

Principais lesões no futebol e estratégias de prevenção - Revisão de literatura

Main injuries in soccer and prevention strategies – Literature review

Principales lesiones en el fútbol y estrategias de prevención – Revisión de la literatura

Recebido: 01/04/2026 | Aceito: 07/04/2026 | Publicado: 08/04/2026

Arthur de Faria Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1630-032X>
Centro Universitário de Viçosa, Brasil
E-mail: arthurdefariasilva9@gmail.com

Andrês Chiapeta

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0266-2636>
Centro Universitário de Viçosa, Brasil
E-mail: andreschiapeta@univicoso.com.br

Resumo

O futebol é reconhecido como o esporte mais popular do mundo, reunindo milhões de praticantes em níveis profissional e amador. Entretanto, as exigências físicas da modalidade, que envolvem acelerações, desacelerações, mudanças rápidas de direção, saltos e contato físico, aumentam significativamente o risco de lesões musculoesqueléticas. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo identificar evidências científicas sobre as principais lesões esportivas em jogadores de futebol amador e profissional, bem como analisar diferenças entre esses grupos quanto à prevalência, prevenção e estratégias de tratamento. Trata-se de uma revisão de literatura realizada por meio de busca nas bases de dados PubMed e SciELO, utilizando descritores controlados dos sistemas DeCS e MeSH combinados pelo operador booleano AND. Foram incluídos estudos publicados entre os anos de 2020 e 2025, nos idiomas português e inglês, com acesso ao texto completo e que abordassem diretamente a ocorrência de lesões no futebol. Os resultados evidenciam que a maioria das lesões ocorre nos membros inferiores, especialmente na coxa, joelho e tornozelo, sendo os estiramentos musculares e as entorses ligamentares os tipos mais frequentes. Observou-se também maior incidência de lesões durante partidas em comparação aos treinamentos, devido à maior intensidade competitiva. Programas preventivos baseados em treinamento neuromuscular, como o FIFA 11+ e o Knee Control, demonstram eficácia na redução da incidência de lesões, contribuindo para a segurança e longevidade esportiva dos atletas.

Palavras-chave: Lesões esportivas; Futebol; Prevenção de lesões.

Abstract

Soccer is recognized as the most popular sport in the world, involving millions of participants at both professional and amateur levels. However, the physical demands of the sport, including accelerations, decelerations, rapid changes of direction, jumps, and physical contact, significantly increase the risk of musculoskeletal injuries. In this context, the present study aimed to identify scientific evidence on the main sports injuries in amateur and professional soccer players, as well as to analyze differences between these groups regarding prevalence, prevention, and treatment strategies. This study is a literature review conducted through searches in the PubMed and SciELO databases, using controlled descriptors from DeCS and MeSH combined with the Boolean operator AND. Studies published between 2020 and 2025, in Portuguese and English, with full-text access and directly addressing the occurrence of injuries in soccer were included. The results show that most injuries occur in the lower limbs, especially in the thigh, knee, and ankle, with muscle strains and ligament sprains being the most frequent types. A higher incidence of injuries was also observed during matches compared to training sessions, due to greater competitive intensity. Preventive programs based on neuromuscular training, such as FIFA 11+ and Knee Control, have demonstrated effectiveness in reducing injury incidence, contributing to athletes' safety and longevity in sports.

Keywords: Sports injuries; Soccer; Injury prevention.

Resumen

El fútbol es reconocido como el deporte más popular del mundo, reuniendo millones de practicantes tanto a nivel profesional como amateur. Sin embargo, las exigencias físicas de la modalidad, que incluyen aceleraciones, desaceleraciones, cambios rápidos de dirección, saltos y contacto físico, aumentan significativamente el riesgo de lesiones musculoesqueléticas. En este contexto, el presente estudio tuvo como objetivo identificar evidencias científicas sobre las principales lesiones deportivas en jugadores de fútbol amateur y profesional, así como analizar las diferencias entre estos grupos en cuanto a prevalencia, prevención y estrategias de tratamiento. Se trata de una revisión de la literatura realizada mediante la búsqueda en las bases de datos PubMed y SciELO, utilizando descriptores controlados

de los sistemas DeCS y MeSH, combinados con el operador booleano AND. Se incluyeron estudios publicados entre 2020 y 2025, en idiomas portugués e inglés, con acceso a texto completo y que abordaran directamente la ocurrencia de lesiones en el fútbol. Los resultados evidencian que la mayoría de las lesiones ocurren en los miembros inferiores, especialmente en el muslo, la rodilla y el tobillo, siendo los desgarros musculares y los esguinces ligamentarios los tipos más frecuentes. También se observó una mayor incidencia de lesiones durante los partidos en comparación con los entrenamientos, debido a la mayor intensidad competitiva. Programas preventivos basados en el entrenamiento neuromuscular, como FIFA 11+ y Knee Control, han demostrado eficacia en la reducción de la incidencia de lesiones, contribuyendo a la seguridad y longevidad deportiva de los atletas.

Palabras clave: Lesiones deportivas; Fútbol; Prevención de lesiones.

1. Introdução

O futebol é universalmente reconhecido como o esporte mais popular e praticado em todo o mundo, contando com mais de 400 milhões de praticantes. Estima-se que a modalidade conte com mais de 200 milhões de atletas licenciados ou praticantes associados globalmente, sendo no Brasil uma verdadeira paixão nacional (Palacio et al., 2009).

No entanto, a prática esportiva, especialmente em alto rendimento, exige um esforço físico intenso, com movimentos rápidos, acelerações, desacelerações, mudanças bruscas de direção e contato físico, o que a associa a um risco substancial de lesões. A popularidade do futebol somada à elevada incidência de lesões tem sido objeto de crescente interesse na área da saúde, sendo a epidemiologia das lesões no futebol um tópico de estudo já abordado em trabalhos clássicos. Adicionalmente, toda atividade física gera uma sobrecarga em algum ponto do aparelho locomotor, e o aumento da prática esportiva provoca um aumento considerável na incidência de lesões nos atletas (Godoy et al., 2024; Ribeiro et al., 2007).

Os estudos epidemiológicos demonstram que as lesões no futebol ocorrem predominantemente nos membros inferiores (MMII). As regiões mais acometidas são a coxa, o joelho e o tornozelo, sendo que a coxa apresenta a maior prevalência de lesões. Os tipos de lesões mais frequentes são as rupturas/distensões musculares (estiramento), que consistem no tipo mais prevalente de lesão, seguidas pelas entorses/lesões ligamentares. Em atletas profissionais, o tempo de afastamento das atividades laborais e/ou dos jogos pode variar de 1 a 50 dias, com a gravidade das lesões sendo predominantemente moderada (Goes et al., 2023; Drummond et al., 2021).

A incidência de lesões é alta tanto no futebol profissional quanto no amador (também conhecido como futebol de várzea). No contexto amador, fatores como a qualidade precária ou irregular do campo, o despreparo físico e a falta de acompanhamento profissional contribuem significativamente para a ocorrência e recorrência de lesões. Embora o futebol amador seja semelhante ao profissional, a ausência de treino e preparo adequados o torna mais suscetível a lesões importantes (Zanuto et al., 2010; Palacio et al., 2009).

O futebol é uma das modalidades esportivas mais praticadas no mundo, tanto em nível profissional quanto amador, estando associado a uma alta incidência de lesões musculoesqueléticas. Nesse contexto, este estudo tem como objetivo identificar evidências relevantes sobre as lesões esportivas em jogadores de futebol amador e profissional, bem como analisar as diferenças existentes entre ambos no que se refere à prevalência, prevenção e tratamento dessas lesões.

2. Metodologia

Fez-se uma investigação sistemática integrativa da literatura (Snyder, 2019), que foi realizada num estudo de abordagem qualitativa em relação à quantidade de 11 (Onze) artigos selecionados para compor o *corpus da pesquisa* (Risemberg et al., 2026; Pereira et al., 2018) e, com discussão qualitativa.

Este trabalho consiste em uma revisão de literatura com busca direta em bases de dados científicas. Para isso, é realizada uma estratégia de busca estruturada nas bases de dados PubMed e Scielo, de modo a garantir a abrangência e a

qualidade das fontes consultadas.

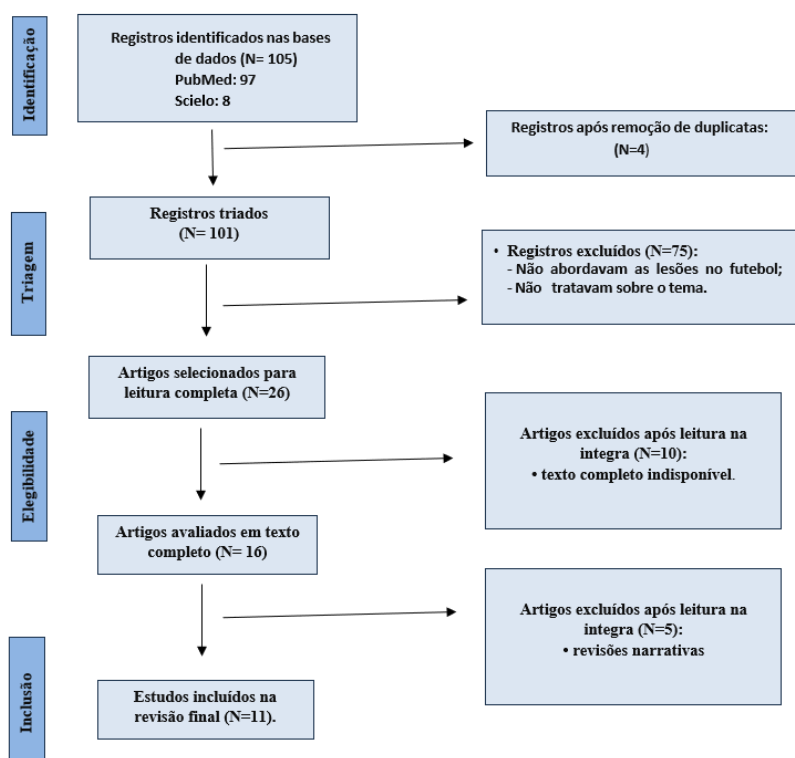
A pesquisa utiliza descritores controlados, cadastrados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e seus correspondentes no Medical Subject Headings (MeSH), assegurando precisão e consistência na busca. Os principais descritores empregados são: *Football; Sports Injuries e Injury Treatment*. Os descritores são combinados por meio do operador booleano AND, com o objetivo de refinar a estratégia de busca, aumentando a sensibilidade e a especificidade dos resultados.

São incluídos na revisão os estudos que atendem aos seguintes critérios: revisões sistemáticas, integrativa e meta-análises, artigos de estudos primários, ensaios clínicos randomizados, revisões de literatura, publicados entre 2021 e 2025, nos idiomas portugueses ou inglês, com acesso ao texto completo (gratuito ou institucional) e que abordem diretamente o tema das lesões esportivas no contexto do futebol amador e profissional. Por outro lado, são excluídos artigos de opinião, editoriais, cartas ao editor, estudos de caso, estudos duplicados entre bases de dados, trabalhos cujo texto completo não esteja acessível e publicações que não tratem diretamente do tema proposto.

O processo de seleção dos estudos é realizado em três etapas. Inicialmente, é efetuada a leitura dos títulos e resumos para uma triagem preliminar quanto à relevância do tema. Na sequência, os textos potencialmente elegíveis são analisados na íntegra para verificar o cumprimento dos critérios de inclusão. Por fim, os dados dos estudos selecionados são extraídos e analisados de forma descritiva, considerando aspectos metodológicos, características das amostras, intervenções empregadas, desfechos avaliados e principais conclusões apresentadas pelos autores.

A análise dos estudos incluídos é conduzida de maneira descritiva e comparativa, organizando os achados conforme a similaridade temática, o tipo de atleta (amador ou profissional), o tipo de lesão e as estratégias de tratamento adotadas. O processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos selecionados está representado na Figura 1.

Figura 1 - Fluxograma do processo de seleção dos estudos incluídos na pesquisa.



Fonte: Dados da pesquisa (2026).

3. Resultados

A partir das buscas realizadas nas bases de dados e da aplicação dos critérios de elegibilidade, foram identificados inicialmente 105 artigos. Após as três etapas do processo de seleção, 11 estudos atenderam aos critérios e foram incluídos nesta revisão (Quadro 1).

Quadro 1 – Características dos estudos incluídos na pesquisa.

Autor/ Ano	Caracterização da amostra	Variáveis Analisadas	Resultados
Alhazmi et al. (2025).	Revisão sistemática de 5 ensaios clínicos randomizados com jogadores de 13 a 40 anos.	Eficácia dos programas FIFA 11 e FIFA 11+ na redução de lesões de tornozelo.	O programa FIFA 11+ reduziu as lesões de tornozelo em 32%, enquanto o antigo FIFA 11 não se mostrou eficaz para este fim específico.
Godoy e tal. (2024).	Revisão sistemática de 24 artigos focados em atletas profissionais de futebol.	Influência da alta demanda física, incidência de lesões musculares/ligamentares e eficácia do programa FIFA 11+.	A alta demanda física aumenta o risco de estiramentos e entorses; o programa FIFA 11+ é uma alternativa viável e eficaz de prevenção.
Magaña-Ramírez et al. (2024).	Meta-análise de rede de 11 ECRs (14.820 atletas).	Eficácia de programas baseados em exercícios (FIFA 11+, Knäkontroll, PEP) no risco de LCA	O FIFA 11+ foi o mais eficaz no geral; para mulheres, o programa Knäkontroll mostrou o maior impacto preventivo para o LCA
Gurau et al. (2023).	46 estudos (profissionais e amadores).	Incidência, tipo, gravidade e mecanismos de lesão no futebol masculino.	Incidência geral de ~7,8/1000h; lesões musculares predominam (39-44%); amadores têm lesões mais traumáticas (76,9%) e severas que profissionais.
De Arruda & Cruz (2023)	Revisão integrativa de 6 artigos científicos.	Programas fisioterapêuticos para prevenção de lesões no joelho.	Identificou que o FIFA 11+ e o Knee Control possuem resultados robustos e significativos para a prevenção de lesões.
Lindblom et al. (2023).	251 times amadores (jogadores de 14 a 46 anos)	Eficácia do "Extended Knee Control" vs. programa de força adutora vs. exercícios auto- selecionados	Jogadores do "Extended Knee Control" tiveram incidência de lesões 29% menor nos membros inferiores (isquiotibiais, joelho e tornozelo)
Skou et al. (2022).	121 jovens adultos (18-40 anos) com rupturas de menisco confirmadas por RM.	Comparação entre cirurgia precoce vs. exercício e educação (com opção de cirurgia tardia); KOOS4, força muscular e testes funcionais.	A cirurgia precoce não se mostrou superior ao programa de exercícios e educação em 12 meses.
Liu et al. (2022).	10 atletas de futebol acompanhados durante uma temporada anual.	Efeito do treinamento de manutenção de força na reabilitação de lesões ocorridas no inverno.	Aumento médio de 7 jogos na participação dos atletas e melhora de 14% na eficiência da competição após o treinamento.
Åkerlund et al. (2022).	31 times (301 jogadores, 12-17 anos) de floorball.	Adesão ao programa "Knee Control" e taxas de lesão.	Alta adesão (≥ 2 sessões/semana) reduziu a incidência de lesões em 73% nos homens; efeito não observado nas mulheres.
Santos et al. (2021)	10 atletas masculinos da Seleção Brasileira de Futebol de 5 (8 com deficiência visual B1).	Prevalência, incidência, localização e mecanismo de lesões ao longo de 2014.	Prevalência de 62,5%; principais lesões: estiramento, pubalgia e periostite; 100% nos membros inferiores; o chute foi o gesto mais relacionado.
Drummond et al. (2021).	310 atletas masculinos de 10 equipes de futebol regional (média de 26,5 anos).	Incidência e prevalência de lesões, localização anatômica, tipo, mecanismo e gravidade.	Maior incidência em jogos (15,88) do que em treinos (2,04); membros inferiores mais afetados (86,9%); estiramentos musculares foram os mais comuns (37%).

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

4. Discussão

A análise epidemiológica do futebol moderno revela um cenário de risco elevado para os praticantes, independentemente do nível de profissionalismo. Gurau et al. (2023) observaram que a incidência de lesões durante partidas é significativamente superior à dos treinamentos, sendo 7,71 vezes maior em profissionais e 5,45 vezes em amadores. Esse padrão de maior risco em jogos competitivos é corroborado por Drummond et al. (2021) em atletas de nível regional, identificando que 86,9% das ocorrências afetam os membros inferiores, com predominância de estiramentos musculares. Mesmo em modalidades adaptadas, como o Futebol de 5 para atletas com deficiência visual, a prevalência de lesões é alta (62,5%), concentrando-se exclusivamente nos membros inferiores e tendo a sobrecarga no gesto técnico do chute como principal mecanismo.

A alta demanda física, imposta por calendários de jogos densos e treinamentos intensos, é apontada como o principal fator de risco para lesões por sobrecarga. Godoy et al. (2024) destacam que o esforço físico limítrofe aumenta drasticamente a ocorrência de estiramentos, entorses e rupturas ligamentares. Diante desse desafio, a literatura recomenda a implementação de estratégias preventivas robustas. De Arruda e Cruz (2023) reforçam que programas como o FIFA 11+ e o Knee Control apresentam resultados significativos na mitigação desses riscos em atletas de campo.

A eficácia desses programas preventivos tem sido detalhada com foco em articulações específicas. No que tange à prevenção de lesões do ligamento cruzado anterior (LCA), Magaña- Ramírez et al. (2024) identificaram em uma meta-análise que o FIFA 11+ é o protocolo mais eficaz no geral, embora o programa Knäkontroll tenha demonstrado superioridade específica para o público feminino. Complementando esses achados, Alhazmi et al. (2025) trazem evidências fundamentais sobre a articulação do tornozelo: o estudo demonstrou que o programa FIFA 11+ é capaz de reduzir em 32% as lesões de tornozelo. Um ponto crucial destacado pelos autores é que a versão antiga do programa (FIFA 11) não se mostrou eficaz nessa prevenção, o que reforça a importância de utilizar o protocolo atualizado (11+), que prioriza o controle neuromuscular, estabilidade dinâmica e exercícios progressivos.

A evolução contínua desses protocolos também apresenta resultados promissores. Lindblom et al. (2023) observaram uma redução de 29% na incidência de lesões em isquiotibiais, joelho e tornozelo em jogadores amadores que utilizaram a versão estendida do programa Knee Control (Extended Knee Control). No entanto, a eficiência dessas intervenções está diretamente atrelada à adesão. Åkerlund et al. (2022) enfatizam que a dose-resposta é vital: atletas masculinos com alta adesão ao programa (duas ou mais sessões semanais) obtiveram uma redução de 73% na incidência de lesões, efeito que não foi replicado na amostra feminina devido à menor conformidade ao protocolo.

Para além da prevenção, a literatura recente propõe mudanças importantes na abordagem da reabilitação. O estudo DREAM, analisado por Skou et al. (2022), demonstrou que a cirurgia precoce para rupturas de menisco em jovens adultos não é superior a um programa estruturado de exercícios e educação, favorecendo a terapia conservadora focada em força e controle neuromuscular. Em paralelo, Liu et al. (2022) comprovam que o treinamento de manutenção de força durante a reabilitação melhora a eficiência competitiva em 14% e acelera o retorno seguro ao campo, especialmente para prevenir o impacto negativo de lesões recorrentes no inverno.

Em síntese, os autores convergem para a ideia de que a segurança do atleta depende de uma abordagem sistêmica: controle rigoroso da carga física, adoção de programas neuromusculares atualizados como o FIFA 11+ para proteção multifatorial (LCA e tornozelo) e a priorização de protocolos de reabilitação baseados em exercícios de fortalecimento progressivo antes de intervenções cirúrgicas invasivas.

5. Conclusão

A literatura evidencia que o futebol apresenta alta incidência de lesões, principalmente nos membros inferiores,

associadas à intensidade das partidas. Programas de treinamento neuromuscular, como o FIFA 11+ e o Knee Control, mostram-se eficazes na prevenção dessas lesões, especialmente quando realizados regularmente. Além disso, abordagens terapêuticas baseadas em exercícios têm se mostrado eficazes na reabilitação, favorecendo um retorno mais seguro ao esporte.

Referências

- Åkerlund, I. et al. (2022). High compliance with the injury prevention exercise programme Knee Control is associated with a greater injury preventive effect in male, but not in female, youth floorball players. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*. 30(4), 1480-90.
- Alhazmi, M. et al. (2025). Effectiveness of FIFA injury prevention programs in reducing ankle injuries among football players: a systematic review. *PeerJ*. 13, e18910.
- Arruda, J. A. & Cruz, P. I. M. (2023). Estratégias para prevenção de lesões no joelho em atletas de futebol: revisão integrativa. *Revista Movimenta*. 16(3), 1-12.
- Drummond, F. A. et al. (2021). Incidência de lesões em jogadores de futebol – Mappingfoot: um estudo de coorte prospectivo. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 27(2), 189-94.
- Godoy, Matheus Martins et al. A influência da alta demanda física na ocorrência das principais lesões musculares e ligamentares em atletas profissionais de futebol: Uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Ortopedia*. 59(4), e510-e518.
- Magaña-Ramírez, M. et al. (2024). What exercise programme is the most appropriate to mitigate anterior cruciate ligament injury risk in football (soccer) players? A systematic review and network meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 27(3), 234-42.
- Gurau, T. V. et al. (2023). Epidemiology of Injuries in Men’s Professional and Amateur Football (Part I). *Journal of Clinical Medicine*. 12(17), 5569.
- Lindblom, H. et al. (2023). Extended Knee Control programme lowers weekly hamstring, knee and ankle injury prevalence compared with an adductor strength programme or self-selected injury prevention exercises in adolescent and adult amateur football players: a two-armed cluster-randomised trial with an additional comparison arm. *British Journal of Sports Medicine*. 57(2), 83-90.
- Liu, Y-T, Yan, Y-L. & Hua, W. (2022). Strength maintenance training in the rehabilitation of common injuries in soccer athletes during the winter. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 28(5), 531-4.
- Pereira, A. S. et al. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. [free ebook]. Santa Maria: Editora da UFSM.
- Risemberg, R. I. C. et al. (2026). A importância da metodologia científica no desenvolvimento de artigos científicos. *E-Acadêmica*, 7(1), e0171675.
- Santos, T. G. et al. (2022). Futebol de 5: prevalência de lesões esportivas em jogadores da seleção brasileira. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 27(6), 614-7.
- Skou, S. T. et al. (2022). Early surgery or exercise and education for meniscal tears in young adults. *NEJM Evidence*. 1(1), EVIDoa2100038.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*. 104, 333-9. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.