

# Syllabus. Prevenção de lesões

Justificação da proposta

Objetivos

Competências

Critérios de participação e aprovação

## TEMARIO

---

Modulo 1. As lesões no futebol

Modulo 2. Modelos teóricos de prevenção de lesões esportivas

Modulo 3. Como prevenir as principais lesões articulares?

Modulo 4. Como prevenir as principais lesões musculotendíneas? Tendinopatia no futebol, como prevenir

Módulo 5. Lesão muscular no futebol, como prevenir?

## Justificação da proposta

---

A cada ano, a intensidade dos jogos e treinos de futebol vem aumentando de forma significativa, tanto em atletas jovens quanto nos adultos de ambos os sexos e as lesões decorrentes da prática se tornaram mais frequentes e incapacitantes.

Prevenir as lesões é imprescindível e os métodos utilizados na tentativa de reduzir a incidência e a severidade delas para clubes e seleções se difere grandemente. A uniformização das informações a respeito das lesões que frequentemente acometem o atleta e o conhecimento profundo dos modelos de prevenção de lesões desenvolvidos e publicados se fazem necessários para reduzir o impacto financeiro e de performance que as lesões causam para o atleta, clubes e seleções.

[CONTINUAR](#)

# Objetivos

---

O estabelecimento de objetivos permite que você tenha uma ideia completa do que está tentando alcançar ao final do processo de ensino e deste curso. Mas o propósito é ainda mais forte: indicamos o que você deve fazer para alcançar esse conhecimento, contribuindo nos objetivos do seu treinamento.

Para atingir esses objetivos, deve-se concluir o processo proposto pelas diferentes etapas do curso que é apresentado a você.

Trabalhando da maneira correta, você estará em posição de atingir os seguintes objetivos:

## Objetivo geral

---

**Uniformização do conhecimento a respeito das lesões do futebol e os métodos de prevenção.**

---

## Objetivos específicos

- Apresentar as lesões com maior severidade e incidência decorrente da prática de futebol.
- Diferenciar os modelos teóricos de prevenção de lesões esportivas já publicados.
- Elucidar métodos de prevenção de lesões articulares no futebol.
- Elucidar métodos de prevenção de lesões musculotendíneas no futebol.

CONTINUAR

# Competências

---

As habilidades que esperamos que você desenvolva com este curso são:

## Competencias genéricas

As competências definidas como genéricas para o extra grau são as seguintes:

- **Trabalho em equipe e colaboração:** capacidade de integração com seus pares para atingir objetivos compartilhados e a sinergia de um grupo de alta performance.
- **Capacidade de análise/reflexão:** capacidade de examinar metodicamente os diferentes aspectos de uma realidade ou situação e assumir uma avaliação em relação a eles.
- **Criatividade/soluções inovadoras baseadas no conhecimento:** capacidade de fornecer novas soluções alternativas para problemas existentes com base no conhecimento formal.

## Competencia específica

---

**Conhecimento teórico sobre métodos de prevenção de lesões no futebol e capacidade de desenvolver e aplicar rotinas preventivas, em clubes e seleções de futebol, em busca da redução da incidência e severidade das lesões.**

CONTINUAR

# Critérios de participação e aprovação

---

## Critérios de participação

Durante o mês de curso, espera-se que o aluno:

- Explore os conteúdos de multimídia de cada um dos módulos que integram o curso.
- Realize as atividades propostas, em grupo ou individuais.
- Realize a prova final.

## Critérios de aprovação

Para a aprovação do curso, é necessário que o aluno realize as quatro (4) atividades propostas no curso e passe o exame final.

O aluno deve obter uma pontuação final de 60% ou mais.

CONTINUAR

# Modulo 1. As lesões no futebol

---

## Unidade 1.1. Cenário atual do futebol

1.1.1. Definição de lesão

1.1.2. O impacto das lesões no futebol

1.1.3. O impacto das lesões para o atleta

1.1.4. Fatores que influenciam a incidência de lesões no futebol

1.1.5. Lesões no futebol masculino profissional

1.1.6. Lesões no futebol feminino profissional

1.1.7. Lesões no futebol de base

1.1.8. The Big Four - Os 4 maiores desafios para o departamento de saúde no futebol

---

CONTINUAR

## **Modulo 2. Modelos teóricos de prevenção de lesões esportivas**

---

### **Unidade 2.1. Evolução histórica dos modelos de prevenção de lesão no futebol**

**CONTINUAR**

## Modulo 3. Como prevenir as principais lesões articulares?

---

### Unidade 3.1. Entorses do joelho com lesão do ligamento cruzado anterior (LCA) como prevenir?

3.1.1. Ruptura do LCA

3.1.2. Fatores de risco às lesões do LCA

3.1.3. Avaliando e planejando os programas preventivos para o LCA

3.1.4. Programas preventivos para o LCA. Abordagem individual

3.1.5. Como prevenir as entorses do tornozelo no futebol

CONTINUAR

# Modulo 4. Como prevenir as principais lesões musculotendíneas? Tendinopatia no futebol, como preveni

---

## Unidade 4.1

4.1.1 Tendinopatia patelar

4.1.2 Tendinopatia de Aquiles

4.1.3 O processo de prevenção das tendinopatias

[CONTINUAR](#)

# Módulo 5. Lesão muscular no futebol, como prevenir?

---

## Unidade 5.1

5.1.1. Fatores de risco não-modificáveis

5.1.2. Fatores de risco modificáveis

5.1.3. O processo de prevenção das lesões de isquiotibiais

CONTINUAR