

ASSOCIAÇÃO ENTRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL E LESÕES NA PRÁTICA DESPORTIVA DE FUTEBOLISTAS



Tiago Colmonero1, Daniel Morelira1, Lígia Afonso1, António Fernandes2, Ana Maria Pereira3

- 1- Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal
- 2- CIMO, LA Sus TEC, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, Bragança, Portugal
- 3- Research Center for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

Introdução

O futebol exige elevada intensidade, aumentando o risco de lesão. Uma composição corporal inadequada compromete o desempenho e eleva esse risco. A sua avaliação regular é, por isso, fundamental.

Objetivos

Analisar a associação entre a composição corporal e a incidência de lesões na prática desportiva de futebolistas.

Metodologia



Estudo transversal, quantitativo e observacional



Amostra: 16 participantes



Futebolistas, com ≥ 2 anos de prática, de um Clube da zona Norte de Portugal



Questionário para avaliação da incidência de lesões



Avaliação da composição corporal com a utilização da balança TANITA

Discussão

Neste estudo, verificou-se que os atletas com mais tempo de prática apresentavam menor massa gorda, um achado que está em consonância com evidências anteriores que indicam que a exposição prolongada ao treino desportivo promove melhorias na composição corporal. Adicionalmente, observou-se que os atletas com menor percentagem de massa gorda realizavam mais gestos técnicos. De acordo com a literatura, este aumento na participação ativa e frequente em gestos técnicos pode, aumentar o risco de lesões.

Resultados

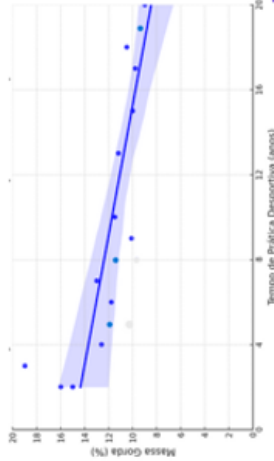


Gráfico 1 - Correlação entre a Percentagem de Massa Gorda e o Tempo de Prática

Atletas com mais anos de prática apresentam menor percentagem de massa gorda ($r = -0,498$; $p = 0,050$).

Massa gorda	Correlação de Pearson	Massa gorda	Gesto técnico responsável pela lesão	Gesto técnico responsável pela lesão
	1			
Gesto técnico responsável pela lesão	Correlação de Pearson	Correlação de Pearson	Correlação de Pearson	Correlação de Pearson
	Sig. (2 extremidades)	Sig. (2 extremidades)	Sig. (2 extremidades)	Sig. (2 extremidades)
	N	N	N	N
Gesto técnico responsável pela lesão	Correlação de Pearson	Correlação de Pearson	Correlação de Pearson	Correlação de Pearson
	Sig. (2 extremidades)	Sig. (2 extremidades)	Sig. (2 extremidades)	Sig. (2 extremidades)
	N	N	N	N

Tabela 1- Correlação entre a Percentagem de Massa Gorda e o Gesto Técnico Responsável pela Lesão

Verificou-se uma correlação negativa significativa entre a massa gorda e o gesto técnico responsável pela lesão ($r = -0,720$; $p = 0,044$), sugerindo que os atletas com menor percentagem de massa gorda realizam mais gestos técnicos, estando assim mais expostos a lesões.

	N	Mínimo	Máximo	Média
Idade	16	18	27	21,38
Qual o tempo médio de prática (semanas completas)	16	2	20	9,9
A frequência da sua prática desportiva de futebol (se, em média?)	16	7	10	9,5
A frequência da sua prática desportiva de futebol (se, em média?) (por semana)	16	3	6	4,43
A frequência da sua prática desportiva de futebol (se, em média?) (horas por dia)	16	2	3	2,31
Qual o tempo médio (horas) de treino desportivo por semana, em média (aproximado)?	16	6	18	13
Qual a natureza da prática desportiva (selecção de futebol, futebol de salão, futebol feminino, futebol de praia, etc.)	16	0	38	18,13
Quantas lesões diferentes sofreu?	8	1	4	3,75
Altura (cm)	16	165	190	177,5
Peso (kg)	16	62	90,7	74,1
Massa gorda (%)	16	9	19,8	12,7

Tabela 2- Características dos atletas

