notas em torno do significado social do futebol brasileiro. *Revista USP: Dossiê Futebol*, São Paulo, v. 22, p. 10-17, 1994
- EKSTRAND, J. (1994): Injuries in Soccer: Prevention. *Clinical Practice of Sports Injuries - Prevention and Care*. P.AF.H. (ed.) Renstrom. 19: 285-293.
- FERNANDES, FILIPE. Relação das lesões sofridas por jogadores de futebol com o excesso de treinamento e competições. EFDportes.com, *Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 158, 2011.
- GOMES ANTÔNIO,.; SOUZA DE JUVENILSON. Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento. Porto alegre: Artmed, 2008.
- SIMIONATO, ELDER. Lesões mais comuns em jogadores profissionais de futebol de campo. EFDportes.com, *Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 197, 2014.
- GONÇALVES, José Pedro Pinto. *Lesão no futebol. Os desequilíbrios musculares no aparecimento de lesões*. Dissertação de mestrado em ciências do desporto apresentada a FCDEF – UP (não publicado). 2000.
- SOARES, José. O treino do futebolista. Lesões e nutrição. Vol. 2. Porto Editora, 2007.

Sites Pesquisado

Revista Época: <http://epoca.globo.com/vida/esporte/noticia/2016/02/o-calendario-do-futebol-gera-desemprego-sistematico-diz-ricardo-borges-martins.html>

CBF: Brasileirão_ Lesões Musculares afastam por rodada quase o número total da Premier League _ VAVEL., [2016.]. < www.cbf.com.br>, acessado outubro de 2017