

## **A INCIDÊNCIA DE LESÕES DESPORTIVAS NAS ATLETAS DE FUTSAL FEMININO EM PORTUGAL. UM ESTUDO EXPLORATÓRIO**

**The incidence of sports injuries in female futsal athletes in Portugal: An exploratory study**

**Bárbara Tavares**

Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Portugal

[tavaresbarbara250@gmail.com](mailto:tavaresbarbara250@gmail.com) | ORCID: 0009-0005-4081-7706

**Cristiana Mercê**

Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Portugal

CIPER, Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Cruz Quebrada Dafundo, Portugal

Psicologia Aplicada, Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém

[cristianamerce@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:cristianamerce@esdrm.ipsantarem.pt) | ORCID: 0000-0001-5146-6597

**Rafael Oliveira**

Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto, Portugal

CIEQV, Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Portugal

CIDESD - Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real, Portugal

[rafaeloliveira@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:rafaeloliveira@esdrm.ipsantarem.pt)

### **RESUMO**

O futsal tem crescido exponencialmente ao longo dos tempos, consistindo atualmente numa das modalidades mais praticadas em todo o mundo. Caracteriza-se por ser um jogo rápido e intenso, com mudanças de velocidade e direção abruptas e com elevado nível de contacto físico entre adversários. Por consequência, o futsal é um dos desportos com maior incidência de lesões, o que pode ter um impacto significativo na vida dos atletas em vários campos, levando a paragens desportivas, dor e sintomatologia física. Além disto, pode também ter repercussões no campo psicológico, como a diminuição da autoestima e aumento de estados de ansiedade. Assim, torna-se, pertinente caracterizar e analisar a incidência de lesões nesta modalidade, a fim de permitir a consideração de estratégias de prevenção e atuação mais adequadas. O objetivo deste estudo consistiu em caracterizar e analisar os tipos de lesões em atletas de futsal do sexo feminino, de Portugal. Foi aplicado o Inquérito de Morbidade Referida (IMR) adaptado ao futsal, a 89 atletas femininas federadas de escalão sénior, com uma média de idades de  $25,2 \pm 6,0$  anos. Verificou-se, que durante a época desportiva de 20/21 e 21/22, ocorreram 98 lesões na totalidade. O tipo de lesão mais frequente consistiu na lesão articular, mais especificamente a entorse tibiotársica (27,1%), resultado este que vai ao encontro da literatura anterior. O mecanismo de lesão mais

frequente revelou-se como a paragem brusca (21,2%), o local anatómico de lesão mais frequente foi o pé (22,4%), e o retorno aos treinos foi maioritariamente sintomático (55,3%). Conclui-se que a maior parte das lesões ocorre nos membros inferiores, com alta incidência no pé. Recomenda-se a implementação de técnicas que reduzam a incidência de lesões e as suas repercussões, nomeadamente, programas específicos de prevenção da entorse da tibiotársica e programas de *mindfulness*.

**Palavras-chave:** Incapacidade Física, Jogos Coletivos, Mulheres, Raparigas, Membros Inferiores.

## **ABSTRACT**

Futsal has been growing exponentially over time and is currently one of the most widely practiced sports worldwide. It is characterized by being a fast and intense game, with abrupt changes of speed and direction, and a high level of physical contact between opponents. Consequently, futsal is one of the sports with the highest incidence of injuries, which can have a significant impact on athletes' lives in various aspects, leading to sports interruptions, pain, and physical symptoms. Additionally, it can also have repercussions on the psychological aspect, such as decreased self-esteem and increased states of anxiety. Therefore, it is pertinent to characterize and analyze the incidence of injuries in this sport, in order to consider more appropriate prevention and intervention strategies. The aim of this study was to characterize and analyze the types of injuries in female futsal athletes from Portugal. The Inquérito de Morbidade Referida (IMR) adapted to futsal was applied to 89 senior-level female athletes, with an average age of  $25.2 \pm 6.0$  years. It was found that during the 20/21 and 21/22 sports seasons, a total of 98 injuries occurred. The most frequent type of injury was joint injury, specifically ankle sprains (27.1%), which is consistent with previous literature. The most frequent mechanism of injury was sudden stopping (21.2%), the most frequent anatomical location of injury was the foot (22.4%), and the majority of athletes returned to training based on symptomatology (55.3%). It can be concluded that most injuries occur in the lower limbs, with a high incidence in the foot. The implementation of techniques to reduce the incidence of injuries and their repercussions is recommended, including specific programs to prevent ankle sprains and mindfulness programs.

**Keywords:** Physical Disability, Team Sports, Women, Girls, Lower Limbs