

A EFICÁCIA DO EXERCÍCIO NÓRDICO EM UM PROGRAMA DE PREVENÇÃO DE LESÕES DE ISQUIOSSURAIIS EM JOGADORES DE FUTEBOL: REVISÃO DE LITERATURA

FRANCISCO SILVEIRA PIRES¹; GUILHERME HENRIQUE DE PAULO FERNANDES¹;
GEORGE WAGNER NICOLAU AZEVEDO¹; RAFAEL ROBERTO P. DE OLIVEIRA¹;
LEONARDO OLIVEIRA SOUZA; LUCAS OLIVEIRA SOUZA; GUSTAVO BITTAR
OLIVEIRA MONTEIRO; THIAGO FERREIRA TIMOTEO²

¹Acadêmicos do Curso de Fisioterapia – Centro UNIVERSO Juiz de Fora e Membros da Liga Acadêmica UNISPORT; ²Doutor em Educação Física - UFJF e docente do Centro UNIVERSO Juiz de Fora

E-mail: francisco.spire@outlook.com

Introdução: Lesões de isquiossurais (LISQ) do tipo *sprint* ocorrendo no bíceps femoral estão entre as mais comuns no futebol. A incidência geral é de 1,52 por 1000 horas, aumentando 4% ao ano, com alta taxa de recorrência de até 30% e uma média de 28 dias de reabilitação. Fatores de risco modificáveis e não modificáveis estão envolvidos nestas lesões. Equipes altamente afetadas por lesões sofrem por prejuízos financeiros, baixo desempenho, bem como entrosamento entre os atletas. O exercício nórdico (EN) além do seu baixo custo apresenta uma maior produção de força excêntrica quando comparado com outros exercícios para isquiossurais. **Objetivos:** Analisar e revisar a literatura sobre a eficácia do exercício nórdico em um programa de prevenção de lesões de isquiossurais em atletas de futebol. **Metodologia:** A pesquisa caracteriza-se como uma revisão de literatura. A busca foi realizada na base de dados Pubmed e PEDro, artigos publicados entre os anos de 2013 e 2022, norteados pelos descritores *Nordic Hamstring Exercise AND Injury Prevention OR Injury Hamstring AND Soccer Player* e suas variações de acordo com cada base de dados. Foram elegíveis estudos da língua inglesa e do tipo ensaio clínico randomizado apresentando a eficácia do exercício nórdico para reduzir riscos de lesões em isquiossurais. Foram excluídos demais tipos de estudos e artigos que não abordassem o tema. **Resultados:** Foram identificados 39 artigos na busca inicial, excluídos 33 e 6 incluídos para o presente estudo. Todos os estudos avaliaram valências importantes em relação à LISQ. O EN reduziu de forma significativa a gravidade das lesões de ISQ. Entretanto, não apresentou diferença significativa entre os grupos a respeito da incidência destas lesões, bem como nos desfechos de dor, equilíbrio e torque de força. **Conclusão:** O exercício nórdico é de baixo custo e eficaz dentro de um programa de prevenção de lesões. Sabemos que a resposta ao exercício é variável, sendo necessária uma visão individual em programas de prevenções para que a equipe tenha êxito na redução de riscos de lesões.