

A ABORDAGEM FISIOTERAPÊUTICA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA PUBALGIA EM JOGADORES DE FUTEBOL MASCULINO: UMA REVISÃO DAS PRÁTICAS ATUAIS

Ludson Derik de Almeida de Matos¹
Jefferson Raimundo de Almeida Lima²

RESUMO: **Objetivo:** Analisar a prevalência, os fatores de risco e os protocolos de prevenção e tratamento da pubalgia em jogadores de futebol masculino, com foco na abordagem fisioterapêutica. **Metodologia:** O estudo foi conduzido através de uma Revisão Integrativa da literatura, que permitiu a inclusão de estudos experimentais e não experimentais. A revisão foi realizada em bases de dados científicas de livros, artigos científicos, teses, sendo realizada no mês de setembro de 2024, utilizando os seguintes descritores: "Fisioterapia Esportiva", "Prevenção de Lesões", "Pubalgia", "Jogadores de Futebol". **Resultado:** A pubalgia é uma lesão comum em jogadores de futebol masculino, com prevalência em atletas que realizam movimentos repetitivos e de alta intensidade. A análise mostrou fatores riscos agravantes para a pubalgia, como: desequilíbrios musculares, uso inadequado da biomecânica no movimento do chute e passe de bola e da limitação da flexibilidade. As intervenções fisioterapêuticas mostraram-se eficazes na recuperação funcional quanto na prevenção de lesões e recidivas relacionadas à pubalgia. Protocolos que focam no fortalecimento muscular e na melhora da flexibilidade são essenciais para prevenir o desenvolvimento da condição, ao passo que técnicas como a eletroterapia e a terapia manual desempenham um papel importante no alívio da dor e na aceleração do processo de reabilitação. **Conclusão:** A abordagem fisioterapêutica desempenha um papel crucial na prevenção e tratamento da pubalgia em jogadores de futebol masculino devido às demandas físicas intensas e repetitivas do esporte, que sobrecarregam a região pélvica e os músculos adjacentes. O futebol envolve movimentos explosivos, como chutes, mudanças rápidas de direção e aceleração, o que pode levar a desequilíbrios musculares, sobrecarga e inflamação, especialmente na área do púbis. A personalização dos protocolos de reabilitação e a atuação multidisciplinar são fundamentais para garantir a recuperação e a longevidade na carreira dos atletas. O estudo reforça a importância de programas preventivos específicos que combinem fortalecimento muscular, flexibilidade e estratégias de aquecimento. O tratamento precoce reduz o tempo de recuperação e a necessidade de intervenções cirúrgicas, promovendo uma recuperação mais eficaz e segura.

2691

Palavras-chave: Pubalgia. Fisioterapia Esportiva. Prevenção de Lesões. Jogadores de Futebol. Fortalecimento Muscular.

¹Graduando do curso de bacharelado em fisioterapia, Universidade Nilton Lins.

²Orientador e professor do curso de bacharelado em fisioterapia, Universidade Nilton Lins.

ABSTRACT: Objective: To analyze the prevalence, risk factors, and prevention and treatment protocols for pubalgia in male soccer players, focusing on the physiotherapeutic approach. **Methodology:** The study was conducted through an Integrative Review of the literature, which allowed the inclusion of experimental and non-experimental studies. The review was carried out in scientific databases of books, scientific articles, and theses, and was carried out in September 2024, using the following descriptors: "Sports Physiotherapy", "Injury Prevention", "Pubalgia", "Soccer Players". **Result:** Pubalgia is a common injury in male soccer players, with prevalence in athletes who perform repetitive and high-intensity movements. The analysis showed aggravating risk factors for pubalgia, such as: muscle imbalances, inadequate use of biomechanics in the kicking and passing movement of the ball, and limited flexibility. Physiotherapeutic interventions proved to be effective in functional recovery and in preventing injuries and recurrences related to pubalgia. Protocols that focus on muscle strengthening and improving flexibility are essential to prevent the development of the condition, while techniques such as electrotherapy and manual therapy play an important role in relieving pain and accelerating the rehabilitation process. **Conclusion:** The physiotherapeutic approach plays a crucial role in the prevention and treatment of pubalgia in male soccer players due to the intense and repetitive physical demands of the sport, which overload the pelvic region and adjacent muscles. Soccer involves explosive movements, such as kicking, rapid changes of direction and acceleration, which can lead to muscle imbalances, overload and inflammation, especially in the pubic area. Personalized rehabilitation protocols and multidisciplinary action are essential to ensure recovery and longevity in the athletes' careers. The study reinforces the importance of specific preventive programs that combine muscle strengthening, flexibility and warm-up strategies. Early treatment reduces recovery time and the need for surgical interventions, promoting a more effective and safe recovery.

Keyword: Pubalgia. Sports Physiotherapy. Injury Prevention. Soccer Players. Muscle Strengthening.

1. INTRODUÇÃO

A pubalgia é uma lesão que afeta principalmente atletas envolvidos em esportes que exigem movimentos explosivos e rápidas mudanças de direção, como o futebol. Caracteriza-se por uma dor crônica na região inguinal e púbica, geralmente associada a microlesões na sínfise púbica e nas inserções musculares adjacentes (Goes et al., 2023).

No futebol masculino, a prevalência da pubalgia é significativa, sendo responsável por uma parte substancial das lesões crônicas, especialmente entre atletas que treinam de maneira intensa ou competem em alto nível (Goes et al., 2023). Estudos indicam que a pubalgia afeta cerca de 6% dos jogadores de futebol, com maior incidência entre aqueles que realizam movimentos repetitivos e de alta intensidade, como chutes e sprints (Farias e Moraes, 2022).

Diversos fatores contribuem para a alta prevalência da pubalgia, como a biomecânica inadequada, desequilíbrios musculares, sobrecarga física e falta de flexibilidade (Duarte e Ferro, 2024). No futebol, a combinação de movimentos repetitivos de alta intensidade com um preparo físico insuficiente potencializa os riscos de lesão na região púbica. Além disso, a ausência de programas preventivos adequados e a falta de uma recuperação apropriada após lesões menores são fatores que agravam essa condição, culminando no desenvolvimento da pubalgia (Silva et al., 2021). Portanto, é essencial que atletas de alto rendimento sejam submetidos a protocolos preventivos que foquem no fortalecimento muscular, na flexibilidade e na biomecânica, a fim de minimizar esses riscos (Duarte e Ferro, 2024).

Quando a prevenção não é eficaz e a pubalgia se manifesta, é crucial que o tratamento seja iniciado rapidamente para evitar complicações e reduzir o tempo de afastamento do atleta. O tratamento conservador, que inclui repouso, uso de medicamentos anti-inflamatórios e fisioterapia direcionada, é a abordagem inicial mais recomendada (Soares e Azevedo, 2023). A fisioterapia, nesse contexto, desempenha um papel central no alívio da dor e na reabilitação funcional, utilizando técnicas como crioterapia, alongamentos e fortalecimento muscular. Em casos graves, onde o tratamento conservador não se mostra eficaz, pode ser necessária a intervenção cirúrgica para corrigir lesões estruturais subjacentes (Goes et al., 2023).

Além disso, a literatura destaca a importância de programas preventivos voltados à musculatura adutora e à região abdominal, como uma maneira de reduzir os principais fatores de risco para a pubalgia (Goes et al., 2023). O tratamento fisioterapêutico não apenas alivia a dor, mas também promove a restauração funcional e o fortalecimento das estruturas envolvidas, permitindo que o atleta retorne às atividades esportivas com segurança e melhor desempenho (Soares e Azevedo, 2023). Assim, a fisioterapia esportiva é fundamental tanto na prevenção quanto na reabilitação de atletas, sendo amplamente utilizada para proporcionar uma recuperação eficiente e prevenir recidivas da lesão.

Diante disso, o desenvolvimento da pubalgia está intimamente relacionado a fatores como desequilíbrios musculares, biomecânica deficiente, sobrecarga física e limitação de flexibilidade. A prevenção desta lesão envolve protocolos específicos que incluem programas de fortalecimento muscular, exercícios de flexibilidade, além de técnicas adequadas de aquecimento e descanso. Dessa forma, este estudo busca explorar a importância da fisioterapia esportiva na prevenção e no tratamento da pubalgia em jogadores de futebol,

destacando as abordagens terapêuticas mais eficazes para a recuperação funcional dos atletas.

Por fim, a justificativa para a pesquisa reside na necessidade de compreender melhor os mecanismos de prevenção e tratamento dessa lesão, que ainda carece de um consenso bem estabelecido na literatura. Como o futebol é uma modalidade amplamente praticada e de destaque no Brasil e no mundo, a alta incidência de pubalgia entre seus praticantes reforça a urgência em desenvolver estratégias preventivas e terapêuticas eficazes que possam ser aplicadas tanto na prevenção quanto na recuperação dos atletas.

Dessa forma, o objetivo geral do estudo é analisar a prevalência, os fatores de risco e os protocolos de prevenção e tratamento da pubalgia em jogadores de futebol masculino, partindo da hipótese de que a intervenção fisioterapêutica precoce reduz o tempo de recuperação e minimiza a necessidade de intervenção cirúrgica em atletas.

2. METODOLOGIA

Esta pesquisa caracteriza-se como uma Revisão Integrativa (RI), uma metodologia que busca sintetizar os resultados de pesquisas anteriores sobre um tema específico. A Revisão Integrativa, segundo Souza, Silva e Carvalho (2010), se destaca por permitir a inclusão de estudos experimentais e não experimentais, o que oferece uma compreensão mais ampla e aprofundada do fenômeno estudado. No presente caso, a abordagem foi escolhida por sua adequação ao objetivo de investigar a pubalgia em jogadores de futebol e a eficácia da fisioterapia esportiva nesse contexto, proporcionando um panorama completo e embasado.

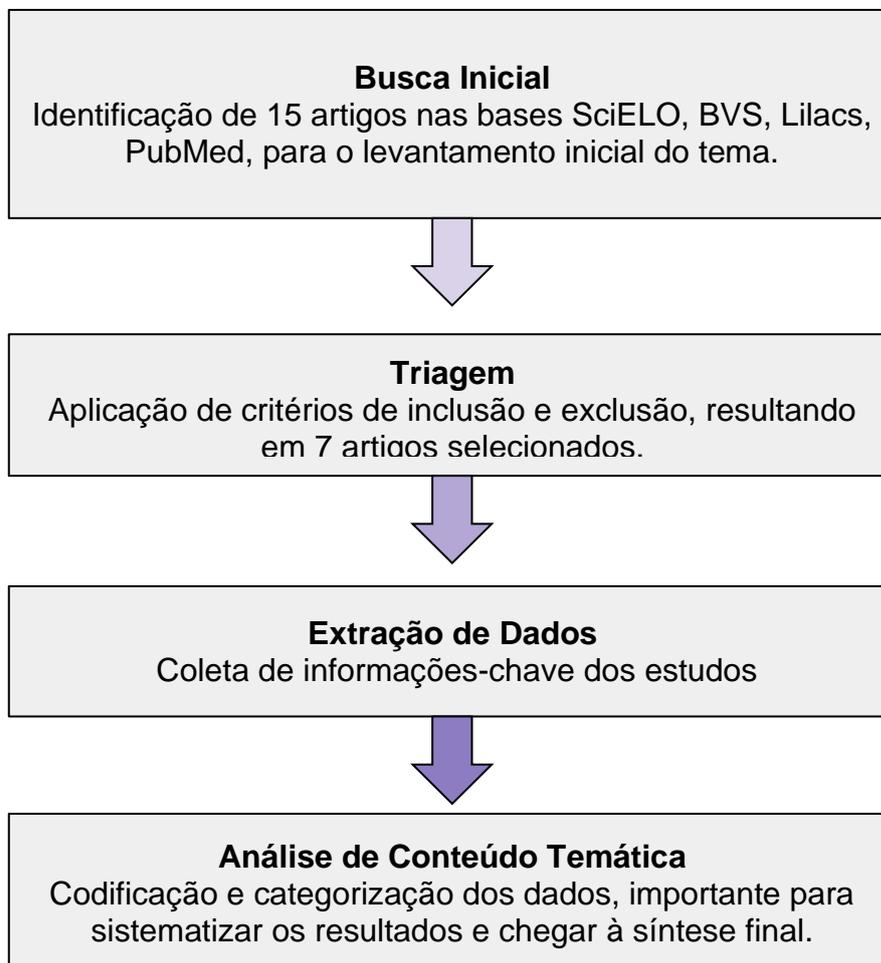
Para garantir a precisão e relevância dos dados, foram selecionadas bases de dados de renome, como SciELO e BVS, com foco especial na Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). A busca, realizada em agosto de 2024, foi conduzida utilizando descritores específicos como "Fisioterapia Esportiva", "Prevenção de Lesões", "Pubalgia" e "Jogadores de Futebol". Essa seleção cuidadosa dos termos visou concentrar a pesquisa nas publicações mais pertinentes ao tema, garantindo a qualidade e a aplicabilidade dos estudos incluídos.

Os critérios de inclusão, por sua vez, contemplaram estudos publicados entre 2020 e 2024, redigidos em português, e que tratassem da relação entre fisioterapia esportiva e pubalgia em jogadores de futebol. Estudos que fugissem do escopo da fisioterapia esportiva

aplicada ou que fossem dissertações e teses foram excluídos, reforçando o rigor metodológico da revisão.

A seleção e análise dos estudos seguiram um processo estruturado em três etapas: (1) busca inicial identificou cerca de 15 artigos; na fase de Triagem (2), os estudos foram avaliados quanto aos critérios de inclusão e exclusão, reduzindo o número para aproximadamente 7 artigos que atenderam às exigências. A última etapa, de extração de dados (3), concentrou-se na obtenção de informações relevantes dos estudos selecionados, com foco em suas metodologias, resultados e conclusões.

Figura 1 - Organograma Das Etapas Metodológicas



Fonte: Autoria da pesquisa (2024)

Em seguida, a análise foi realizada com base na análise de conteúdo temática (4), conforme o modelo proposto por Minayo (2014), envolvendo a codificação dos dados e sua

organização em categorias temáticas ligadas à prevenção de lesões e ao tratamento da pubalgia. Na fase final, os resultados foram sintetizados, criando uma visão global sobre as melhores práticas fisioterapêuticas para reabilitação e prevenção da pubalgia em jogadores de futebol masculino, destacando-se as estratégias mais eficazes e suas contribuições para a recuperação dos atletas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão estão organizados em seções que abordam a pubalgia em jogadores de futebol masculino a partir de diferentes perspectivas. Primeiramente, são discutidas as causas da lesão, com destaque para o desequilíbrio muscular entre adutores e abdutores e a biomecânica inadequada. Em seguida, os fatores de risco, como a sobrecarga física e a falta de flexibilidade, são apresentados juntamente com a importância do diagnóstico precoce.

O impacto físico e psicológico da pubalgia nos atletas, tanto no desempenho quanto na longevidade da carreira, é analisado, assim como as estratégias de prevenção e tratamento, que incluem programas de fortalecimento muscular e intervenções fisioterapêuticas. Por fim, são detalhados os protocolos de reabilitação funcional e o retorno gradual ao esporte, essenciais para garantir uma recuperação segura e eficaz.

3.1 ORIGEM E CAUSA DA PUBALGIA EM JOGADORES DE FUTEBOL MASCULINO

Segundo Santos et al. (2021) aponta que a pubalgia é uma lesão frequente entre jogadores da seleção brasileira de futebol, ocorrendo com maior intensidade em atletas que apresentam desequilíbrio entre os músculos adutores e abdutores.

Além dos fatores de risco mencionados, os métodos diagnósticos da pubalgia têm avançado significativamente nos últimos anos, atualmente, o diagnóstico precoce é crucial para prevenir a progressão da lesão, com exames de imagem como ressonância magnética e ultrassonografia sendo amplamente utilizados para identificar sinais de inflamação e degeneração na sínfise púbica e nos músculos circundantes (Rosário, 2020).

Segundo Pereira e Tagliatte (2023), a pubalgia, uma dor crônica na região pélvica, pode ser causada por lesões nessas estruturas, especialmente nos músculos adutores e abdutores, que são responsáveis pela estabilidade e mobilidade da pelve. Estudos recentes

indicam que a biomecânica da pelve e a relação com o quadril desempenham um papel crucial na manifestação de lesões associadas à pubalgia, sendo essas áreas vulneráveis a desequilíbrios e sobrecargas musculares.

Além disso, de acordo com Resende e Franco (2022), a região inguinal é formada por várias estruturas anatômicas interconectadas, como tendões, músculos e ligamentos que, quando sobrecarregados ou desequilibrados, podem resultar em lesões crônicas, como a pubalgia. A interação entre essas estruturas é crítica para a biomecânica da pelve, especialmente durante movimentos que exigem maior força ou repetição, como nos esportes de alta intensidade.

3.1.1 Fatores de riscos da pubalgia

Um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento da pubalgia é o desequilíbrio muscular entre os grupos de músculos adutores e abdutores, o que compromete a estabilidade da pelve e aumenta o risco de lesões. Segundo Farias et al. (2022), o acompanhamento fisioterapêutico é essencial para identificar e corrigir esses desequilíbrios, especialmente em atletas que já apresentam sinais de dor na região pélvica.

De acordo com Sant'Anna e Pedrinelli (2022) a fisiopatologia da pubalgia também envolve alterações biomecânicas que sobrecarregam o sistema musculoesquelético da pelve.

3.2 EPIDEMIOLOGIA, DIAGNÓSTICO E IMPACTO DA PUBALGIA NO FUTEBOL MASCULINO

3.2.1 Consequências da pubalgia na carreira dos atletas, tanto físicas quanto psicológicas

Atletas com pubalgia frequentemente enfrentam dificuldades em manter o nível de performance necessário para competições de alto rendimento, o que pode prejudicar não apenas a sua saúde física, mas também seu estado psicológico. Segundo Santos et al. (2021), a pubalgia pode se tornar uma condição crônica, resultando em dor constante e comprometimento da mobilidade, fatores que impactam diretamente a longevidade da carreira de um atleta.

Atletas que enfrentam dores persistentes e a impossibilidade de competir em seu nível máximo muitas vezes sofrem com estresse, ansiedade e até depressão. Rosário (2020) destaca que a falta de confiança no corpo após uma lesão como a pubalgia pode afetar a

motivação dos jogadores, resultando em quedas no rendimento e até em aposentadorias prematuras.

Além disso, a recuperação da pubalgia é um processo longo e exige uma abordagem cuidadosa tanto do ponto de vista físico quanto mental. Segundo Olivera et al., (2023) os atletas que conseguem superar essa lesão frequentemente têm de lidar com o medo de recaídas, o que pode influenciar a forma como executam movimentos no campo.

3.3 PREVENÇÃO E TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO

3.3.1 Abordagens preventivas e intervenções fisioterapêuticas

As abordagens preventivas mais comuns incluem programas de fortalecimento muscular focados nos músculos da pelve e do abdômen, com ênfase em exercícios isométricos, isotônicos e isocinéticos. Esses exercícios são escolhidos por sua capacidade de melhorar a estabilidade e a resistência muscular, fatores essenciais na prevenção de pubalgia. Os exercícios isométricos, que envolvem a contração muscular sem mudança no comprimento do músculo, são eficazes para aumentar a força estática, enquanto os isotônicos, que envolvem o movimento através de uma amplitude completa de movimento, melhoram tanto a força quanto a flexibilidade. Já os exercícios isocinéticos, que mantêm uma velocidade constante durante o movimento, são frequentemente utilizados para reabilitar desequilíbrios musculares, contribuindo para um melhor controle motor e reduzindo o risco de lesões futuras (Guimarães e Viamont-Guerra, 2023).

2698

Além do fortalecimento muscular e alongamento, técnicas de terapia manual, como liberação de fáscia muscular e manipulação de tecidos profundos, ajudam a aliviar a tensão muscular e melhorar a mobilidade da pelve. Ademais, a eletroterapia³ é utilizada para reduzir a dor e acelerar a recuperação muscular, sendo bastante eficaz em casos de pubalgia crônica (Guimarães e Viamont-Guerra, 2023).

Por fim, a adoção dessas intervenções fisioterapêuticas deve ser personalizada para cada atleta, levando em consideração sua estrutura muscular, rotina de treinos e fatores

³ A eletroterapia é amplamente utilizada na fisioterapia esportiva tanto para o tratamento de lesões como para a prevenção. No caso da pubalgia, ela pode ser empregada de maneira preventiva com o objetivo de melhorar a circulação sanguínea na região pélvica, reduzir a tensão muscular e prevenir a fadiga muscular. As modalidades de eletroterapia, como a estimulação elétrica neuromuscular (TENS) ou a eletroestimulação muscular (EMS), podem ser aplicadas como complemento aos exercícios de fortalecimento muscular e alongamentos.

individuais que possam predispor a lesões, programas de reabilitação que incluem exercícios de fortalecimento e alongamento, juntamente com a utilização de tecnologias como a eletroterapia, são fundamentais para a recuperação e prevenção eficazes (Guimarães e Viamont-Guerra, 2023).

3.2.2 Estratégias para reabilitação funcional e retorno seguro ao esporte

O fortalecimento muscular direcionado, especialmente dos músculos abdominais e adutores, é crucial durante essa fase. Segundo Guimarães e Viamont-Guerra (2023) o fortalecimento desses grupos musculares pode reduzir em até 40% o risco de reincidência de lesões, além a reabilitação deve ser acompanhada de exercícios progressivos de resistência, que gradualmente aumentam a intensidade, visando melhorar a capacidade de carga dos músculos sem causar sobrecarga ou novas lesões. Além disso, é importante considerar o equilíbrio entre os tipos de exercícios, como isométricos e isotônicos, para garantir uma recuperação completa e funcional.

Outro aspecto fundamental é a reintegração gradual do atleta às atividades esportivas. Essa fase deve incluir avaliações frequentes da força muscular, flexibilidade e controle neuromuscular, com o uso de testes funcionais para garantir que o atleta esteja pronto para o retorno às competições. O retorno ao esporte após uma pubalgia deve ser cuidadosamente monitorado, com planos individualizados de reabilitação que levem em consideração a progressão gradual de atividades específicas do esporte (Guimarães e Viamont-Guerra, 2023).

Santos et al. (2021) destacam que a aplicação de programas de fortalecimento muscular, com foco nos músculos abdominais e adutores, não apenas previne a pubalgia, mas também melhora a performance esportiva, proporcionando maior estabilidade pélvica. Além disso, técnicas de alongamento e a realização de exercícios de mobilidade articular, como rotações controladas e alongamentos dinâmicos, ajudam a melhorar a flexibilidade e a estabilidade da pelve, reduzindo assim a sobrecarga nas articulações.

Outra abordagem importante envolve o tratamento fisioterapêutico, que utiliza técnicas como terapia manual e eletroterapia. Estudos recentes indicam que o uso de eletroterapia pode acelerar a regeneração tecidual em até 30% nos primeiros estágios da reabilitação (Machado, 2024). O estudo de Machado (2024) demonstra que a implementação de protocolos de eletroterapia e mobilização passiva ajuda na recuperação de atletas

diagnosticados com pubalgia, acelerando o processo de reabilitação e permitindo o retorno mais rápido às atividades esportivas.

Por fim, uma reabilitação funcional bem-sucedida deve envolver não apenas o tratamento da lesão, mas também a prevenção de futuras complicações. Programas de manutenção física, com foco na estabilização pélvica e exercícios de propriocepção, são fundamentais para evitar recaídas. Dessa forma, é possível minimizar os riscos de novas lesões e garantir uma carreira esportiva mais longa e saudável (Guimarães e Viamont-Guerra, 2023).

3.4 ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR

3.4.1 Importância da colaboração entre profissionais de saúde e educação contínua dos atletas

Profissionais de diferentes áreas, como fisioterapeutas, médicos do esporte, nutricionistas e psicólogos, devem trabalhar em conjunto para garantir um tratamento holístico e eficaz. De acordo com Guimarães e Viamont-Guerra (2023), a colaboração entre essas especialidades possibilita a criação de um plano de tratamento personalizado, abordando tanto os aspectos físicos quanto os psicológicos da recuperação do atleta.

Além disso, a educação contínua dos atletas sobre a importância da prevenção e do cuidado com o corpo é fundamental. O conhecimento sobre a biomecânica do próprio corpo, a adoção de práticas preventivas e a conscientização sobre os sinais iniciais de lesão podem ajudar os atletas a evitar problemas mais graves no futuro (Guimarães e Viamont-Guerra, 2023).

Por fim, a colaboração entre os profissionais de saúde e a educação dos atletas não só melhora a recuperação após uma lesão, como também contribui para a longevidade da carreira esportiva (Guimarães e Viamont-Guerra, 2023).

3.5 PREVALÊNCIA E FATORES DE RISCO DA PUBALGIA EM JOGADORES DE FUTEBOL MASCULINO

Segundo Peixoto et al. (2022), essa condição afeta especialmente os atletas que realizam movimentos explosivos, como chutes e mudanças rápidas de direção, sobrecarregando a região pélvica. Em jogadores de futebol, a prevalência da pubalgia pode chegar a 6% de todas as lesões crônicas, sendo essa condição uma das mais frequentes entre os atletas que praticam esportes de alta intensidade (Peixoto et al., 2022).

Além disso, vários fatores de risco contribuem para o desenvolvimento da pubalgia, como a falta de flexibilidade e o desequilíbrio entre os músculos adutores e abdutores. Amorim e Eustáquio (2023) indicam que a osteíte púbica, uma inflamação crônica na região da sínfise púbica, é um dos fatores associados à pubalgia em atletas de futebol, sendo exacerbada pela alta demanda física e pela falta de fortalecimento muscular adequado.

No Brasil, o estudo epidemiológico realizado por Goes et al. (2023) com 245 atletas diagnosticados com pubalgia mostrou que o futebol é o esporte mais associado à condição, com uma prevalência de 60% entre os atletas avaliados. Na amostra, 77,6% dos pacientes apresentaram dor na região inguinal e adutores, e 24% relataram piora dos sintomas durante mudanças rápidas de direção. Esses dados reforçam a necessidade de protocolos preventivos específicos para esse grupo de atletas.

Por fim, a pubalgia apresenta maior prevalência no sexo masculino devido às diferenças anatômicas e biomecânicas que afetam a distribuição de carga na região pélvica durante o esporte. Estudos sugerem que até 89% dos casos de pubalgia registrados em atletas brasileiros ocorrem em homens, particularmente entre os que praticam futebol e corrida (Barbosa, 2023). Conforme Barbosa (2023), a identificação precoce dos fatores de risco e o tratamento adequado são essenciais para prevenir o agravamento da lesão e melhorar a qualidade de vida dos atletas.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados obtidos neste estudo reforçam a importância da abordagem fisioterapêutica no manejo da pubalgia em jogadores de futebol masculino, tanto na prevenção quanto no tratamento dessa condição. A pubalgia, frequentemente associada a desequilíbrios musculares, biomecânica inadequada e sobrecarga física, impacta de maneira significativa a vida e o desempenho dos atletas. A fisioterapia, por meio de técnicas específicas como fortalecimento muscular, alongamentos, crioterapia e eletroterapia, mostrou-se eficaz tanto na redução da dor quanto na recuperação funcional dos jogadores, permitindo um retorno seguro e otimizado ao esporte.

Além disso, o estudo destacou que a prevenção é um pilar fundamental para minimizar a incidência de pubalgia. Programas preventivos que incluem fortalecimento dos músculos abdominais e adutores, aliados a uma flexibilidade adequada, são cruciais para evitar o surgimento dessa lesão. A intervenção precoce da fisioterapia, logo após os primeiros

sinais de dor, não apenas acelera a recuperação, como também diminui a necessidade de tratamentos mais invasivos, como a cirurgia.

Por fim, o impacto multidisciplinar também se revelou essencial, envolvendo fisioterapeutas, médicos e preparadores físicos em um trabalho conjunto, permitindo uma visão integral do atleta. Essa colaboração é fundamental não apenas para o tratamento, mas também para a educação contínua dos atletas sobre o cuidado com o corpo e a importância da prevenção.

Em suma, a fisioterapia se destaca como uma ferramenta imprescindível tanto para o tratamento quanto para a manutenção da saúde e da performance dos jogadores de futebol, garantindo que possam continuar a competir em alto nível por mais tempo.

REFERÊNCIAS

AZAMBUJA, M. G.; VILAR, H. V. C. **Pubalgia em atletas de baixo e alto rendimento: Etiologia e tratamento fisioterapêutico**. Universidade Potiguar, 2023. Disponível em: <http://repositorio.unirn.edu.br/jspui/handle/123456789/488>. Acesso em: 13 set. 2024.

GOES, Rodrigo Araujo; TELES, Fernando Delgado Carlos; FIGUEIREDO, Felipe; NORONHA, Diogo Ramos; COELHO, Olivia Nogueira; PEIXOTO, Lourenço Pinto. Análise epidemiológica de 245 pacientes com pubalgia atlética. **Revista Brasileira de Ortopedia (São Paulo)**, São Paulo, v. 58, n. 4, p. e563-e570, 2023. DOI: 10.1055/s-0042-1749431. Disponível em: <https://doi.org/10.1055/s-0042-1749431>. Acesso em: 3 out. 2024.

BARBOSA, W. M. A. **Estratégias de coping na recuperação de lesões no futebol de alto rendimento**. Universidade Federal de Pernambuco, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/50805>. Acesso em: 13 set. 2024.

AMORIM, Marcelo de Carvalho; EUSTÁQUIO, José Martins Juliano. **Principais lesões ortopédicas no futebol**. In: Medicina do Esporte no Futebol: pesquisa e práticas contemporâneas. Belo Horizonte: Hospital MaterDei, Uberaba: Universidade de Uberaba, 2023. p. 46. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.org/articles/210705502.pdf>. Acesso em: 13 set. 2024.

LIMA, Bruno Iosephe Roberto dos Santos. Efeitos da fisioterapia preventiva em atletas: uma revisão bibliográfica. 2018. 30 f. **Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia)** – Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2018. Orientadora: Prof^ª. Dra. Thais Josy Castro Freire de Assis. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/12530/1/BIRSL12112018.pdf>. Acesso em: 3 out. 2024.

DUARTE, Vitória Fernandes de Souza; FERRO, Frederico Augusto Rocha. **Atuação da fisioterapia no tratamento da pubalgia em atletas de alto rendimento: revisão sistemática**. Ulbra-to.br, 2024.

FALÓTICO, G. G.; BENTO, A. O.; GOULART, L. T. et al. Comparação funcional entre membro dominante e não dominante em atletas com dor inguinal. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 2020. Disponível em: <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0039-3400521>. Acesso em: 13 set. 2024.

FARIAS, K. P. R. A.; MORAES, C. A. B. et al. Pubalgia em jogadores de futebol. **Revista Cathedral**, 2022. Disponível em: <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/535>. Acesso em: 13 set. 2024.

GUIMARÃES, R.; VIAMONT-GUERRA, M. R. **Doutor, por que meu quadril dói?** 2023.

MACHADO, M. H. de A. Diagnóstico e tratamento de hérnia inguinal em atletas. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, 2024. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/15527>. Acesso em: 13 set. 2024.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo, 2014. 406p.

OLIVERA, C. B.; STALLBAUM, M.; ESPÍNDOLA, E. E. **Análise comparativa dos benefícios das órteses para os membros inferiores**. XVII Colóquio Nacional, 2023. Disponível em: <https://urisaoluiz.com.br/site/wp-content/uploads/2023/07/anais-xvii-coloquio.pdf#page=99>. Acesso em: 13 set. 2024.

PEIXOTO, Hugo Gabriel Cassamassimo; SANTOS, Nathalia Serafim dos; BARROS, Renê Augusto de Almeida; CANDIDO, Thiago de Souza; GRUNINGER, Bruno Leonardo da Silva. Dor na virilha em atletas de futebol: da avaliação ao tratamento. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, v. 12, n. 2, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.18378/rebes.v12i2.9233>. Acesso em: 3 out. 2024.

PEREIRA, Bethowem D'Lucas Freitas; TAGLIATTE, Mauro Souza. **Análise do valor preditivo do questionário “HAGOS” na eficácia do tratamento conservador da síndrome do impacto femoroacetabular**. 2023. Relatório final de pesquisa (Iniciação Científica) – Programa de Iniciação Científica, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2023. Disponível em: <https://www.rel.uniceub.br/pic/article/viewFile/9541/5687>. Acesso em: 13 set. 2024.

RESENDE, V. R.; FRANCO, Y. R. S. Tendinopatias do quadril: Uma atualização de conceitos e abordagens. **Revista Brasileira de Ortopedia**, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbort/a/NbtZJDZmqPKPQRxJ5zXB7Hw/?lang=pt>. Acesso em: 13 set. 2024.

ROSÁRIO, D. A. V. **Comparação entre o transplante autólogo de células mesenquimais da medula óssea e o uso de corticóides na tendinopatia glútea**. Universidade Estadual Paulista - UNESP, 2020. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstreams/3ad4d216-foc8-4041-879c-9215e50556da/download>. Acesso em: 13 set. 2024.

SANTANNA, J. P. C.; PEDRINELLI, A. et al. Lesão muscular: Fisiopatologia, diagnóstico e tratamento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 2022. Disponível em:

<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0041-1731417>. Acesso em: 13 set. 2024.

SANTOS, T. G.; STORCH, J. A.; SILVA, M. P. M. Prevalência de lesões esportivas em jogadores da Seleção Brasileira. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbme/a/zn9FrqCR6QcZcPksh6PCChF/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 set. 2024.

SOARES, M. S.; AZEVEDO, L. M. Atuação da fisioterapia nas lesões agudas relacionadas ao esporte: uma revisão integrativa. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 10, p. 5885-5893, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v9i10.12371>. Acesso em: 25 ago. 2024.

SOUZA, M. T.; SILVA, M.D.; CARVALHO, R. **Revisão integrativa: o que é e como fazer**. Einstein, São Paulo. v.8, n.1 p.102-106, 2010.

MURARA, P. B. C. Desempenho muscular e amplitude de movimento de atletas com diagnóstico de pubalgia. **Dissertação (Mestrado) - Escola Paulista de Medicina, Universidade de São Paulo**, São Paulo, 2020. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde-09092020-150623/>. Acesso em: 3 out. 2024.