



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**YGÔR YURY MENDONÇA DA COSTA**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A PRÁTICA DE FUNCIONAL  
*SOCCER* COMO ATIVIDADE PREVENTIVA DE LESÕES**

**CAMPINA GRANDE  
2021**

YGÔR YURY MENDONÇA DA COSTA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A PRÁTICA DE FUNCIONAL *SOCCER*  
COMO ATIVIDADE PREVENTIVA DE LESÕES**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Educação Física.

**Orientador:** Prof. Me. Ivanildo Alcântara Sousa.

**CAMPINA GRANDE  
2021**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

C837r Costa, Ygor Yury Mendonça da.  
Relato de experiência sobre a prática de funcional soccer como atividade preventiva de lesões [manuscrito] / Ygor Yury Mendonça da Costa. - 2021.  
20 p. : il. colorida.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.

"Orientação : Prof. Dr. Ivenildo Alcântara Sousa, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."

1. Futebol. 2. Lesões físicas. 3. Exercício funcional. I.  
Título

21. ed. CDD 796.4

YGÔR YURY MENDONÇA DA COSTA

RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A PRÁTICA DE FUNCIONAL *SOCCER*  
COMO ATIVIDADE PREVENTIVA DE LESÕES

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 03 / 06 / 2021.

**BANCA EXAMINADORA**



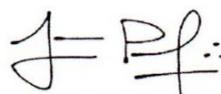
---

Prof. Me. Ivanildo Alcântara Sousa (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba



---

Prof. Dr. José Pereira Nascimento Filho  
Universidade Estadual da Paraíba



---

Prof. Me. João Paulo Clemente da Silva  
Universidade Estadual da Paraíba

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	05
<b>2</b>	<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	05
<b>2.1</b>	<b>Compreendendo o Treinamento Funcional</b> .....	06
<b>2.2</b>	<b>Possibilidades do Treinamento Funcional no Futebol Brasileiro</b> .....	06
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA</b> .....	07
<b>4</b>	<b>RELATO DE EXPERIÊNCIA NO FUNCIONAL <i>SOCCER</i></b> .....	08
<b>4.1</b>	<b>Descrição do Local e Público</b> .....	08
<b>4.2</b>	<b>Principais Competências Trabalhadas no Funcional <i>Soccer</i> Korpus</b> .....	08
<b>4.3</b>	<b>Atividades Desenvolvidas</b> .....	09
<b>4.4</b>	<b>Avaliação das Atividades Desenvolvidas</b> .....	10
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	11
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	11
	<b>APÊNDICE – REGISTROS FOTOGRÁFICOS</b> .....	15

## RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A PRÁTICA DE FUNCIONAL *SOCCER* COMO ATIVIDADE PREVENTIVA DE LESÕES

### EXPERIENCE REPORT ON THE PRACTICE OF FUNCTIONAL SOCCER AS A PREVENTIVE ACTIVITY FOR INJURIES

Ygôr Yury Mendonça da Costa\*

#### RESUMO

A preocupação com o alto índice de lesões durante a prática do futebol, tem atenuado a procura nos últimos anos pelo Funcional *Soccer*, que se trata de uma nova maneira de praticar o futebol. Com essa prática é possível fortalecer os músculos, melhorar o sistema articular, melhorar o equilíbrio corporal e minimizar as chances de dores musculares e articulares bem como de lesões que são recorrentes no futebol. Assim, o objetivo deste trabalho de conclusão de curso é relatar as experiências enquanto estagiário de Educação Física em uma academia da cidade de Campina Grande – Paraíba, sobre a eficiência e funcionalidade da modalidade, o Funcional *Soccer* Korpus, na prevenção de lesões. A partir dos resultados, foi possível observar que o treinamento funcional direcionado aos objetivos específicos dentro da modalidade esportiva desejada traz benefícios ao praticante evitando lesões e agregando desempenho nas habilidades e competências treinadas.

**Palavras-chave:** Futebol. Funcional. Lesões.

#### ABSTRACT

During football, the concern with the high of football has mitigated the demand in recent years for functional football, which is a new way of playing football. With this practice, it is possible to strengthen muscles, improve the joint system, improve body balance, minimize the chances of muscle and joint pain and recurrent injuries in soccer. Thus, the objective of this course completion work is to report as an experience as a Physical Education intern in an academy in the city of Campina Grande - Paraíba, on the efficiency and functionality of the modality, the Functional Football Korpus, in the prevention of injuries. From the results, it was possible to observe that the functional training directed to the specific objectives within the sport modality, wishing benefits to the practitioner, avoiding and adding performance in the skills and competencies trained.

**Keywords:** Football. Functional. Injuries.

## 1. INTRODUÇÃO

Por se tratar de uma modalidade popular no mundo, o futebol se tornou um dos esportes mais praticados, com aproximadamente 1,35 milhões de jovens praticantes do sexo masculino só no Brasil (CEZARINO, 2018), tendo ainda cerca de 240 milhões de praticantes amadores e 200 mil atletas profissionais a nível mundial (MARCON, 2014). Sendo de conhecimento empírico que se trata do esporte mais praticado e que possui maior representação pelos brasileiros em todo o mundo, em contraste, são poucos os dados e estudos científicos a nível brasileiro que demonstram quais as lesões comuns e como são realizadas as recuperações nos clubes esportivos.

As lesões mais recorrentes tanto durante os treinos quanto nos jogos de futebol seja amador ou profissional, se dão em decorrência da exigência que a modalidade requer quanto a velocidade, aceleração, resistência e na força muscular, na qual não depende apenas da posição que o praticante assume em jogo como também da própria atmosfera da modalidade (BRITO; SOARES; RABELO, 2009)

De acordo com a Federação Internacional de Futebol associada ao Centro Médico de Pesquisas (F-MARC) a lesão esportiva se caracteriza a partir do momento em que se existe uma queixa relatada pelo jogador, seja ela durante o treino ou durante o jogo, que o impeça de exercer sua função por um prazo longo ou curto de tempo (ARLIANI et al., 2011; SOUSA, 2011).

Após várias pesquisas, os cientistas da área de treinamento esportivo de rendimento chegaram a um consenso de que a aplicação do treinamento funcional no treinamento do futebol poderia diminuir a incidência de lesões dentro e fora dos gramados. Ampliando-se então o treinamento funcional com foco no futebol buscando melhoria no desempenho de movimentos específicos do jogador durante as fases mais importantes dos jogos e ampliar o equilíbrio das cadeias musculares, fazendo com que minimize as chances de lesões e dores que já estão intrínsecas a prática do futebol (SARGENTIM, 2012).

No que diz respeito ao Funcional *Soccer* da Korpus, os alunos que frequentam a modalidade, em sua maioria, são alunos ativos em outra (s) atividade (s), a exemplo da musculação, ou seja, para estes o funcional *soccer* é a segunda e/ou terceira atividade. Sabe-se da grande importância que o fortalecimento muscular (musculação) tem, quando somado à prática de outras atividades, uma vez que auxilia nos treinos do funcional *soccer*. A musculatura fortalecida, proporciona mais segurança ao indivíduo, dando um melhor equilíbrio muscular, sustentação e firmeza articular também, e consecutivamente paralelo aos treinamentos no funcional *soccer*, com as atividades adicionais colocadas, havendo uma grande probabilidade de melhora no desempenho destes alunos.

O objetivo deste trabalho de conclusão de curso é relatar as experiências enquanto estagiário de Educação Física em uma academia da cidade de Campina Grande – Paraíba, sobre a eficiência e funcionalidade da modalidade, o Funcional *Soccer* Korpus, na prevenção de lesões.

## 2. MARCO TEÓRICO

O método de treinamento leva este nome – Funcional *Soccer* Korpus – por ter sido implantado na academia Korpus, localizada em Campina Grande – PB. Este tipo de atividade pode ser encontrado em todo o país com outras nomenclaturas: Treinamento Funcional no Futebol, *Soccer Coaching*, *Cross Soccer* e o mais comum, Funcional *Soccer*, e cada instituição emprega uma metodologia e estratégia diferente ou semelhante com a finalidade de aperfeiçoamento das habilidades com a bola minimizando a recorrência de lesões que já são comuns na prática do futebol (ANDRADE, 2018).

## 2.1 Compreendendo o Treinamento Funcional

Para iniciar, é preciso compreender sobre o que se trata um treinamento funcional e se ele tem sido utilizado de acordo com o seu propósito, segundo Boyle (2012, p. 10-11):

Desde que o conceito de treinamento funcional foi primeiro aplicado aos esportes, tem sido mal interpretado e erroneamente interpretado por muitos atletas e treinadores. Expressões como específico do esporte (que implica determinados movimentos e padrões de movimentos são específicos para esportes individuais) foram usadas para descrever alguns conceitos de treinamento funcional. Mas o treinamento específico do esporte ocorre com o atleta no tatame, campo ou quadra, ao passo que, na força e no condicionamento, trabalhamos para tornar o atleta mais forte e para melhorar o condicionamento específico. Na verdade, o treinamento funcional pode ser mais bem representado pelo termo *treinamento geral esportivo* do que pelo termo treinamento específico do esporte.

Com indícios de criação nos Estados Unidos, o treinamento funcional tem função de preparar o organismo de maneira integral e eficiente, a partir do Core (MONTEIRO; CARNEIRO, 2010). O Core foi definido por Handzel (2003) como o centro de gravidade do corpo humano, no qual todos os movimentos corporais saem, gerando força, equilíbrio e estabilidade corporal (RODRIGUES; TRICHÊS, 2012). Ainda conforme Teixeira et al. (2016, p. 204-205) apresentam:

[...] o Treinamento funcional parece ser aquele que objetiva o aprimoramento equilibrado das capacidades bimotoras no intuito de garantir eficiência e segurança para o desempenho das atividades cotidianas e/ou esportivas, respeitando bases teóricas e científicas e adequando-se às necessidades individuais do praticante.

O Treinamento Funcional (TF) significa treinar com propósito utilizando métodos com princípios específicos (RODRIGUES; TRICHÊS, 2012). Em concordância, Zanella e Aguiar (2015) enfatizam que:

O TF pode ser definido como um meio de treinamento dinâmico que visa trabalhar os padrões básicos de movimentos presentes em diferentes tarefas do cotidiano, laborais e da atividade esportiva. Neste sentido, a busca por padrões de movimento efetivos envolveria: a transferência de treino, estabilização, padrões de movimentos primários, fundamentos de movimentos básicos, consciência corporal, habilidades biomotoras fundamentais, controle postural, movimentos de cadeia cinética fechada, exercícios multiarticulares, exercícios multiplanares e desenvolvimento da sinergia muscular.

Podem ser desenvolvidos treinos que envolvam múltiplas articulações, em diversos planos com redução, produção ou estabilização da força, usando do controle gravitacional corporal e impulsos (GAMBETTA; GRAY, 1995).

## 2.2 Possibilidades do Treinamento Funcional no Futebol Brasileiro

No Brasil, o professor Luciano D'Elia, foi o pioneiro no treinamento funcional nos anos finais da década de 90 em São Paulo (SILVA; GARCIA, 2016). Como benefícios podem ser destacados: treinamento dos movimentos de maneira geral (D'ELIA; D'ELIA, 2005), fazer com que o corpo retorne aos movimentos básicos: empurrar, girar, abaixar, lançar, entre outros, que envolvam o corpo como um todo (MONTEIRO; CARNEIRO, 2010), e “o core mantém o alinhamento postural e auxilia o equilíbrio postural dinâmico durante as atividades funcionais” (MONTEIRO; EVENGELISTA, 2012).

O uso das metodologias e tipos de exercícios serão determinados pela qualidade fisiológica e o esporte que o indivíduo pratica, pautando nas maiores dificuldades para ganho de melhoria. De acordo com Collins (2012), Boyle (2015) e Vretaros (2015).

O TF apresenta diferentes metodologias de treinamento que podem ser empregadas e, ainda na atualidade, não são bem compreendidas por alguns profissionais da área. [...] a) superfícies instáveis (discos, pranchas [...], bola suíça, etc; b) treinamento multiplanar; c) exercícios derivados dos levantamentos olímpicos e *powerlifting*; d) treino não-convencional (usando cordas navais, *sandbags*, plataformas deslizantes, *trenó*, *clubbells*, etc; e) treino resistido tradicional (máquinas, pesos livres, anilhas, *dumbbells*, etc; f) treino de *strongman* modificado; g) metodologias adicionais envolvendo *medicine ball*, *kettlebell*, treino suspenso, mini-band, *theraband*, trampolim, etc.

Partindo disto, pensou-se em trazer estas metodologias para o treinamento de atletas de alto rendimento do futebol, com a intenção de reduzir e prevenir a ocorrência de lesões. “Com esta prevenção, o atleta pode ter vários benefícios, como: alta performance por um maior tempo, a depender do grau da lesão o atleta pode acabar tendo uma desvalorização do seu passe, e até mesmo perder uma negociação em desenvolvimento com algum clube” (SANTOS NETO, 2020, p. 9).

Em contraste, segundo Poças et al. (2018), o funcional *soccer* ainda era pouco utilizado em alguns clubes mesmo muitos treinadores sabendo dos seus benefícios. É importante dar destaque aos seguintes trechos da pesquisa, especificamente quando os treinadores foram questionados sobre a possibilidade do uso do treinamento funcional para os atletas:

Pra mim o que interessa é o que eu posso usar, não quero um cara só com o bíceps forte, eu quero um cara que faça um exercício que motive o cara a trabalhar, é um conceito mais global das coisas [...] (Treinador 1). (POÇAS et al., 2018, p. 697).

A gente usa muito pouco, porque não temos a preparação física separada exatamente da parte técnica. Por experiência a gente usa no treinamento de quadra alguns exercícios de coordenação para evitar lesão de tornozelo (Treinador 4). (POÇAS et al., 2018, p. 697).

Em outra pesquisa realizada no Sport Club Corinthians de São Paulo, o treinador afirmou que aplica há alguns anos o treinamento funcional e relatou que percebeu uma redução de aproximadamente 60% dos problemas decorrentes de lesões entre os jogadores (LOPES, 2009). Podendo observar contrastes entre a utilização e a não utilização do método funcional nos times brasileiros.

Gali et al. (2021) afirmam que o treinamento funcional que busque reabilitar as regiões afetadas pode ser uma nova ferramenta que diminua a ocorrência de novas lesões, os treinos devem ser de no mínimo duas vezes na semana com uma longa periodização de treinamentos.

### 3. METODOLOGIA

A metodologia utilizada neste relato de experiência foi descritiva qualitativa e uma revisão bibliográfica narrativa, utilizando a temática central do trabalho na plataforma de buscas Google Acadêmico com os descritores: “treinamento funcional”, “funcional”, “futebol”, “*soccer*”. Após uma minuciosa leitura e avaliação, os achados publicados em revistas e periódicos foram submetidos a um levantamento para que pudessem ser utilizados como base bibliográfica a fim de dialogar cordialmente com os argumentos relatados.

Segundo Daltro e Faria (2019), o relato de experiência é uma narrativa que performa a singularidade da experiência unida a um dinamismo fora da razão e é apta a suportar os

paradoxos externos ao fazer uma síntese provisória, totalmente aberta a análise e a incentivar novas produções de saberes científicos.

A pesquisa bibliográfica qualitativa busca entender o fenômeno em sua totalidade e utiliza da coleta de dados sem instrumentos convencionais, analisando as informações que são narradas e dando uma organização de maneira intuitiva (GERHARDT; SILVEIRA, 2009).

#### 4. RELATO DE EXPERIÊNCIA NO FUNCIONAL *SOCCER*

##### 4.1 Descrição do Local e Público

As atividades da modalidade são executadas na Arena Vanildo Leite, um campo de gramado sintético, onde são utilizadas bolas específicas para a prática da modalidade, e para o tipo de gramado, como também são utilizados dois tipos de traves (ver Figura 7 no Apêndice), uma menor (pode-se nomear de barrinhas), para treinamentos específicos e em campo reduzido, como também as traves maiores, nas dimensões específicas para a modalidade.

As turmas se dividiam em turmas para o sexo masculino (ver Figura 3 no Apêndice), turmas para o sexo feminino e turmas mistas, com participantes com idades entre 20 a 45 anos, amadores ou profissionais do futebol. As turmas foram divididas de acordo com o objetivo de treinamento para cada aluno, por exemplo, determinado grupo deseja melhorar suas habilidades de chute e domínio de bola ou determinado grupo pretende melhorar o drible e assim por diante. Dentro desses grupos, nas turmas o profissional de Educação Física organizou exercícios individuais em grupo (caso fosse necessário) para atender à necessidade dos alunos (ver Figuras 1 e 2 no Apêndice).

##### 4.2 Principais Competências Trabalhadas no Funcional *Soccer* Korpus

Por se tratar de uma atividade para amantes de futebol, seja atleta de alto rendimento ou para aspirante a craque da pelada, o funcional *soccer* é uma ótima alternativa com relação a treinamento específico do esporte. Tem como finalidade, o equilíbrio corporal, buscando sincronia para o corpo, visando o fortalecimento articular e exercícios simples para facilitar a execução da atividade, aumentando a complexidade de forma progressiva e segura, com intuito de diminuir a incidência e até mesmo a gravidade de lesões, e assim, fazer com que tenhamos o máximo do rendimento dos nossos alunos/atletas, o que levará o sucesso dentro e fora de campo.

O funcional *soccer* tem a capacidade de abranger diversas valências necessárias para o bom desempenho de um atleta, entre elas, força, potência, velocidade, agilidade, propriocepção, postura aliado também ao fortalecimento da região central do corpo (CORE). Em uma sessão de treino podem ser aplicadas atividades que compreendam as seguintes habilidades: **propriocepção, força e potência, CORE e velocidade e agilidade** (ver Apêndice).

A propriocepção tem como definição a capacidade inconsciente de sentir o movimento e a posição de uma articulação no espaço através das ligações nervosas e atua também no controle neuromuscular (CONDUTA, 2012). Deverão ser utilizados exercícios que atuem integrando o sistema nervoso central a partir da tomada de decisões e o esforço muscular.

Para o trabalho de força e potência são utilizados movimentos que reproduzem os mesmos exercícios dentro do campo e que utilizem as mesmas fontes metabólicas e competências motoras. Podem ser utilizadas atividades com a bola, corrida, arrancadas ou *sprints*, giros, fintas, aceleração e desaceleração e disputas com adversários (BARBOZA, 2012)

Para o CORE, são necessários exercícios que busquem a estabilidade durante os movimentos tanto da parte superior quanto inferior do corpo do atleta, podem ser trabalhadas a qualidade de vida do atleta e a melhoria da performance do atleta de alto rendimento

(ELLSWORTH, 2012; EVANGELISTA; MACEDO, 2011)

Para melhora da velocidade e da agilidade, é necessário criar um programa específico para cada indivíduo com *sprints* para serem realizados em vários tempos aliados a um conjunto de mudanças nas direções, fazendo mudanças de acordo com a evolução do aluno (OLIVEIRA, 2019).

### 4.3 Atividades Desenvolvidas

Além de outras aulas planejadas pelo professor Michel Andrade que está à frente deste projeto, no qual pude atuar como auxiliar, é necessário fazer destaque a duas aulas na quais pude planejar e executar sob supervisão do professor Michel Andrade. Durante as aulas conduzidas tivemos como base três momentos (Aquecimento, Etapa Inicial e Etapa Definitiva), foi possível trabalhar as competências e habilidades de força, potência, CORE e agilidade (ver Apêndice). As aulas se apresentavam da seguinte maneira:

#### Aula 1

- **Aquecimento – 20 minutos**

Mobilidade articular tornozelo e quadril - 4 séries de 20 repetições cada;  
 Agachamento livre - 2 séries de 30 repetições;  
 Afundo alternado - 2 séries de 30 repetições;  
 Agachamento com salto - 2 séries de 30 repetições;  
 Proprioceptivo unilateral - 30 repetições cada perna;  
 Deslocamento frente e costas - 20 repetições;  
 Deslocamento lateral - 20 repetições;

- **Etapa inicial**

*Circuito funcional de ativação neural*

Dividimos o grupo em duplas, monta-se 5 estações;

- 1- Deslocamento frente e costas;
- 2- Zig-zag;
- 3- *Skipping* alto e deslocamento frente e frente;
- 4- 4- 3 saltos e deslocamento frente e costas;
- 5- Corrida suicídio frente e frente.

- **Etapa definitiva (ponto alvo do treino)**

*Jogos cognitivos, cooperação, coletividade e ação em curto espaço de tempo*

- Jogo campo reduzido, 3 toques na bola;
- Jogo de 1x1 (duração de 2min cada jogo, forçando a tomada de decisão defensiva e ofensiva do aluno);
- Jogo 1x1, 2x1, 2x2 (trabalha o retorno defensivo, aceleração do contra-ataque e

recomposição).

## Aula 2

- **Aquecimento – 20 minutos**

Mobilidade articular tornozelo e quadril – 2 séries de 15 repetições cada;  
 Mobilidade torácica semi ajoelhado – 2 séries de 15 repetições cada lado;  
 Agachamento isométrico – 2 séries de 20 segundos;  
 Polichinelo em deslocamento lateral – 2 séries de 20 repetições cada lado;  
 Proprioceptivo corrida parado com cabeceio alto – 2 séries de 15 repetições;

- **Etapa inicial**

*Circuito funcional de ativação neural*

Dividimos o grupo em duplas, monta-se 4 estações; 1- Deslocamento lateral com cones;

2- Corrida com sintoma de tração;

3- 4 saltos unilateral em deslocamento + corrida;

4- Corrida leve sobre a linha de fundo do campo e corrida intensa sobre a linha lateral 4x cada;

- **Etapa definitiva (ponto alvo do treino)**

*Jogos cognitivos, cooperação, coletividade e ação em curto espaço de tempo*

- Jogo campo reduzido, 2 toques na bola com marcação no campo de ataque;
- Jogo de 1x1 (duração de 2min cada jogo, forçando o drible ofensivo para fazer o gol);
- Jogo de, 2x1, 3x2, 4x3 (trabalho defensivo com inferioridade numérica);

#### 4.4 Avaliação das Atividades Desenvolvidas

De início foi perceptível algumas dificuldades na execução dos exercícios programados, porém com o passar das aulas, os alunos desenvolveram bem. O planejamento de treino apresentado foi desenvolvido para alunos que apresentaram dificuldades técnicas no futebol, na agilidade, velocidade, força, potência, como também na região central do corpo (*Core*).

O incentivo do profissional de educação física durante o treinamento é um fator determinante na execução dos movimentos e repetições, Pate, Brown e Hammond (1995) apontam que um mau ensino ou deficiências na prática de qualquer esporte pode acarretar em um retardo no desempenho individual e até coletivo do time, gerando momentos favoráveis para afastamentos temporários ou permanentes da prática do esporte seja ele amador ou profissional.

Com um treinamento devidamente planejado, com objetivos traçados seguido de uma aula fluída e que os alunos realizam as atividades programadas cada um em seu tempo de execução e de maneira correta, as atividades desenvolvidas contribuíram positivamente para a diminuição de lesões ou ocorrência de lesões durante o treinamento funcional de habilidades e competências do futebol.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este relato abordou um olhar específico para o público da cidade de Campina Grande – PB praticante de futebol amador e profissional que procurou a modalidade conhecida por “Funcional *Soccer* Korpus”, na prevenção e diminuição de lesões decorrentes do treinamento comum específico adotado por diversos times de futebol. O treinamento funcional direcionado aos objetivos específicos dentro da modalidade esportiva desejada traz benefícios ao praticante evitando lesões e agregando desempenho nas habilidades e competências treinadas, como foi evidenciado no modelo de aula desenvolvido.

Contudo, sabe-se que dentre os esportes coletivos, o futebol vem sendo umas das modalidades que mais implementam técnicas novas de treinamentos que visam não somente o alto rendimento individual e coletivo, mas geram uma adaptação ao organismo do atleta, proporcionando um maior equilíbrio muscular e com isso um menor risco de lesão muscular e articular, trazendo uma melhora do movimento específico do futebolista durante as fases mais intensas e decisivas do jogo, como também um maior equilíbrio das cadeias musculares, minimizando com isso as chances de dores e lesões inerentes ao futebolista.

Dessa forma, é importante ressaltar que devem ser realizados novos estudos envolvendo esta temática pouco explorada, com a finalidade de que ela seja cada vez mais utilizada e seja mais acessível principalmente para os jogadores amadores, para evitar lesões graves decorrentes do jogo de futebol amador, tornando o corpo mais resistente, as capacidades mais habilidosas e dando um melhor desempenho dentro de campo.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, M. Aula teste do funcional soccer. Campina Grande. 04 out. 2017. INSTAGRAM, @professor.michelandrade. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/BZ1YN5FD0iS/>. Acesso em: 23 de março de 2021.
- ANDRADE, M. FUNCIONAL SOCCER. Campina Grande. 17 out. 2017. INSTAGRAM, @professor.michelandrade. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/BaWzB4jj2KE/>. Acesso em: 23 de março de 2021.
- ANDRADE, M. O funcional *soccer* Korpus. Campina Grande. 27 mar. 2018. INSTAGRAM, @professor.michelandrade. Disponível em: [https://www.instagram.com/p/Bg1KEDLD\\_Is/](https://www.instagram.com/p/Bg1KEDLD_Is/). Acesso em: 15 de abril de 2021.
- ANDRADE, M. FUNCIONAL SOCCER. Campina Grande. 18 set. 2018. INSTAGRAM, @professor.michelandrade. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/Bn31fFsg4Xh/>. Acesso em: 23 de maio de 2021.
- ARLIANI, G. G.; BELANGERO, P. S.; RUNCO, J. L.; COHEN, M. The Brazilian Football Association (CBF) model for epidemiological studies on professional soccer player injuries. *Clinics*. v. 66, n. 10, p. 1707-1712, 2011.
- BARBOZA DE SÁ, D. **Treinamento de força no futebol: mais do que uma realidade, uma necessidade**, 2012. Disponível em: <https://universidadedofutebol.com.br/2012/05/23/treinamento-de-forca-no-futebol-mais-do-que-uma-realidade-uma-necessidade/>. Acesso em: 27 de abril de 2021.
- BOYLE, M. **Avanços no treinamento funcional**. Porto Alegre: ArtMed., 2015.

BOYLE, M. **O novo modelo de treinamento funcional de Michel Boyle** [recurso eletrônico]. 2018. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2018. E-PUB. Disponível em: [https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=lang\\_pt&id=VTc7DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=funcional+futebol+%22treinamento+funcional%22+-futsal&ots=ppfrvn2IrC&sig=g-QkcQMFqfNSEb0vBpkH-dOdhYM#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=lang_pt&id=VTc7DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=funcional+futebol+%22treinamento+funcional%22+-futsal&ots=ppfrvn2IrC&sig=g-QkcQMFqfNSEb0vBpkH-dOdhYM#v=onepage&q&f=false). Acesso em: 29 abr. 2021.

BRITO, J.; SOARES, J.; REBELO, A. N. Prevenção de lesões do ligamento cruzado anterior em futebolistas. **Rev Bras Med Esporte**, v. 15, n. 1, p.62-69, 2009.

CEZARINO, L. G. **Estudo de lesões esportivas em um centro de formação de atletas da primeira divisão do futebol brasileiro**: uma abordagem epidemiológica com enfoque prospectivo nas lesões musculares. 2018. 84 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Reabilitação) – Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde do Trairí, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2018. Disponível em: [https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/26188/1/EstudoLesoesEsportivas\\_Cezarino\\_2018.pdf](https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/26188/1/EstudoLesoesEsportivas_Cezarino_2018.pdf). Acesso em: 26 abr. 2021.

COLLINS, A. **The complete guide to functional training**. London: Bloomsbury Publishing Sport, 2012.

CONDUTA, Fabrício Lopes. A importância da propriocepção: uma revisão bibliográfica. **EFDeportes.com**, Revista Digital, v. 16, n. 165, 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd165/a-importancia-da-propriocepcao.htm#:~:text=As%20atletas%20foram%20avaliadas%20pr%C3%A9,condi%C3%A7%C3%B5es%20e%20na%20amostra%20avaliada>. Acesso em: 29 mai. 2021.

D'ELIA, R.; D'ELIA, L. **Treinamento funcional**: 6º treinamento de professores e instrutores. São Paulo: SESC - Serviço Social do Comércio, 2005.

ELLSWORTH, A. **Treinamento do core**: Anatomia ilustrada - guia completo para o fortalecimento do core. Barueri: Manole, 2012.

EVANGELISTA, A. L.; MACEDO, J. **Treinamento funcional e core training**: exercícios práticos aplicados. São Paulo: Phorte, 2011.

GALI, J. C.; FADEL, G. W.; MARQUES, M. F.; ALMEIDA, T. A.; GALI FILHO, J. C.; FARIA, F. A. S. O risco de novas lesões, após reconstrução do ligamento cruzado anterior, pode ser diminuído com a adição do treinamento funcional. **SciELO Preprints**. 2021. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/1521/2406>. Acesso em: 29 abr. 2021.

GAMBETTA, V.; GRAY, G. Following a functional path. **Training & Conditioning**, v.5, n.2, p.25-30, 1995.

LOPES, T. **Treinamento funcional**: o novo divisor de águas. 2009. Disponível em: <http://www.treinototal.com.br/revista/2009/07/17/treinamento-funcional-academia-musculacao-treino/>. Acesso em: 25 de maio de 2021.

MARCON, C A. Atuação fisioterápica nas principais lesões musculares que acometem os jogadores de futebol de campo, 2014.

MONTEIRO, L. **Cross soccer: futebol é aliado ao treino funcional**. UAI. 2016. Disponível em: <https://www.uai.com.br/app/noticia/20epos/2016/02/17/noticias-saude,190692/cross-soccer-futebol-e-aliado-ao-treino-funcional.shtml>. Acesso em: 22 mai. 2021.

MONTEIRO, A; CARNEIRO. T; **O que é Treinamento Funcional?**. [www.arthurmonteiro.com.br](http://www.arthurmonteiro.com.br). [s.l.] 20 de abril de 2010. Disponível em <http://www.arthurmonteiro.com.br/2010/04/o-que-e-treinamento-funcional/>; Acesso em 23 de abril de 2021.

MONTEIRO, A. G.; EVANGELISTA, A. L. **Treinamento funcional: Uma abordagem prática**. São Paulo: Phorte, 2012.

OLIVEIRA, C. R. **Efeito do treinamento de agilidade sobre o desempenho de atletas amadores de futebol**. 2019. 46 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) – Departamento Acadêmico de Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba. 2019. Disponível em: [http://riut.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/24222/1/CT\\_COEFI\\_2019\\_2\\_03.pdf](http://riut.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/24222/1/CT_COEFI_2019_2_03.pdf). Acesso em: 28 mai. 2021.

PATE, F. M.; BROWN, W. F. ; HAMMOND, A. C. Value of feather meal in a molasses-based liquid supplement fed to yearling cattle consuming a forage diet. **J. Anim. Sci.**, v. 73, n. 10, p. 2865-2872, 1995.

POÇAS, R. D.; VOSER, R. C.; DUARTE JUNIOR, M. A. S.; AIMI, G. A.; MARQUES, P. A.; HEIN, A. P. Treinamento funcional como método de treinamento de atletas de alto rendimento. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.12, n. 77, p. 694-700, 2018. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/185930>. Acesso em: 12 mai. 2021.

RODRIGUES, F. R.; TRICHÊS, P. B. M.. Treinamento do Core. **EFDeportes**, Revista Digital, v. 17, n. 173, 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd173/treinamento-do-core.htm>. Acesso em: 21 mai. 2021.

SANTOS NETO, D. P. S. **Treinamento de força como prevenção da lesão muscular em atleta de futebol**. 2020. 36 f. Monografia (Graduação de Educação Física) –Escola de Formação de Professores e Humanidades, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiás, 2020. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/454/1/REPOSITORIO%20Daniel.pdf>. Acesso em: 18 abr. 2021.

SARGENTIM, S. Universidade do Futebol. **Treinamento funcional no futebol: uma metodologia que ajuda na prevenção de lesões e possibilita aumento de rendimento**. 2012. Disponível em: <https://universidadedofutebol.com.br/2012/06/29/treinamento-funcional-no-futebol-uma-metodologia-que-ajuda-na-prevencao-lesoes-e-possibilita-aumento-de-rendimento/>. Acesso em: 12 mar. 2021.

SILVA, T. A. O.; GARCIA, V. B. **Efeitos do programa de treinamento funcional nas**

**capacidades físicas do futsal.** 2016. 56 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Centro Universitário Católico Salesiano *Auxilium*, Lins, 2016.

Disponível em:

<http://www.unisalesiano.edu.br/biblioteca/monografias/60268.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2021.

SOUSA, P. **Incidência de lesões em jogadores amadores de futebol:** estudo prospetivo ao longo de uma época desportiva. Dissertação. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto, 2011.

VRETAROS, A. **Futebol:** bases científicas da preparação de força. (Ebook). São Paulo: Bookess, 2015.

ZANELLA, A.L.; AGUIAR, C.D. A eficiência do treinamento funcional: uma revisão de literatura acerca de seus aspectos. Lecturas: **Educación Física y Deportes**. Revista Digital. Buenos Aires, año 19, n.202. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd202/a-eficiencia-do-treinamento-funcional.htm>, 2015.

## APÊNDICE – REGISTROS FOTOGRÁFICOS

**Figura 1:** Prática de ataque e defesa



Fonte: Arquivo pessoal (2021).

**Figura 2:** Prática de ataque e defesa



Fonte: Arquivo pessoal (2021).

**Figura 3** – Turma masculina das Terças e Quintas



Fonte: Arquivo pessoal (2021).

**Figura 4** – 1x1 Ataque/Defesa



Fonte: Arquivo pessoal (2021).

**Figura 5** – 1x1 Ataque/Defesa



**Fonte:** Arquivo pessoal (2021).

**Figura 6** – 1x1 Ataque/Defesa



**Fonte:** Arquivo pessoal (2021).

**Figura 7** – Equipe que perdeu o jogo ataque/defesa pagando 20 flexões de braço (força)



**Fonte:** Arquivo pessoal (2021).

## AGRADECIMENTOS

A gratidão e temor a Deus acima de tudo, por me proporcionar sabedoria, discernimento e força para continuar firme em meu propósito.

Durante a jornada de 8 (oito) anos entre as graduações de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física, muitos obstáculos foram derrubados com muita persistência, principalmente para a conclusão da segunda graduação devido a já inserção no mercado de trabalho e as responsabilidades diversas da vida, foi conseguido concluir.

Aos meus familiares que de todas as formas contribuíram nesta jornada.

Ao meu amigo e colega de profissão, o Professor Michel Andrade, pela oportunidade de elaborar este trabalho inspirado na sua excelente atuação profissional.

Ao professor orientador, Me. Ivanildo Alcântara de Sousa, pelos ensinamentos no decorrer de toda a graduação e elaboração deste trabalho de conclusão de curso.

Aos professores do Curso de Bacharelado em Educação Física da UEPB.

Aos funcionários e funcionárias do Departamento de Educação Física da UEPB, pela presteza e atendimento quando nos foi necessário.

Aos colegas de turma pelos momentos de amizade e apoio.