



IMPACTO DA MOBILIDADE DO TORNOZELO E DO PÉ PLANO NO DESEMPENHO FUNCIONAL DE ATLETAS DE FUTEBOL DE BASE

Felipe de Souza Paes¹
Felipe Sviech²
Bianca Carraro Massaneiro³

Resumo: O desempenho funcional de atletas de futebol depende diretamente da integridade biomecânica das articulações, com destaque para o tornozelo e o pé, estruturas essenciais para a execução de movimentos como saltos, mudanças de direção, aceleração e manutenção do equilíbrio. Alterações nessas regiões podem comprometer a performance esportiva e aumentar a propensão a lesões. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo investigar a influência do déficit de mobilidade do tornozelo e da presença de pé plano sobre o rendimento funcional de atletas de futebol de categorias de base, enfatizando a importância da prevenção de lesões e da otimização do desempenho. A pesquisa utilizou uma abordagem descritiva, com delineamento quantitativo, envolvendo atletas com faixa etária entre 10 e 14 anos. Os participantes foram submetidos a diferentes testes funcionais, entre eles a dorsiflexão com e sem carga, além de avaliações de equilíbrio e agilidade. Os dados coletados foram analisados estatisticamente, a fim de identificar correlações entre possíveis alterações biomecânicas e a performance atlética. Os resultados obtidos apontaram que a restrição na mobilidade do tornozelo está diretamente relacionada a déficits na execução de movimentos fundamentais do futebol, como arranques, saltos e mudanças rápidas de direção. Além disso, observou-se que a presença do pé plano gera instabilidade postural, impactando negativamente o equilíbrio e o controle motor. Em conjunto, essas limitações comprometem não apenas a eficiência dos gestos técnicos, mas também aumentam a suscetibilidade a lesões, especialmente em situações de sobrecarga durante treinos e competições. A análise também evidenciou a necessidade de monitoramento sistemático de atletas em formação, visto que a fase entre 10 e 14 anos é marcada por intensas adaptações motoras e estruturais. Assim, a detecção precoce de disfunções biomecânicas torna-se essencial para a adoção de estratégias de prevenção. Nesse sentido, práticas como o fortalecimento muscular, exercícios de alongamento, técnicas de mobilidade articular e programas de treinamento proprioceptivo mostraram-se relevantes para corrigir déficits, reduzir a ocorrência de lesões e melhorar o rendimento esportivo global. Conclui-se que a preservação da funcionalidade do tornozelo e do pé desempenha papel central na performance de atletas de futebol de base. A implementação de medidas preventivas e corretivas pode potencializar o desenvolvimento motor, promover maior eficiência nos gestos técnicos e garantir maior longevidade esportiva, reforçando a importância de abordagens integradas entre avaliação biomecânica, preparação física e prática pedagógica no esporte.

¹ Acadêmico do curso de Bacharelado em Fisioterapia, CESCAGE – Ponta Grossa/Paraná, e-mail – felipesouzapaes32@hotmail.com

² Acadêmico do curso de Bacharelado em Fisioterapia, CESCAGE – Ponta Grossa/Paraná, e-mail – sviechfelipe03@gmail.com

³ Professora do curso de Bacharelado em Fisioterapia, CESCAGE – Ponta Grossa/Paraná, e-mail – bianca.carraro@yahoo.com.br

Palavras-chave: Futebol; Tornozelo; Pé plano; Desempenho funcional; Prevenção de lesões.

REFERÊNCIAS

NUNES, G.; VIEIRA, L. H. P.; LEONARDO, L. M. Impacto da mobilidade do tornozelo na performance esportiva: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 27, n. 4, p. 341-347, 2021.

SILVA, R. S.; MOURA, F. A.; BARBOSA, V. A. Pé plano e instabilidade funcional em jovens atletas: implicações para o rendimento no futebol. *Revista de Educação Física/UEM*, v. 32, n. 1, p. 1-10, 2021.

WIK, E. H.; MARTINSEN, M.; BAHR, R. Risk factors for lower extremity injuries in youth football players: the role of joint mobility and motor control. *British Journal of Sports Medicine*, v. 56, n. 2, p. 95-101, 2022.