

PLATAFORMA LEONARDO - DISCIPLINA DE ÉTICA EM PESQUISA - PPGCIMH - FEFF/UFAM

Carimbo de data/hora: 2025-09-19 12:37:50.884000

Nome do Pesquisador: Manuel Alejandro Murcia Gonzalez

A pesquisa envolve seres humanos, na qualidade de participante da pesquisa, individual ou coletivamente de forma direta ou indireta, em sua totalidade ou partes dela, incluindo o manejo de informações ou materiais? Maiores informações ver Resolução 466, Resolução 510: Sim

Instituição Proponente: PPGCiMH - Faculdade de Educação Física e Fisioterapia

Este é um estudo internacional?: Sim

Grandes Áreas do Conhecimento (CNPq) (Selecione até três):: Grande Área 4. Ciências da Saúde

Propósito Principal do Estudo (OMS):: Saúde Coletiva / Saúde Pública

Título Público da Pesquisa:: PROGRAMA ABRANGENTE DE PREVENÇÃO DE LESÕES ESPORTIVAS PARA FORTALECENDO O DESEMPENHO E A SAÚDE

Título Principal da Pesquisa:: PROGRAMA ABRANGENTE DE PREVENÇÃO DE LESÕES ESPORTIVAS

Será o pesquisador principal?: Sim

Desenho:: Trata-se de um estudo aplicado, com abordagem quantitativa e delineamento transversal, que busca coletar e analisar dados numéricos em um único momento para avaliar a eficácia do programa de prevenção de lesões no futebol.

Financiamento:: Financiamento Próprio

Palavras-Chave 1: Prevenção de Lesões

Palavras-Chave 2: Futebol

Palavras-Chave 3: Programa Interdisciplinar

Resumo: Lesões limitam as atividades esportivas, gerando consequências para o indivíduo, como aumento de custos para equipes e organizações de tratamento médico. Além disso, elas também afetam o desempenho das funções esportivas e sua continuidade ao longo do tempo. Portanto, com base neste texto, propomos o desenvolvimento de um programa abrangente de prevenção de lesões esportivas no futebol que reduza a incidência e a gravidade de lesões musculoesqueléticas e articulares, melhore o desempenho dos jogadores e promova a saúde a longo prazo. Para tanto, propomos a identificação dos fatores de risco mais comuns para lesões esportivas no futebol. Também pretendemos implementar um programa específico para jogadores de futebol com foco no fortalecimento e estabilidade muscular. Também pretendemos treinar a equipe técnica e médica e os jogadores sobre a importância da prevenção de lesões e da execução adequada dos exercícios. Por fim, pretendemos avaliar a eficácia do programa analisando a incidência de lesões, o desempenho dos atletas e a adaptação do programa de prevenção de lesões esportivas.

Introdução: A implementação de programas de prevenção de lesões representa uma oportunidade para a saúde e, portanto, uma redução nos custos e cuidados médicos. Sem dúvida, a implementação de maneiras de prevenir lesões e danos esportivos oferece uma oportunidade para o diagnóstico oportuno de condições futuras e o uso de exercícios de uma forma que seja benéfica para o corpo e o movimento. Assim, a análise considera estudos anteriores que propõem estratégias de implementação e permitem a

consideração de exercícios e atividades funcionais para a prevenção de lesões. Esses estudos também informam a discussão sobre a importância do desenvolvimento de programas que previnam condições e, inversamente, aumentem as demandas físicas. Em suma, uma metodologia quantitativa com um delineamento transversal é proposta para obter dados precisos e eficazes para programas de lesões com base em jogadores de futebol.

Hipótese: Hipótese nula (H₀): A implementação do programa de prevenção de lesões não produz uma redução significativa na incidência e gravidade de lesões musculoesqueléticas e articulares em jogadores de futebol. Hipótese alternativa (H₁): A implementação do programa de prevenção de lesões produz uma redução significativa na incidência e gravidade de lesões musculoesqueléticas e articulares em jogadores de futebol, melhorando também o seu desempenho atlético.

Objetivo Primário: Desenvolver um programa abrangente de prevenção de lesões esportivas no futebol que reduza a incidência e a gravidade de lesões musculoesqueléticas e articulares, melhore o desempenho dos jogadores e promova a saúde a longo prazo.

Objetivo Secundário: - Identifique os fatores de risco mais comuns para lesões esportivas no futebol. - Implementar um programa específico para jogadores de futebol focado no fortalecimento muscular e estabilidade. - Treine a equipe técnica e médica e os jogadores sobre a importância da prevenção de lesões e da execução adequada dos exercícios. - Avalie a eficácia do programa analisando a incidência de lesões, o desempenho do atleta e a adaptação do programa de prevenção de lesões esportivas.

Metodologia Proposta: Pesquisa aplicada com abordagem quantitativa. Delineamento transversal com implementação do programa de prevenção de lesões por 6 meses (três sessões semanais de 30 a 60 minutos). Coleta sistemática de dados sobre exposição (horas de treino/jogo), adesão (adesão às sessões) e registros de lesões, utilizando formulários padronizados. Serão realizadas avaliações iniciais (antes do início do programa) e acompanhamento periódico para registrar a incidência e as características das lesões.

Critérios de Inclusão (Amostra): -Jogadores de futebol registrados no clube/time participante. -Idade ≥ 8 anos. -Aprovação médica para participar de atividade física. -Disponibilidade e comprometimento para participar do programa (conformidade mínima predefinida). -Consentimento informado assinado (e consentimento dos pais para menores).

Critérios de Exclusão (Amostra): - Jogadores com lesões agudas ou crônicas que exijam tratamento médico especializado ou reabilitação que impeçam a participação. - Condições médicas que contraindiquem exercícios de alta intensidade. - Incapacidade física ou mental para realizar tarefas/exames do programa. - Não fornecer consentimento informado ou não atender aos requisitos mínimos de frequência.

Riscos: - Desconforto muscular e DOMS (dor muscular tardia) após exercícios intensos. - Baixo risco de lesões esportivas devido à execução incorreta do exercício ou sobrecarga. - Risco associado a testes físicos (fadiga, tontura). - Medidas de mitigação: supervisão profissional contínua, progressão adequada da carga, instruções técnicas, protocolos de recuperação e interrupção caso surjam sintomas preocupantes.

Benefícios: - Redução esperada na incidência e gravidade de lesões musculoesqueléticas e articulares. - Melhora no fortalecimento muscular, estabilidade articular e controle neuromuscular. - Aumento do desempenho atlético e disponibilidade para treinamento/competição. - Benefícios para a saúde a longo prazo e redução de custos associados a tratamento e reabilitação. - Treinamento e conscientização sobre prevenção entre jogadores e comissão técnica.

Metodologia de Análise dos Dados: - Cálculo das taxas de incidência de lesões (por exemplo, lesões por 1.000 horas de exposição). - Estatística descritiva (médias, desvios-padrão, medianas, frequências). - Análise de associação: regressão logística para identificar fatores de risco (idade, histórico de lesões,

cargo, adesão ao programa). - Análise da adesão (cumprimento) e sua relação com os desfechos (subgrupos por alta/baixa adesão). - Limiares de significância: $p < 0,05$; intervalos de confiança de 95% serão relatados. - Se aplicável, ajuste para horas de exposição.

Desfecho Primário: Taxa de incidência de lesões musculoesqueléticas de membros inferiores (lesões por 1.000 horas de treinamento/competição) durante o período de implementação do programa.

Tamanho da Amostra: Propõe-se um tamanho de amostra de aproximadamente 30 jogadores ($n = 30$), consistente com estudos comparáveis e viável para fornecer poder suficiente para análises descritivas e multivariadas no contexto de um clube. Esse tamanho permite análises de subgrupos (por exemplo, por posição e níveis de desempenho) e é consistente com estudos anteriores citados na literatura.

Haverá uso de fontes secundárias de dados (prontuários, dados demográficos, etc)?: Não

Informe o número de indivíduos abordados pessoalmente, recrutados, ou que sofrerão algum tipo de intervenção neste centro de pesquisa. Descreva por tipo de participante, ex.: Escolares (10); Professores (15); Direção (5): 30 atletas de futebol, profissionais ou amadores

O estudo é multicêntrico: Sim

Descreva as instituições envolvidas (Nome, Cidade, Estado, País): Universidad Federal Do Amazonas (Manaus - Amazonas - Brasil)

Propõe Dispensa de TCLE?: Não. Todos os participantes (ou seus responsáveis, no caso de menores) devem assinar o termo de consentimento informado antes de iniciar o estudo.

Haverá retenção de amostras para armazenamento em banco?: Não. Não há previsão de retenção ou armazenamento de amostras; apenas dados de desempenho e registros de lesões serão coletados.

Cronograma (PDF): [clique aqui para acessar](#)

Orçamento Financeiro (Listar Item e valor, ao final, apresentar valor total): Equipes próprias

Bibliografia (ABNT):

Casais Martinez, L. (2008). Revisão de estratégias para prevenção de lesões no esporte por meio da atividade física, *Apunts Sports Medicine*, v. 43 (157): pp. 1 - 11. <https://www.apunts.org/es-revision-estrategias-prevencion-lesiones-el-articulo-X0213371708174274>

Finch CF, Twomey DM, Fortington LV, Doyle TL, Elliott BC, Akram M, Lloyd DG. (2015). Prevenção de lesões no futebol australiano com um programa de exercícios direcionados ao controle neuromuscular: taxas comparativas de lesões de uma intervenção de treinamento realizada em um ensaio clínico randomizado e agrupado. *Inj Prev.*, 22(2):123-8. doi: 10.1136/injuryprev-2015-041667.

Grooms DR, Palmer T, Onate JA, Myer GD, Grindstaff T. (2013). Aquecimento específico para futebol e taxas de lesões em membros inferiores em jogadores universitários de futebol masculino. *J Athl Train.*, 48(6) :782-9. doi:10.4085/1062-6050-48.4.08

Häggglund M, Waldén M, Bahr R, Ekstrand J. (2005). Métodos para estudo epidemiológico de lesões em jogadores profissionais de futebol: desenvolvimento do modelo da UEFA. *Br J Sports Med.*, 39(6) :340-6. doi: 10.1136/bjsm.2005.018267.

Hernández e Mendoza. (2018). Metodologia de Pesquisa: Caminhos Quantitativos, Qualitativos e Mistos, McGraw Hill Publishers.

Hewett TE, Myer GD, Ford KR, Heidt RS Jr, Colosimo AJ, McLean SG, van den Bogert AJ, Paterno MV, Succop P. (2005). Medidas biomecânicas do controle neuromuscular e da carga em valgo do joelho predizem o risco de lesão do ligamento cruzado anterior em atletas femininas: um estudo prospectivo. *Am*

J Sports Med. 33(4) :492-501. doi: 10.1177/0363546504269591.

Maza Camas, M., & Moscoso Garcia, R. (2021). Causas e consequências de lesões comuns durante a prática esportiva em superfícies sintéticas. Revisão Interdisciplinar por Pares KOINONIA , v. 7 (3): pp. 1-27.

Mendoza Lobo, K.L., Lopez Bueno, M., Mesa Anoceto, M., & Rodriguez Garcia, A. (2022). Análise das lesões de membros inferiores mais frequentes no futebol. PODIUM , v. 17 (3): pp. 1 - 13. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000301269

Rico-González, A., & Morales-Hernández, AG (2021). O protocolo de curl nórdico e seus efeitos em jogadores de futebol. Uma revisão narrativa. Revista Digital: Atividade Física e Esporte, 7(2). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n2.2021.1905>

Soligard, T., Nilstad, A., Steffen, K., Myklebust, G., Holme, I., Dvorak, J., Bahr, R., & Andersen, T. (2010). Conformidade com um programa abrangente de aquecimento para prevenção de lesões no futebol de base. Br J Sports Med, v.44 (1) . <https://bjsm.bmj.com/content/44/11/787.short>

Torrontegui Duarte, M. (2020). Prevalência, incidência e fatores de risco para lesões no futebol em um clube da primeira divisão espanhola: um estudo observacional transversal e longitudinal [Tese de doutorado, Universidade de Málaga].

Villaquiran, A., Vernaza Pinzon, P., & Portilla, E. (2021). Aquecimento neuromuscular para prevenção de lesões em atletas do Cauca, SaludUninorte , v. vol.37 no.3: pp. 1 - 17. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522021000300647

ProjetoDetalhado / Brochura do Investigador: [clique aqui para acessar](#)

TCLE (Amostra) / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência: [clique aqui para acessar](#)