

# APLICAÇÃO DO FIFA 11+ KIDS NA PREVENÇÃO DE LESÕES E PERFORMANCE EM ATLETAS DE FUTEBOL

<sup>1</sup>Láiny Marques dos Santos  
<sup>1</sup>Celma Caroline Leal de Souza  
<sup>1</sup>Ana Paula Machado Souza  
<sup>1</sup>Luara Moreira da Silva

<sup>1</sup>Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Jequié, Bahia, Brasil.

**Eixo temático:** Especialidades Fisioterapêuticas

**Modalidade:** Apresentação Oral

**Link do ORCID do 1º autor:** 0000-0001-5409-7926

**INTRODUÇÃO:** O futebol é um esporte que apresenta mudanças repentinas de direção que, em alta intensidade, desencadeia maiores risco de lesões. A maior incidência de lesões é em adolescentes, devido ao pico velocidade de crescimento, em que ocorre uma diminuição da estabilidade central e comprometimento do controle neuromuscular, resultando em um risco aumentado para lesões. O FIFA 11+ Kids é um programa de prevenção de aquecimento, voltado para crianças e adolescentes de 7 a 13 anos, desenvolvido a partir do programa FIFA 11+. O programa abrange a coordenação, equilíbrio, fortalecimento de membros inferiores, treinamento central e exercícios de queda. **OBJETIVO:** Investigar o efeito da utilização do FIFA 11+ Kids na prevenção de lesões e performance em crianças e adolescentes atletas de futebol. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão de literatura integrativa, realizada nas bases de dados SciELO, PubMed, Physiotherapy Evidence Database (PEDro) e Cochrane Library, utilizando a seguinte estratégia de busca: “Fifa 11+ kids” AND “injury prevention” AND “soccer” AND “performance”. Foram realizadas buscas limitadas aos anos de 2016 a 2023. Os critérios de inclusão foram: ensaios clínicos controlados randomizados, em português ou inglês, disponíveis na íntegra e relacionados ao tema proposto. Foram excluídos aqueles que a população do estudo não eram crianças ou adolescentes, revisões bibliográficas ou estudo de caso e que a prática esportiva não seja futebol. Para a avaliação do risco de viés, foi utilizado a ferramenta Risk of Bias Tool 2 da Cochrane. **RESULTADOS:** Após as buscas nas bases de dados, 24 artigos foram encontrados. Destes, 5 foram excluídos por serem duplicados e 10 por não terem relação com o tema proposto. Por fim, 9 artigos foram selecionados para compor a presente revisão por atenderem ao objetivo e os critérios determinados. Participaram dos estudos, crianças e adolescentes com idade entre 7 e 14 anos, de ambos os sexos. O acompanhamento da intervenção, duração e frequência semanal variaram de um a dez meses, com duração de 15 a 20 minutos, 2 a 3 sessões por semana, respectivamente. Todos os estudos evidenciaram a redução de lesões no grupo que fez o programa FIFA 11+ Kids. Além disso, foi observado a melhora na flexão do joelho ( $p=0,05$ ) e rotação interna do quadril ( $p<0,01$ ) que resultam na diminuição do estresse do LCA; ganho de força isocinética de adutores de quadril ( $p<0,001$ ), flexores de joelho ( $p=0,002$ ), eversores ( $p<0,001$ ) e inversores do tornozelo ( $p= 0,005$ ); melhora na impulsão no durante o salto vertical ( $p=0,005$ ) e equilíbrio ( $p=0,001$ ). Com relação ao risco de viés, os estudos variaram de baixo a moderado. **CONCLUSÃO:** Observou-se que o programa FIFA 11+ Kids contribuiu de modo significativo para a redução de lesões em crianças e adolescentes atletas de futebol, assim como nas melhorias da força muscular, impulsão e equilíbrio que estão diretamente ligados com a performance em campo. Por isso, aplicação desse programa deve ser uma prioridade, sendo necessário a adesão por parte dos treinadores e dos atletas, para potencializar a performance individual e coletiva.

**Palavras-chave:** Futebol; Criança; Exercício de Aquecimento.