

FIFA 11+ NA PREVENÇÃO DE LESÕES FUTEBOLÍSTICAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

XXXV Encontro de Iniciação Científica

Alysson Borges Agostinho, Gabriel Peixoto Leao Almeida

INTRODUÇÃO: O FIFA 11+ é um programa criado por um grupo de especialistas com o intuito de reduzir o número de lesões no Futebol, sendo utilizado em jogadores a partir dos 14 anos até os de elite. Estudos comprovam que o programa utilizado como aquecimento tem 35% de redução significativa de lesão dos membros inferiores. **OBJETIVO:** Analisar revisões sistemáticas que utilizaram o programa FIFA 11+ em clubes onde possui histórico de lesões nos membros inferiores, verificando a forma que foi aplicada em determinados grupos e efeitos em cada um deles aplicados. **METODOLOGIA:** A revisão na literatura foi feita através da base de dados PUBMED, foram pesquisados combinando os termos: “FIFA 11+”, “FIFA injury”, “injury prevention”. Somente publicações que tratam a prevenção de lesão de membros inferiores em futebolistas foram levado em conta. Não houve critério de exclusão em relação ao sexo, idade ou categoria jogada. As revisões encontradas são dos últimos três anos. **RESULTADOS:** Os estudos feitos em diversos continentes (exceto na Oceania) mostraram que houve uma mudança significativa nos riscos de lesões entre os jogadores de até 72% (Grooms et al, 2013), um dos estudos citados nas revisões mostraram uma pequena alteração (Steffen et al, 2013), também é citado que não houve alteração significativa após o uso do programa (Hammes et al, 2014). **CONCLUSÃO:** Apesar dos vários estudos alegando uma alteração significativa do FIFA 11+ para prevenção de lesão em jogadores de futebol, é necessário ainda um estudo mais abrangente em relação ao programa, de modo que determine uma quantidade de tempo e intensidade utilizada, mesmo com a utilização do programa é necessário outros meios para contemplar ao assunto “Prevenção de Lesões”.

Palavras-chave: futebol. lesão. FIFA.