

**FACULDADE REGIONAL BRASILEIRA – MACEIÓ (UNIRB)
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ISMAEL SANTANA ALVES

A IMPORTÂNCIA DO TREINO DE FLEXIBILIDADE EM GOLEIRO

**MACEIÓ - AL
2020**

ISMAEL SANTANA ALVES

A IMPORTÂNCIA DO TREINO DE FLEXIBILIDADE EM GOLEIRO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como parte dos requisitos necessários à obtenção do grau de bacharel em Educação Física pela Faculdade Regional Brasileira – Maceió (UNIRB).

Orientador: M^o Hugo Souza Bittencourt

**MACEIÓ -AL
2020**

|

FACULDADE UNIRB - MACEIÓ

FICHA CATALOGRÁFICA

A474i

ALVES, Ismael Santana.

A importância do treino de flexibilidade em goleiro. / Ismael Santana Alves. - 2020.
16f.

Orientador: Profº. Me. Hugo Souza Bittencourt.

Artigo (Bacharelado em Educação Física) – Faculdade Unirb Maceió. Maceió, 2020.

1. Flexibilidade. 2. Goleiro. 3. Esporte.

CDD 796



FACULDADE REGIONAL BRASILEIRA

ATA DE DEFESA PÚBLICA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Aos 11 dias do mês de dezembro do ano de 2020, das 9:00 às 10:00 horas, realizou-se na Faculdade Regional Brasileira - Maceió, a sessão de Defesa Pública do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), intitulado: **A IMPORTÂNCIA DO TREINO DE FLEXIBILIDADE EM GOLEIROS** do aluno: **ISMAEL SANTANA ALVES** como parte final dos requisitos para obtenção do Grau de bacharel em educação física.

Após a defesa pública dos alunos e feita a arguição e observações necessárias, deliberou:

()	não aprovar o TCC, devendo o aluno matricular-se novamente na atividade curricular Trabalho de Conclusão de Curso.
()	aprovar o TCC atribuindo-lhe conceito ____.
()	aprovar o TCC com louvor e indicação para publicação, com conceito ____.
(X)	aprovar o TCC com restrição, atribuindo-lhe conceito <u>8,0</u> , devendo os(as) alunos(as) acatar as sugestões da Banca Examinadora, após correção, colher assinatura da banca examinadora na folha de aprovação e entregar a versão final do TCC no prazo máximo de 15 dias, a contar da presente data, ficando impedido de colar grau, aqueles(as) que não cumprir(em) essa determinação.

Assinatura dos componentes da Banca Avaliadora e dos Alunos:

PRESIDENTE DA BANCA :	<u>Hugo S. Bittencourt</u> Prof. Me. Hugo Souza Bittencourt
BANCA AVALIADORA :	<u>Mayara Rodrigues Barbosa</u> Prof. Me. Mayara Rodrigues Barbosa
BANCA AVALIADORA :	<u>Ingrid Kelly dos Santos Pinheiro</u> Prof. Me. Ingrid Kelly dos Santos Pinheiro
ALUNO(A) :	<u>Ismael Santana Alves</u>

VISTO DA COORDENAÇÃO :

KD
Me. Kenia Rejane de O. Batista
Coordenadora de Acadêmica
FACULDADE REGIONAL
BRASILEIRA - MACEIO
FARF/UNIRB

Dedico primeiro a Deus por me abençoar todos os dias, e também me presentear com sua plena graça, e minha família pelo apoio, compreensão, e incentivo ao longo desta jornada do curso.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar a Deus por derramar bênçãos e graças em minha vida. A minha família pelo apoio e incentivo durante a formação acadêmica.

Agradeço a todas as pessoas do meu convívio que acreditaram e contribuíram, mesmo que indiretamente, para a conclusão deste curso.

Ao Professor Hugo Souza, pela paciência, colaboração e dedicação, que durante o período das orientações, sempre me guiando na elaboração do seguinte estudo.

Aos professores da Faculdade pelos ensinamentos transmitidos, conselhos e disponibilidade para dúvidas que tive ao longo do caminho.

E a todos que ajudaram de forma direta e indireta com o referido estudo

RESUMO

Objetivo do presente estudo é mostrar importância do treino de flexibilidade em goleiro. Trata-se de uma revisão bibliográfica de literatura, que se constitui de caráter amplo, para o desenvolvimento da pesquisa e melhor compreensão do tema, esta revisão foi conduzida por meio de uma busca seletiva de dados avançada, realizada em 24 de Novembro de 2020 nas bases de dados SCIELO, GOOGLE ACADÊMICO, REDALYC e PUBMED com os seguintes descritores: Flexibilidade, goleiro, esporte. De acordo com os autores estudados pode-se concluir que houve uma melhora da flexibilidade em goleiro a pós o alongamento.

Palavras-chave: Flexibilidade, goleiro, esporte.

ABSTRACT

The aim of this study is to show the importance of goalkeeper flexibility training. This is a bibliographic review of the literature, which is of a broad nature, for the development of research and better understanding of the topic. This review was conducted through an advanced selective search of data, carried out on November 24, 2020 in SCIELO, GOOGLE ACADÊMICO, REDALYC and PUBMED databases with the following descriptors: Flexibility, goalkeeper, sport. According to the authors studied, it can be concluded that there was an improvement in flexibility in goalkeepers after stretching.

Keywords: Flexibility, Goalkeeper, Sports.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	9
2 METODOLOGIA	11
3 RESULTADOS.....	12
4 DISCUSSÃO.....	13
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	14
6 REFERÊNCIAS.....	15
7 APÊNDICE.....	18

1 INTRODUÇÃO

O ser humano, no seu dia-a-dia, apresenta diferentes necessidades e exigências corporais. Por isso as valências físicas adquirem uma relevância cada vez maior dependendo do tipo de atividade desenvolvida pelo indivíduo, o que vai exigir maior ou menor esforço físico (RODRIGUES, 2007). Por isso, se o esforço físico for muito alto, maior será a necessidade de utilização destas valências tais como: flexibilidade, agilidade, coordenação, força e resistência.

A flexibilidade articular é uma das qualidades físicas mais importantes tanto para a saúde, quanto para a prática esportiva. E quando a prática esportiva está relacionada à performance, fica ainda mais evidenciada a sua influência nos resultados obtidos. Segundo Bertolla (2007, p. 222) a flexibilidade caracteriza-se pela amplitude de movimento disponível em uma articulação ou grupo de articulações, sendo limitada por ossos, músculos, tendões, ligamentos e cápsulas articulares. Segundo Greco (2002) a flexibilidade pode ser classificada de várias maneiras: geral ou específica, ativa ou passiva, estática ou dinâmica.

Segundo Ribeiro *et al.* (2010) a flexibilidade é influenciada por importantes fatores como a elasticidade muscular, a maleabilidade da pele, plasticidade dos tendões e ligamentos, e a mobilidade articular. Seu nível pode variar de acordo com a idade, o gênero, a etnia e a genética.

Nos esportes coletivos, apesar do nível de flexibilidade exigida ser grande, mas essa exigência varia de acordo com a posição que o atleta ocupa dentro de cada esporte. Dentre estas posições, umas das que mais se exige um bom nível de flexibilidade é o goleiro. A função principal do goleiro nos esportes coletivos é impedir que a equipe adversária consiga marcar gols, e para isto ele pode utilizar qualquer uma das partes do corpo para tentar evitar que isto aconteça. Neste sentido, a flexibilidade é muito importante, pois, permite que ele consiga desenvolver todos os movimentos com mais precisão e melhor desempenho motor.

O Handebol e o Futsal são dois esportes que exigem muito do goleiro. Nestes dois esportes o goleiro tem algumas especificidades em seu posto, sobretudo por ser considerado o último jogador a tentar evitar o gol adversário e o primeiro jogador a iniciar as ações ofensivas de sua equipe (MODOLO, 2017, P.15). É um dos atletas mais importante do seu time, e é depositado nele grande responsabilidade. É o único jogador que não pode falhar e por isso, deve merecer uma atenção especial, um

treinamento especializado e à parte, a fim de dar a ele as condições exigidas pela sua posição (MUTT, 2003).

As qualidades físicas mais importantes para um goleiro são a velocidade, coordenação e destreza, força, potência, resistência e principalmente a flexibilidade (ROGÉRIO e VITÓRIO, 2006). Assim, bons níveis de flexibilidade podem ajudar em seu desempenho e fazer com ele tenha maior amplitude de movimentos, o que permitirá que ele consiga defender as bolas mais difíceis e mais afastadas do centro do corpo, além de aumentar a eficiência mecânica e permitir realizar movimentos além dos limites máximos. Segundo Dantas (2014, p. 218), ter um bom nível de flexibilidade articular é importante, pois permitirá que movimentos que seriam impossíveis de serem realizados, como gestos e movimentos específicos do esporte, sejam possíveis.

A diminuição da flexibilidade articular pode está associada com o aumento da probabilidade de lesões. Segundo Arena (2009) a manutenção dos níveis adequados de flexibilidade, é importante para a prevenção de lesões nos músculos e tendões. Também está associada com a prevenção de lesões e vícios posturais, além de proporcionar a redução das tensões musculares e melhorar a capacidade de contratilidade dos músculos (CARDOSO, 2015).

De acordo com Lima e Silva (2006) a flexibilidade é uma qualidade física evidenciada pela amplitude dos movimentos das diferentes partes do corpo em um determinado sentido e depende tanto da mobilidade articular, como da elasticidade muscular e do ombro e quadril.

Diante do exposto, o objetivo deste estudo é ressaltar a importância do treino de flexibilidade em goleiro através do alongamento. Por isso foi que então veio à curiosidade de saber se através dos alongamentos o goleiro terá um bom funcionamento em relação à flexibilidade.

2 METODOLOGIA

TIPO DE PESQUISA

Para atender a finalidade da pesquisa optou-se por realizar uma pesquisa de revisão de literatura, esse tipo de pesquisa pode ser entendida é realizada uma análise das relações.

De acordo com Bento, (2012), a revisão da literatura é uma parte vital do processo de investigação, aquela envolve localizar, analisar, sintetizar e interpretar a investigação prévia (revistas científicas, livros, actas de congressos, resumos, etc.)

Como nos informam Cardoso et al (2010) “cada investigador analisa minuciosamente os trabalhos dos investigadores que o precederam e, só então, compreendido o testemunho que lhe foi confiado, parte equipado para a sua própria aventura.

FONTE DE DADOS E PESQUISAS

A pesquisa dos artigos aconteceu por dados PUBMED, GOOGLE ACADÊMICO, REDALYC e SCIELO. Na pesquisa, foram incluídos artigos originais publicados em português publicados ate Novembro de 2018.

A estratégia de pesquisa foi elaborada por três palavras chaves (goleiros, handebol e flexibilidade), conforme a figura 1, nas quais foram incluídas para o desenho de estudo: ensaio clínico randomizado e estudo controlado. Os termos utilizados para medidas dos resultados foram feitas por flexiteste e adaptações, pois foram utilizadas somente três articulações (tronco, quadril e joelho). Os artigos não selecionados foram, excluídos por data, resumo, por não estar disponível como mostra no fluxograma.

Cada resumo foi avaliado de forma independente os dois autores analisaram os artigos para seleccionar os artigos que seriam incluídos. Se por a caso houver discordância a decisão seria realizada pelos autores.

3 RESULTADOS

Foram encontrados 1.019 artigos, mas 23 foram excluídos por duplicidade, artigos selecionados após a leitura de título e resumo 996, excluídos por período divergente 2010 a 2020; Em línguas estrangeiras e não disponível na íntegra títulos e resumos 954, artigos selecionados para leitura em íntegra 42, artigos excluídos por falta de elegibilidade 34, restando os estudos incluídos na síntese qualitativa de 8 artigos. Sendo que 127 da base de dados da SCIELO, 805 na PUBMED e 87 no REDALYC. Os resultados encontrados neste estudo são apresentados a seguir.

Os grupos de goleiro com a técnica de alongamento teve um aumento de ADM, podemos concluir que a técnica de ER promoveu aumento na amplitude do movimento de goleiros, e não diferiram estatisticamente em relação a idade, massa corporal, estatura, IMC e tempo de prática. Em relação ao IMC, ambos os grupos apresentaram valores considerados eutróficos quando comparados com a norma da OMS.

Comparar as técnicas de alongamento para o ganho de flexibilidade em jogadores de futebol profissional envolvendo 30 profissional, após analisar os dados encontrou um índice de 98% de encurtamentos nos jogadores que não tinha feito alongamento.

Comparou-se o tempo de reação do goleiro de handebol e se a experiência é um fator determinante para obter um menor tempo de reação. Foi utilizado o protocolo validado por Caldas et al, (2017).

O treinamento e de fundamental importância pós através dela melhora a capacidades físicas dos membros como agilidade e flexibilidade, pois para um bom goleiro e de suma importância para se ter um bom rendimento.

De acordo com os resultados encontrados foi possível verificar que houve diferença estatisticamente significativa para flexibilidade tanto de ombro quanto de quadril entre os dois grupos. Desta forma, a flexibilidade tanto de ombro quanto de quadril é maior nos goleiros do handebol quando comparado com os de futsal.

4 DISCUSSÃO

Para a discussão dos resultados dessa revisão de literatura foram encontradas algumas diferença referentes à falta de flexibilidade que possam servir de parâmetros para comparação dos resultados. Estudos relacionados com a observação de nível de flexibilidade entre goleiro de futsal e de handebol, a meta do goleiro foi encontrados, o que facilitou a discussão dos resultados encontrados nesse estudo.

O resultado encontrado com a comparação da flexibilidade do goleiro nesse estudo foi possível ver que houve diferença significativa par flexibilidade tanto de ombro como também do quadril e maior no goleiro de handebol quando comparado com o de futsal.

De acordo com Rodrigues e Bernardo (2009), a maioria dos goleiros de handebol tem um nível de flexibilidade médio positivo, já os sedentários tem um nível de flexibilidade pequeno ou médio negativo, que confirmar que os goleiros de handebol tem maior flexibilidade em relação com os sedentários.

A flexibilidade com o níveis adequados vai mantem a dependência funcional e o desempenho de atividades feita no dia.

5 CONCLUSÃO

O ser humano, no seu dia-a-dia, apresenta diferentes necessidades e exigências corporais, sempre buscando por valências físicas que adquirem uma relevância cada vez maior dependendo do tipo de atividade desenvolvida pelo indivíduo, o que vai exigir maior ou menor esforço físico. Por isso é necessário: flexibilidade, agilidade, coordenação, força e resistência, se o esforço físico for alto.

Esta revisão de literatura mostrou a melhora da flexibilidade em goleiro após o alongamento foi muito grande. Foi avaliada a flexibilidade do quadril e ombro para o movimento de abdução, e o resultado em goleiros de handebol têm um nível de flexibilidade tanto de ombro quanto de quadril maior, enquanto os goleiros de futsal têm um nível de flexibilidade pequeno ou médio negativo. Desta forma, a flexibilidade tanto de ombro quanto de quadril é maior nos goleiros do handebol quando comparado com os de futsal.

Conclui-se que os goleiros de sexo masculino apresentam um menor tempo de reação em comparação às atletas do sexo feminino.

O estudo tem como contribuição, auxiliar outros pesquisadores que queiram entender mais sobre a flexibilidade de goleiros de handebol e futsal, meu estudo teve resultado positivo. Mas que ainda é necessário que outros estudos sejam feitos, seja ele com uma pesquisa maior.

6 REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Tathiane T. **Mitos e verdades sobre flexibilidade: reflexões sobre o treinamento de flexibilidade na saúde dos seres humanos.** *Motri.* v.3 n.1 Santa Maria da Feira jan. 2007.

ARENA, Simone Sagres. **Exercício Físico e qualidade de vida.** São Paulo, Phorte, 2009.

AYALA, F.; SAINZ DE BARANDA, P.; DE STE CROIX, M.; SANTONJA, F. **Absolute reliability of five clinical tests for assessing hamstring flexibility in professional futsal players.** *Journal of Science and Medicine in Sport.* Vol. 15. Núm. 2. p.142-147. 2012.

Bento, A. **Como fazer uma revisão da literatura:** Considerações teóricas e práticas. *Revista JA (Associação Académica da Universidade da Madeira)*, nº 65, ano VII (pp. 42-44). ISSN: 1647-8975. Maio, 2012.

BERTOLLA, F.; BARONI, B. M.; JUNIOR, E. C. P. L.; OLTRAMARI, J. D. **Efeito de um programa de treinamento utilizando o método Pilates® na flexibilidade de atletas juvenis de futsal.** *Revista Brasileira de Medicina do Esporte.* Vol. 13. Núm. 4. p.222-226. 2007.

Cardoso, T., Alarcão, I. & Celorico, J. **Revisão da literatura e sistematização do conhecimento.** Porto: Porto Editora. 2010.

CARDOSO et al. **Avaliação da Flexibilidade Muscular da Cadeia Posterior dm Judocas e em Indivíduos não Praticantes de Atividade Física.** *Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, Vol. 7, Nº. 3, Ano 2015, p.2.

CYRINO ES, OLIVEIRA AR, LEITE JC. **Comportamento da flexibilidade após 10 semanas de treinamento com pesos.** *Rev Bras Med Esporte.* 2004;10(4):233-7.

DANTAS, E.H.M. **A prática da Preparação Física.** 6.ed. Rio de Janeiro, Roca, 2014

FONSECA, G.M.M. **Defesa no reflexo:** abordagens conceituais básicas, 2000. Disponível em: <<http://www.futsalbrasil.com.br>> Acesso em: 25 mai 2010.

GRECO, P, J. **Caderno do Goleiro de Handebol.** Belo Horizonte: (s.n), 2002.

HEYWARD, Vivian Heyward. **Avaliação Física e Prescrição de Exercícios:** técnicas avançadas. 4 ed, Porto Alegre: Artmed, 2004. 319 p.

LIMA, M.A.; SILVA, V.F. **Correlação entre resistência de força e flexibilidade dos músculos posteriores de coxa de desportistas amadores de futebol de campo.** *Fitness & Performance Journal*, v.5, nº 6, p. 376-382, 2006.

MILLER, Todd Miller. **Guia para avaliação do condicionamento físico.** Barueri – Sp.ed .Manole Ltda. 2015.

MODULO. **A formação Esportiva do Goleiro de Handebol:** características apontadas pelos treinadores da categoria sub-16. Ribeirão Preto, 2017.

MUTTI, Daniel. **Futsal:** da iniciação ao alto nível. 2ª. ed. São Paulo: Phorte, 2003.

MILETTO, L. T, GOERGEN, P. B, MILNITSKY, L. S. **Perspectivas metodológicas na pesquisa sobre o comportamento do consumidor. Psicol. cienc. prof. vol.34 no.1 Brasília jan./mar. 2014.**

Malhotra, N. K. (2006). **Pesquisa de marketing: uma orientação aplicada (4a ed.).** Porto Alegre: Bookman.

NETO et al. **EFEITOS DE UM TREINAMENTO DE FUTSAL NA FLEXIBILIDADE DE ALTETAS UNIVERSITÁRIOS.** Revista Brasileira de Futsal e Futebol, São Paulo, v.5, n.16, p.105-110. Maio/Jun/Jul/Ago. 2013. ISSN 1984-4956.

PEROVANO, D.G. **MERODOLOGIA DA PESQUISA CIENTÍFICA.** InterSabere; 1ª edição (1 abril 2016).

RIBEIRO, Cibele, Calvi, Anic et al. Nível de flexibilidade obtida pelo teste de sentar e alcançar a partir de estudo realizado na grande São Paulo. **Rev. bras. cineantropom. Desempenho hum.** Florianópolis, v. 12, n. 6, p. 415-421, Dec. 2010.

X 3s \VR3B 3EG EG2H1NSB2E1 NSG2N fg n12g21ns 12w a2w \ q1vafbg21tabb1f2b garf2bwbv2b2wflwgdz

ROGÉRIO C. T, VITÓRIO R. **O goleiro de handebol.** Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 100 - Septiembre de 2006.

SALLES, José G. C.; MOURA, Helder B. Futsal. In: DACOSTA, Lamartine (Org.). Atlas do esporte no Brasil. Rio de Janeiro: Confef, 2006.

WEINECK, J.; **Treinamento ideal.** Trad. Maria Romano Carvalho. 9ª ed. Manole. São Paulo. 1999.

SENA, Danielle Almeida de et al . Análise da flexibilidade segmentar e prevalência de lesões no futebol segundo faixa etária. Fisioter. Pesqui., São Paulo , v. 20, n. 4, p. 343-348, Dec. 2013 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-29502013000400007&lng=en&nrm=iso>.access on 26 Nov. 2020. <https://doi.org/10.1590/S1809-29502013000400007>.

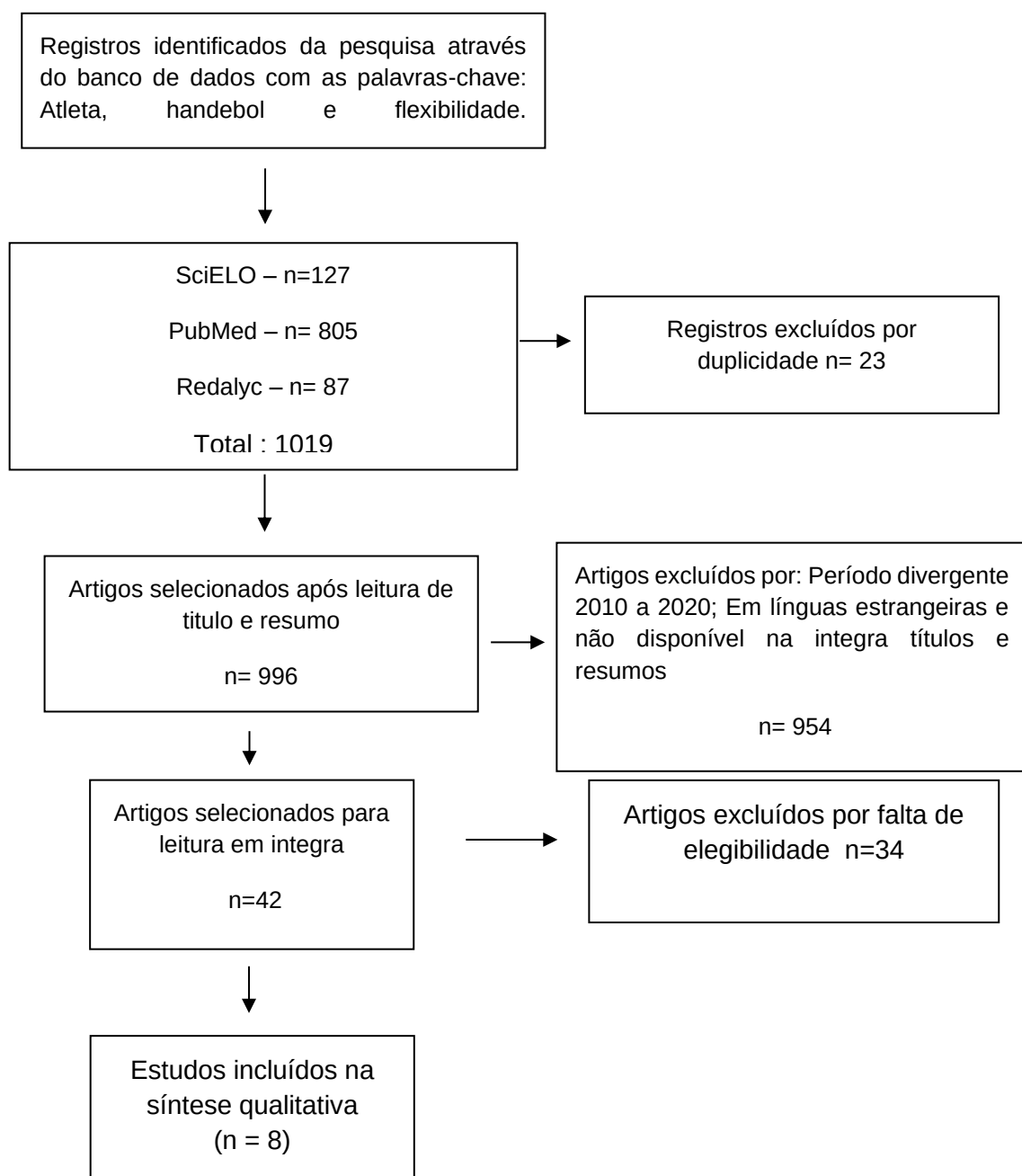
VEIGA, Paulo Henrique Altran; DAHER, Carla Raquel De Melo; MORAIS, Maria Fernanda Fernandes. Alterações posturais e flexibilidade da cadeia posterior nas lesões em atletas de futebol de campo. Rev. Bras. Ciênc. Esporte (Impr.), Porto

Alegre , v. 33, n. 1, p. 235-248, Mar. 2011 . Available from
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892011000100016&lng=en&nrm=iso>.access
on 26 Nov. 2020. <https://doi.org/10.1590/S0101-32892011000100016>.

BARTHOLOMEU NETO, João *et al.* EFEITOS DE UM TREINAMENTO DE FUTSAL NA FLEXIBILIDADE DE ALTETAS UNIVERSITÁRIOS. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v. 5, n. 16, p. 105-110, maio 2013.

7 APÊNDICE

Figura 1. Fluxograma do processo de seleção dos artigos:



Quadro 1 – Características dos estudos selecionados:

AUTOR,ANO DA PUBLICAÇÃO	SUJEITOS	RESULTADOS
BARTHOLOMEU NETO et al., (2013)	Participaram do estudo 12 atletas. As sessões de treinamento da flexibilidade coincidiram com as sessões de treinamento específico para o futsal e consistiam de 5 minutos de aquecimento geral e subsequentes flexões e extensões mantidas por 15 segundos na máxima amplitude.	Os principais achados apontam melhoras significativas na flexibilidade no membro inferior dos atletas em todas as articulações investigadas.
BELLO e SOUZA, (2013)	Foram estudados 14 atletas, divididos em dois grupos, aplicando-se a técnica de ER e de alongamento passivo três vezes por semana, durante um período de quatro meses, após os treinamentos.	Os resultados demonstraram que a ER teve um aumento significativo na ADM, comparada ao alongamento passivo.
MACHADO, (2013)	A amostra foi constituída de 24 escolares, com idade entre 11 e 13 anos.	o estudo apresentou diferenças estatisticamente significantes nos testes de FMS dos escolares após o treinamento proposto nos dois grupos.
FERREIRA, (2012)	30 jogadores profissionais com encurtamento dos músculos isquiotibiais.	Após analisar os dados colhidos pela ficha de avaliação, encontrou um índice equivalente a 98% de presença de encurtamentos dos músculos isquiotibiais em 20 jogadores, caracterizando assim, a presença de encurtamento em ambos os membros inferiores, pois a maioria dos avaliados referiu desconforto durante o alongamento.
SENA et al.,(2013)	Integrou 170 participantes do sexo masculino. Os participantes foram distribuídos em três grupos: G1 (infantojuvenil), G2 (adolescentes) e G3 (adultos).	Os índices de inflexibilidade foram particularmente importantes em faixas etárias mais jovens, sugerindo que uma possível interação entre atributos intrínsecos e extrínsecos se associe a distúrbios musculoesqueléticos em jovens atletas.

SOUZA e MAYOLINO, (2014)	A amostra foi composta por 32 indivíduos. Os sujeitos foram separados em dois grupos. O grupo 1 foi composto por 12 goleiros de handebol, o grupo 2 foi composto por 20 indivíduos sedentários.	A partir dos resultados obtidos, constatou-se que o nível de flexibilidade em todos os movimentos foi maior nos goleiros do que nos indivíduos sedentários;
PEREIRA NETO, (2018)	Não informado	Conclui-se que os goleiros do sexo masculino apresentaram um menor tempo de reação em comparação às atletas do sexo feminino.
VEIGA et al., (2011)	Foram avaliados 28 atletas de futebol de campo do sexo masculino, divididos em dois grupos: com lesão (G1) e sem lesão (G2).	Os atletas apresentaram joelhos varo, anteversão pélvica e assimetria no triângulo de Tales. O segmento corpóreo acometido mais frequente foi o tornozelo, seguido de joelhos, virilha e coxas.