



## VAMOS JOGAR FUTEBOL COM SEGURANÇA?

O futebol é o esporte coletivo mais praticado no mundo! O jogo moderno foi criado na Inglaterra com a formação da The Football Association, cujas regras de 1863 são a base do desporto até hoje. O esporte foi introduzido no Brasil no final do século XIX por Charles Miller e logo se tornou “paixão nacional”, sendo hoje praticado por meninos e meninas nas mais diversas faixas etárias.

### Modalidades

O jogo tradicional de **futebol de campo** é praticado por 11 jogadores de cada lado, num campo de grama de 105 x 68 m (padrão FIFA), em 2 tempos de 45 min.



O esporte, porém, possui inúmeras variações de formato que diferem, fundamentalmente, na superfície de prática e na quantidade de jogadores em cada time:

- **Futsal:** 5 jogadores de cada lado, numa quadra de madeira ou cerâmica, retangular, de 24 a 42 m de comprimento, por 15 a 22 m de largura, variando conforme a categoria. São 2 tempos de 20 min.



- **Futebol society:** 7 jogadores em cada time, num campo de 45 x 25 a 55 x 35 m, com grama sintética. São 2 tempos de 25 minutos.



- **Futebol de areia:** 5 jogadores de cada lado, campo com no mínimo 40 cm de profundidade e entre 35 e 37 m de comprimento por entre 26 e 28 m de largura.



- Outras variações mais recentes e muito populares são o **futevôlei** e o **futmesa**.



### Equipamento

- 1) Uniforme - em geral, camisa numerada, shorts, meião (exceto no futevôlei e futebol de areia).
- 2) Calçado – a seleção do calçado adequado é ponto fundamental para a prática esportiva segura. O calçado ideal proporciona maior firmeza e segurança para chutar, saltar, pegar impulso. Em grama natural, usam-se chuteiras com cravos; há, todavia, de se ter precaução com a altura das travas, material das mesmas e quantidade de pontos de apoio na superfície, para minimizar os riscos de lesões e contusões. Na grama sintética, as chuteiras têm cravos menores e em maior quantidade, facilitando a adaptação e o equilíbrio, especialmente para as crianças menores. Em quadra de futsal, o calçado tem o solado liso, permitindo deslizar. Outras modalidades, como a areia e o futevôlei, não utilizam calçados.



Chuteira society



Chuteira futebol de campo



Chuteira futsal

3) Caneleiras - as caneleiras são o único equipamento de proteção individual obrigatório pela FIFA. As mais comuns são aquelas feitas de fibra de vidro ou de espuma em EVA. Elas são rígidas e permitem uma boa proteção das canelas, sem atrapalhar o desempenho do jogador.



4) Luva de goleiro - as luvas são equipamentos exclusivos dos goleiros que servem para amortecer as bolas chutadas, proteger punhos contra fortes remates e amortizá-los, evitando que a bola escorregue das mãos, facilitando o seu controle.



Luva de goleiro futebol de campo,  
society



Luva de goleiro futsal

5) Bola - a seleção correta da bola, em especial com a adequada pressão de ar, é fundamental para a prática segura do esporte. O modelo padrão para o futebol de campo tem entre 410 e 450 gramas e circunferência de 68 a 70 cm (até 22 cm de diâmetro). A pressão deve ser de 0,6-1,1 atmosferas. Há, porém, tamanhos menores (1 a 5), com peso e pressão menores, adequados para as diferentes faixas etárias.



6) Tornozeleira - apesar de não obrigatória, a tornozeleira é eficiente na estabilização do tornozelo, mantendo a regularidade e coordenação dos movimentos, evitando sobrecarga local.



7) Protetor bucal - os traumas de face são mais frequentes para goleiros e defensores e, por isso, muitos destes têm aderido ao uso do protetor bucal, a fim de minimizar as lesões.



8) Outros acessórios - camisetas e bermudas térmicas dão conforto e protegem a pele; coletes com GPS monitoram a performance. Há também capacetes para goleiros, pelo risco maior de trauma destes, incluindo com as traves. Quem usa óculos, deve utilizar material certificado específico, como os policarbonatos.

#### **Antes de começar**

- Avaliação médica: a avaliação médica pré-participação é importante para excluir patologias potencialmente ameaçadoras ao atleta, como problemas cardíacos, neurológicos e ortopédicos.
- Conhecer bem as regras e estimular o “fair-play”.
- Usar equipamento de segurança também durante os treinos.
- Alongamento e aquecimento antes de jogar são fundamentais. Atenção à adequada ativação neuromuscular, com desenvolvimento da força e equilíbrio para os movimentos de aceleração/desaceleração, salto e aterrissagem.
- A segurança ambiental deve ser sempre avaliada, seja pelas condições climáticas (calor excessivo, chuva intensa, raios), seja para condição do terreno de prática (buracos, rachaduras).

## **Tipos e mecanismos de lesões**

O principal mecanismo das lesões é o contato *jogador x jogador*. Em geral, são mais frequentes em jogos/competições do que nos treinos. São acometidos principalmente os membros inferiores.

Em sua maioria as lesões são benignas, com entorses, contusões e lesões musculares. Os quadros graves incluem fraturas e, principalmente, lesões nos joelhos, com a rotura do ligamento cruzado anterior (LCA).

Outra preocupação diz respeito às “batidas na cabeça” e concussões, seja por trauma direto com outro jogador ou pela repetição das cabeçadas na bola em treinos ou jogos. Alguns pesquisadores sugerem limitar esse tipo de ação nas faixas etárias mais jovens, ainda sem comprovação científica estabelecida. Reforça-se, no entanto, a importância da bola adequada para a idade, inflada de acordo com o recomendado para o seu tamanho/peso.

Um acidente também a ser lembrado em nosso meio é o ferimento corticocontuso de membros pelos ganchos de fixação das redes nas traves, na brincadeira da criança se pendurar ou balançar na trave superior.

## **Conclusão**

Como em todo esporte, o futebol requer cuidados e atenção no desenvolvimento da prática esportiva. Traz, todavia, benefícios diversos no desenvolvimento psicomotor, afetivo e social da criança.

Ideias de trabalho em equipe, disciplina, planejamento estratégico e cooperação são frequentemente estimulados, contribuindo certamente na formação do seu caráter e da sua personalidade.

## **Relator:**

**Fernando Belluomini**

Membro do Departamento Científico de Segurança da Criança e do Adolescente da SPSP.