REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

QUANDO O FUTEBOL DEIXA DE SER SAÚDE? IMPACTOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS DO ALTO RENDIMENTO EM JOGADORES PROFISSIONAIS

WHEN DOES FOOTBALL CEASE TO BE HEALTHY? PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL IMPACTS OF HIGH-PERFORMANCE SPORTS ON PROFESSIONAL PLAYERS

Ciências da Saúde • 09/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/793946896

Vinnícius Dias Siqueira da Silva
Carlos Eduardo Werneck de Souza[1]
Maria Isabela Alves Adriano Machado
Anderson da Silva Souza
Luís Carlos de Souza Braga
Deodato Alves Ferreira Filho
Thiago José de Oliveira
Danrlei Nascimento Campos Fernandes

RESUMO

A prática esportiva pode favorecer a saúde, mas o futebol profissional masculino apresenta exigências que ultrapassam as finalidades habituais do exercício físico. Este artigo objetiva analisar as repercussões físicas e psicológicas do futebol de alto rendimento, com ênfase nas lesões musculoesqueléticas, na carga competitiva, no estresse, na ansiedade, nos sintomas depressivos e nas alterações de humor. Realizou-se revisão narrativa de abordagem qualitativa, tomando como núcleo dois estudos brasileiros específicos sobre futebol profissional e articulando-os a publicações complementares sobre saúde de atletas de elite. A literatura analisada identifica predominância de lesões em membros inferiores, especialmente estiramentos musculares, e aponta sobrecarga de treinos e jogos e recuperação insuficiente como fatores relevantes. Na dimensão psicológica, um estudo com dez jogadores profissionais observou variações de ansiedade e humor entre momentos competitivos, com maior ansiedade pré-competitiva entre goleiros. Evidências complementares indicam que lesões e sofrimento psicológico podem estar associados, sem estabelecer causalidade automática. Conclui-se que o futebol profissional não é intrinsecamente prejudicial: os riscos aumentam quando as demandas por desempenho deixam de ser acompanhadas por recuperação adequada, prevenção e suporte multiprofissional.

Palavras-chave: Futebol profissional; Lesões musculoesqueléticas; Saúde mental; Alto rendimento; Ansiedade.

ABSTRACT

Sport participation can promote health, but men's professional football involves demands that exceed the usual goals of physical exercise. This article examines the physical and psychological consequences of high-performance football, focusing on

musculoskeletal injuries, competitive workload, stress, anxiety, depressive symptoms and mood changes. A qualitative narrative review was conducted using two Brazilian football-specific studies as its core evidence, complemented by publications on elite athlete health. The literature identifies lower-limb injuries, particularly muscle strains, as prominent concerns and highlights excessive training and match loads and insufficient recovery as relevant factors. Regarding psychological outcomes, a study involving ten professional players reported changes in anxiety and mood across competitive periods, with higher pre-competition anxiety among goalkeepers. Complementary evidence suggests associations between injuries and psychological symptoms without establishing direct causality. Professional football is not inherently harmful; risks increase when performance demands outweigh recovery, prevention and multidisciplinary care.
Keywords: Professional football; Musculoskeletal injuries; Mental health; High performance; Anxiety.

1. INTRODUÇÃO

A prática regular de exercícios físicos é reconhecida por seus benefícios à saúde. No futebol profissional masculino, entretanto, a preparação tem como finalidade central o rendimento competitivo, envolvendo acelerações, desacelerações, contatos físicos, repetição de esforços intensos e necessidade de recuperação entre jogos. Portanto, os efeitos do futebol praticado profissionalmente não devem ser confundidos com aqueles observados em programas de atividade física voltados à população geral.

No alto rendimento, o atleta precisa responder simultaneamente a exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas. O calendário de

competições, as disputas por posição na equipe e a pressão por resultados podem tornar o equilíbrio entre carga e recuperação um desafio contínuo. O desempenho elevado, por si só, não comprova que todas as dimensões da saúde estejam preservadas.

A literatura brasileira específica sobre futebol oferece elementos concretos para essa discussão. Silva et al. (2019), em revisão de estudos sobre jogadores profissionais no Brasil, identificaram predominância de estiramentos musculares e lesões nos membros inferiores, além de apontarem excesso de treinos e jogos e recuperação inadequada entre os fatores de risco mais citados.

No campo psicológico, Silva et al. (2024) avaliaram ansiedade, estresse, depressão e dimensões do humor em dez futebolistas profissionais masculinos de uma equipe pernambucana. Os autores observaram variações entre os períodos pré e pós-competitivo e destacaram maiores indicadores de ansiedade pré-competitiva nos goleiros, seguidos pelos zagueiros. Por se tratar de amostra pequena, os resultados não podem ser generalizados a todos os jogadores.

A discussão também encontra apoio em estudos mais abrangentes sobre atletas de elite. Reardon et al. (2026), em consenso do Comitê Olímpico Internacional, defendem monitoramento da saúde mental e atenção às condições do ambiente esportivo. Embora não restrito ao futebol, esse referencial auxilia a interpretar como pressão, recuperação e suporte institucional podem interferir no bem-estar do jogador.

A dimensão física merece igual atenção. O levantamento de Silva et al. (2019) mostra que a exposição repetida a treinos e partidas pode

coexistir com lesões de diferentes tipos e gravidades. Esses achados justificam discutir prevenção, periodização, recuperação e retorno ao jogo, evitando considerar a lesão como consequência inevitável e irrelevante da profissão.

Saúde física e psicológica são dimensões interdependentes. Uma lesão pode produzir afastamento, insegurança e preocupação com a carreira; por sua vez, sofrimento psicológico pode interferir na percepção de fadiga, no sono e na reabilitação. Putukian et al. (2026), em revisão de atletas de elite de diferentes modalidades, identificaram associações nos dois sentidos, ressalvando limitações para conclusões causais.

Nesse contexto, a pergunta que orienta este artigo — quando o futebol deixa de ser saúde? — não pressupõe que o esporte profissional seja necessariamente nocivo. Busca-se compreender em quais circunstâncias a busca pelo resultado passa a comprometer necessidades de recuperação, integridade física e equilíbrio psicológico.

O objetivo deste estudo é analisar os impactos físicos e psicológicos do futebol profissional masculino de alto rendimento, discutindo lesões musculoesqueléticas, carga de treinamento, estresse, ansiedade, sintomas depressivos, alterações de humor e possibilidades de prevenção e cuidado integral.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA OU REVISÃO DA LITERATURA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo-discussivo. A proposta consiste em integrar estudos com métodos distintos e construir uma interpretação crítica dos impactos físicos e psicológicos do futebol

profissional masculino, sem apresentar a investigação como revisão sistemática ou metanálise.

A base específica foi constituída por dois artigos fornecidos para este trabalho: a revisão de Silva et al. (2019), sobre lesões musculoesqueléticas em jogadores profissionais brasileiros, e o estudo de Silva et al. (2024), sobre ansiedade, estresse, depressão e humor em atletas profissionais masculinos. A análise foi complementada por revisões sistemáticas diretamente relacionadas ao futebol profissional (Page et al., 2023; Pulici et al., 2023) e por consensos e revisões multiesportivas, empregados com indicação de seus limites de aplicabilidade. Não se realizou busca sistemática exaustiva, avaliação formal de risco de viés ou metanálise.

A leitura foi organizada por pertinência temática, tipo de estudo, população analisada e limites das conclusões. As evidências diretamente obtidas em jogadores de futebol foram diferenciadas daquelas provenientes de amostras multiesportivas. Não se atribuiu aos estudos complementares um recorte futebolístico que eles não possuem, nem se realizou contagem de artigos ou estratégia de busca exaustiva não documentada.

A discussão está estruturada nos eixos: futebol e lógica do rendimento; lesões e carga competitiva; recuperação e disponibilidade energética; saúde mental; interação entre lesão e sofrimento psicológico; fatores protetores; e implicações para clubes e equipes multiprofissionais.

3. DO FUTEBOL COMO PRÁTICA DE SAÚDE À LÓGICA PROFISSIONAL

O futebol pode favorecer condicionamento físico, sociabilidade e bem-estar quando praticado em condições adequadas. No âmbito profissional, porém, a lógica de participação dá lugar à exigência de desempenho, à regularidade competitiva e à disponibilidade do atleta para treinar e jogar. A diferença não está apenas na intensidade do exercício, mas também nas consequências esportivas e profissionais de cada resultado.

A literatura sobre atletas de elite sugere que a experiência esportiva também pode desenvolver recursos positivos. Cevada et al. (2012) observaram associação entre histórico de alto rendimento, resiliência e aspectos emocionais da qualidade de vida em ex-atletas. Como a investigação não se restringe a futebolistas, seus achados são aqui utilizados apenas como contexto, e não como evidência direta da modalidade.

No futebol profissional, a preparação combina condicionamento, treino técnico-tático, jogos oficiais, deslocamentos e processos de recuperação. A cobrança por desempenho pode envolver contratos, permanência na equipe, expectativas de torcedores e decisões da comissão técnica. Esse ambiente exige que o planejamento considere tanto os estímulos necessários ao rendimento quanto a proteção da saúde.

Isso não significa que treinamento intenso seja sinônimo de doença. A sobrecarga é princípio necessário para a adaptação. O problema aparece quando a relação entre estímulo e recuperação deixa de ser funcional. Sono, alimentação, períodos de descanso, organização do calendário, prevenção de lesões e suporte psicológico passam a ser componentes tão relevantes quanto a própria sessão de treinamento.

Essa diferença ajuda a compreender o paradoxo central do artigo. Um atleta pode apresentar elevada capacidade cardiorrespiratória, força, potência ou habilidade técnica e, simultaneamente, conviver com dor, lesões recorrentes, privação de sono, fadiga persistente ou sofrimento psicológico. Desempenho e saúde podem caminhar juntos, mas não são conceitos equivalentes.

Intervenções psicológicas e estratégias de apoio também podem contribuir para o bem-estar no esporte de elite, conforme a revisão de Wang et al. (2025). A aplicação dessas conclusões ao futebol exige atenção às características da modalidade e à organização de cada clube.

Portanto, a pergunta 'quando o esporte deixa de ser saúde?' não deve ser respondida pela intensidade do treinamento isoladamente. O ponto central está na combinação entre carga, recuperação, contexto, suporte, exposição a lesões, disponibilidade energética e capacidade física e psicológica individual.

4. IMPACTOS FÍSICOS DO FUTEBOL PROFISSIONAL

4.1. Lesões Musculoesqueléticas e Calendário Competitivo

Lesões musculoesqueléticas representam uma preocupação central no futebol de alto rendimento. Movimentos de corrida em velocidade, mudanças bruscas de direção, disputas de bola, saltos e contatos físicos expõem músculos, tendões, ligamentos e articulações a solicitações elevadas. Além da dor e da limitação funcional, a lesão pode exigir reabilitação e afastamento de treinos e jogos.

Na revisão brasileira de Silva et al. (2019), foram selecionados 11 estudos dentre 23 inicialmente identificados. O conjunto analisado apontou maior frequência de estiramentos musculares e predominância de lesões nos membros inferiores, especialmente na coxa. Os autores também relataram maior ocorrência em determinadas pesquisas entre meio-campistas, mas os percentuais variaram conforme as amostras e os métodos empregados.

A revisão sistemática de Pulici et al. (2023), concentrada no futebol profissional europeu, complementa esse panorama ao analisar a carga de lesões e suas consequências para a disponibilidade dos atletas. Embora os contextos competitivo e geográfico sejam diferentes dos estudos brasileiros, ambos sustentam a relevância da prevenção e do planejamento da recuperação.

Esses resultados não devem ser interpretados como taxas universais do futebol brasileiro. A revisão reúne estudos heterogêneos, com diferentes contextos e períodos. Ainda assim, oferece um panorama relevante: a prevenção precisa contemplar a musculatura dos membros inferiores, o controle de cargas e a recuperação entre partidas. A própria revisão identifica excesso de treinos e jogos, descanso insuficiente e recuperação inadequada de lesões anteriores como fatores recorrentes.

4.2. Sobrecarga, Fadiga e Recuperação

Treinar intensamente faz parte do futebol profissional, mas a adaptação depende de alternância entre esforço e recuperação. Quando a exigência se acumula sem descanso proporcional, podem surgir fadiga persistente, redução de desempenho e maior dificuldade de tolerar novas cargas. É necessário distinguir fadiga

transitória de condições clínicas mais complexas, como overreaching não funcional e síndrome de overtraining.

Valdesalici et al. (2026), em revisão de atletas de elite de diferentes modalidades, relacionaram overreaching não funcional e overtraining a fadiga, alterações de humor, estresse e burnout. Embora não seja um estudo exclusivo com futebolistas, sua contribuição é relevante para compreender que sobrecarga e recuperação insuficiente podem apresentar manifestações físicas e psicológicas concomitantes.

No futebol, essa relação é particularmente importante em semanas com jogos próximos, viagens e pouco tempo para reorganização do treinamento. A gestão da carga deve considerar minutos jogados, histórico de lesões, percepção subjetiva de esforço, qualidade do sono e condições individuais, evitando decisões baseadas apenas na disponibilidade imediata para competir.

Page et al. (2023) reuniram oito estudos em revisão sistemática sobre congestão de partidas no futebol profissional masculino. Cinco estudos apontaram aumento da incidência de lesões em jogos durante calendários congestionados, embora os achados não fossem uniformes para todas as situações. Os autores concluíram que, em conjunto, a congestão tende a aumentar o risco de lesões, destacando a importância da gestão do calendário e da recuperação.

Recuperar não é ausência de treinamento; é parte do treinamento. Sono adequado, ingestão energética suficiente, periodização, redução planejada de carga e reconhecimento precoce de sintomas

são componentes fundamentais para que a sobrecarga permaneça adaptativa.

4.3. Disponibilidade Energética e Recuperação

A alimentação adequada e a disponibilidade energética são componentes do processo de treinamento e recuperação. No futebol profissional, o gasto energético pode variar segundo a posição, o calendário e as características do atleta. Estratégias de controle de composição corporal não devem comprometer a energia necessária ao exercício e às funções fisiológicas.

O consenso de Mountjoy et al. (2023) descreve a deficiência energética relativa no esporte (RED-S) como um conjunto de consequências potenciais da baixa disponibilidade energética, em atletas de diferentes modalidades e sexos. Esse documento não permite estimar a prevalência da condição entre futebolistas profissionais brasileiros, mas oferece um referencial para reconhecer riscos quando a ingestão energética é insuficiente.

A recuperação envolve, além da alimentação, sono, descanso planejado e reabilitação de lesões. Em vez de tratar essas medidas como elementos secundários, clubes e comissões técnicas devem integrá-las ao planejamento do rendimento. A proteção da saúde pode favorecer a continuidade da carreira e a disponibilidade esportiva.

No futebol, o objetivo não é eliminar a intensidade necessária à competição, mas impedir que ela seja sustentada por restrições alimentares inadequadas, descanso insuficiente ou retorno precipitado após lesão. A individualização das estratégias é fundamental.

4.4. Lesões e Consequências Psicológicas

O afastamento provocado por uma lesão pode alterar a rotina, reduzir a participação no grupo e produzir insegurança sobre o retorno ao nível competitivo anterior. Por isso, a avaliação da recuperação não deve se limitar à cicatrização tecidual e aos testes físicos: também importa compreender confiança, medo de reincidência e condições emocionais do atleta.

Putukian et al. (2026) identificaram, em revisão sistemática com atletas de elite, associações entre sintomas psicológicos e lesões subsequentes, assim como entre lesões e sintomas posteriores. Os próprios autores alertam para a heterogeneidade dos estudos e para a impossibilidade de estabelecer causalidade bidirecional de forma definitiva.

A evidência específica sobre futebol apresentada por Silva et al. (2019) descreve a carga das lesões; já o estudo de Silva et al. (2024) avalia estados psicológicos em futebolistas. A aproximação entre essas duas dimensões constitui uma interpretação integradora desta revisão, não uma demonstração de que as mesmas lesões causaram os sintomas observados na amostra de 2024.

4.5. Saúde Psicológica no Futebol Profissional

O futebol profissional envolve avaliações públicas frequentes e cobrança por resultados. Embora ansiedade e ativação emocional possam ocorrer naturalmente antes das partidas, manifestações persistentes de sofrimento psicológico exigem atenção. O reconhecimento de sinais de estresse, sintomas depressivos, alterações de humor e dificuldades de sono não deve ser confundido com falta de comprometimento esportivo.

Silva et al. (2024) analisaram dez jogadores profissionais masculinos de uma equipe da segunda divisão de Pernambuco, com idade média de 23 anos. Foram aplicados instrumentos de avaliação de ansiedade competitiva, sintomas de ansiedade, estresse e depressão e dimensões do humor em dois momentos: antes da competição e após seu encerramento. A pequena amostra e o estudo em uma única equipe limitam a extrapolação dos achados.

Os autores observaram diferenças entre posições de jogo, com maiores indicadores de ansiedade pré-competitiva entre goleiros e, em seguida, zagueiros. Também discutiram variações de estresse, ansiedade, sintomas depressivos e fadiga ao longo do período competitivo. Esses resultados reforçam a importância de considerar a posição ocupada e o momento da temporada na interpretação do estado psicológico.

Estudos de escopo mais amplo, como o mapeamento de Colagrai et al. (2022), identificam ansiedade, depressão, sono e uso de álcool entre os temas investigados em atletas de alto rendimento. Tais evidências contextualizam a discussão, mas não devem substituir as observações específicas sobre futebolistas realizadas por Silva et al. (2024).

Essa abordagem é especialmente adequada ao alto rendimento. Um atleta pode apresentar recursos psicológicos elevados e, ainda assim, atravessar períodos de sofrimento; da mesma forma, a ausência de diagnóstico não significa necessariamente elevado bem-estar. Saúde mental deve ser compreendida como dimensão dinâmica, influenciada pelo indivíduo e pelo ambiente esportivo.

O consenso de Reardon et al. (2026) recomenda que organizações esportivas reconheçam sintomas psicológicos, disponibilizem apoio e considerem fatores ambientais que favoreçam ou dificultem o bem-estar. No futebol, isso inclui relações com treinadores, segurança para relatar dificuldades e acesso a profissionais capacitados.

Essa última recomendação é importante porque desloca parte da discussão do atleta para o sistema esportivo. Cobrança por resultados, insegurança contratual, relações com treinadores, exposição pública, redes sociais, cultura de silêncio diante da dor e falta de acesso a suporte especializado podem influenciar a forma como o atleta vivencia e comunica dificuldades.

4.6. Ansiedade, Estresse, Sintomas Depressivos e Humor

A competição pode produzir ansiedade antecipatória, especialmente quando o jogador percebe grande responsabilidade sobre o resultado. O estudo de Silva et al. (2024) destaca o comportamento da ansiedade pré-competitiva entre goleiros, posição marcada pela exposição a situações decisivas e à avaliação imediata de erros. Isso não autoriza concluir que todo goleiro apresenta transtorno de ansiedade.

A pesquisa de Silva et al. (2024) utilizou DASS-21, BRUMS e CSAI-2R para examinar sintomas e estados psicológicos. É importante diferenciar escores de instrumentos de rastreamento de diagnósticos clínicos: alterações nas escalas indicam características mensuradas naquele contexto, mas não equivalem automaticamente à presença de transtornos psiquiátricos.

O esgotamento esportivo, frequentemente discutido como burnout, pode envolver exaustão física e emocional, redução da percepção de realização e afastamento psicológico da prática. A literatura multiesportiva revisada por Colagrai et al. (2022) e Reardon et al. (2026) contribui para situar esse risco no contexto de pressões prolongadas.

Uma cultura esportiva que interpreta todo desconforto como sinal de falta de comprometimento pode atrasar a identificação de problemas. O mesmo atributo que ajuda o atleta a persistir diante da dificuldade pode, quando levado ao extremo, favorecer a manutenção de cargas ou pressões que exigiriam intervenção.

4.7. Sono, Fadiga e Regulação Emocional

O sono participa da recuperação física e da regulação emocional. No futebol profissional, viagens, partidas noturnas, ansiedade antecipatória e mudanças de rotina podem dificultar o descanso. Sua avaliação deve integrar o acompanhamento cotidiano, sobretudo quando o atleta relata fadiga persistente ou queda de rendimento.

Bilgoe et al. (2025), em revisão sistemática sobre intervenções de sono em atletas de elite, identificaram estratégias promissoras, embora com diferenças importantes entre estudos. Os resultados não descrevem especificamente a realidade de todos os clubes de futebol, mas reforçam a necessidade de práticas individualizadas de higiene do sono e gestão de horários.

Esse resultado reforça a necessidade de evitar generalizações. Não é correto afirmar que atletas de alto rendimento dormem mal em todos os momentos. A evidência indica que determinadas fases e

exigências do calendário podem aumentar a vulnerabilidade a alterações do sono, justamente quando recuperação e desempenho são mais necessários.

O sono também representa um ponto de encontro entre saúde física e mental. Ansiedade pode dificultar o início ou a manutenção do sono; sono insuficiente pode aumentar fadiga e prejudicar recuperação; e a percepção de não estar recuperado pode elevar ainda mais a preocupação com o desempenho. Forma-se, assim, um ciclo potencialmente prejudicial.

4.8. Lesões e Saúde Psicológica: Uma Relação Integrada

A separação entre impactos físicos e psicológicos é útil para a organização do artigo, mas não representa integralmente a experiência do jogador. O mesmo calendário que impõe esforços musculares e recuperação pode produzir pressão por resultados, medo de perder espaço e dificuldade de desligamento emocional após as partidas.

Uma lesão pode retirar temporariamente o futebolista de treinos, viagens e jogos, alterando seu vínculo com a equipe e sua percepção de segurança profissional. A reabilitação, portanto, precisa considerar tanto critérios físicos de retorno quanto a confiança do atleta para executar movimentos e enfrentar situações competitivas.

A revisão de Putukian et al. (2026) oferece suporte à compreensão de associações entre lesão e sintomas psicológicos em atletas de elite. Contudo, a literatura disponível nesta revisão não permite afirmar uma relação causal única, nem calcular a frequência desse fenômeno especificamente no futebol profissional masculino brasileiro.

Da mesma forma, fadiga prolongada e sobrecarga podem manifestar-se por mudanças de humor e dificuldades de recuperação (Valdesalici et al., 2026). Esses elementos devem ser investigados de forma integrada, em vez de atribuir automaticamente o problema à condição física ou à atitude do jogador.

O estudo de Silva et al. (2024) demonstra a utilidade de acompanhar estados psicológicos em diferentes momentos da temporada; Silva et al. (2019) evidenciam a relevância da vigilância de lesões. Juntos, os trabalhos sustentam a recomendação de ampliar o monitoramento sem confundir correlação, risco e causalidade.

Uma abordagem multiprofissional pode articular preparação física, fisioterapia, medicina, nutrição, psicologia e gestão esportiva. Essa integração é especialmente importante quando o jogador precisa conciliar retorno após lesão, pressão competitiva e necessidade de preservar sua saúde a longo prazo.

4.9. Fatores Protetores e Possibilidades de Prevenção

Apesar dos riscos descritos, o futebol profissional também pode oferecer pertencimento, realização pessoal, vínculos e oportunidades de desenvolvimento. A literatura multiesportiva sobre resiliência (Cevada et al., 2012) sugere que experiências de alto rendimento podem coexistir com recursos psicológicos positivos.

Resiliência, entretanto, não deve ser usada para justificar excesso de carga, silenciamento de sintomas ou falta de apoio. A responsabilidade pela prevenção é compartilhada entre o atleta e o ambiente institucional, incluindo decisões de treinamento, calendário e acompanhamento clínico.

A qualidade das relações com a comissão técnica, o acesso a atendimento especializado e a segurança para comunicar dor ou sofrimento são condições relevantes. O consenso de Reardon et al. (2026) destaca a importância de intervenções que também alcancem o contexto organizacional do esporte.

Wang et al. (2025), em revisão sobre intervenções psicológicas para atletas de elite, apontam possibilidades de melhoria do bem-estar mental. Para o futebol profissional, essas ações devem ser articuladas ao trabalho cotidiano dos clubes, com respeito à confidencialidade e às necessidades individuais.

O ponto mais consistente é outro: a exposição ao alto rendimento cria demandas específicas. Quando bem administradas, elas podem coexistir com benefícios, desenvolvimento pessoal e carreira saudável; quando mal administradas, podem ampliar risco de lesões, sofrimento mental, baixa disponibilidade energética, fadiga e problemas de recuperação.

4.10. Quando o Futebol Deixa de Ser Saúde?

A pergunta que orienta este estudo não possui resposta baseada em um único indicador. O futebol profissional não deixa de promover saúde simplesmente por envolver treinamento intenso, partidas decisivas ou cobrança. O ponto crítico está na persistência de exigências que ultrapassam a capacidade de recuperação e comprometem a integridade do jogador.

Esse limite pode ser aproximado por situações como retorno precoce após lesão, manutenção de cargas incompatíveis com o estado de recuperação, desconsideração de sintomas psicológicos e ausência de suporte profissional. Silva et al. (2019) mostram a

relevância da prevenção de lesões, enquanto Silva et al. (2024) demonstram a pertinência de acompanhar indicadores emocionais.

A organização esportiva também influencia o problema. Quando o jogador é avaliado apenas pela disponibilidade imediata e pelo resultado, pode haver incentivo para ocultar dor, fadiga ou sofrimento. Uma cultura de cuidado deve permitir a comunicação de dificuldades sem transformar a procura por ajuda em motivo de punição.

Assim, o futebol começa a se afastar de sua dimensão promotora de saúde quando o desempenho passa a ser buscado à custa de prejuízos físicos e psicológicos persistentes, sem prevenção, recuperação ou acompanhamento proporcionais às exigências. Trata-se de uma interpretação crítica sustentada pelo conjunto de evidências, não de um limiar clínico universal.

Essa interpretação evita duas simplificações: considerar o alto rendimento necessariamente nocivo ou supor que o sucesso competitivo assegura saúde. O mesmo atleta pode apresentar desempenho elevado e, simultaneamente, enfrentar lesões, sintomas emocionais e dificuldades de recuperação.

Desse modo, saúde não deve ser entendida como obstáculo ao desempenho. Pelo contrário, estruturas capazes de proteger sono, alimentação, recuperação, saúde mental e integridade musculoesquelética tendem a criar condições mais sustentáveis para a carreira. O desafio é substituir a lógica de 'resultado a qualquer custo' por uma lógica de desempenho de alto nível acompanhado de cuidado.

4.11. Implicações para Clubes e Equipes Multiprofissionais

A prevenção no futebol profissional exige comunicação entre preparadores físicos, treinadores, fisioterapeutas, médicos, nutricionistas e psicólogos. As decisões sobre carga, reabilitação e retorno ao jogo devem considerar o histórico do atleta, sua condição atual e o calendário competitivo.

O acompanhamento não deve se limitar a gols, minutos em campo ou testes físicos. Indicadores de dor, lesões anteriores, fadiga, sono, humor, estresse e ansiedade podem contribuir para identificar necessidades de avaliação mais aprofundada, desde que utilizados com instrumentos adequados e respeito à privacidade.

Reardon et al. (2026) recomendam rastreamento e monitoramento de saúde mental no esporte de elite. O estudo de Silva et al. (2024) mostra a aplicabilidade de escalas psicológicas no futebol profissional, mas seu uso requer profissionais capacitados e interpretação compatível com as limitações dos instrumentos.

Silva et al. (2019) ressaltam a importância de programas preventivos e de uma equipe de saúde para reduzir lesões e sua gravidade. A periodização, o planejamento de recuperação e a avaliação individualizada devem ser entendidos como componentes do rendimento sustentável, não como obstáculos à competitividade.

Por fim, organizações esportivas precisam reconhecer que a cultura institucional influencia a saúde. Ambientes nos quais o atleta pode comunicar dor, cansaço ou sofrimento sem receio de punição oferecem melhores condições para identificação precoce de problemas. Cuidado e desempenho não são objetivos concorrentes; podem ser partes de uma mesma estratégia.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O futebol profissional masculino reúne benefícios associados à prática esportiva e exigências específicas do alto rendimento. A análise realizada indica que lesões musculoesqueléticas, sobrecarga competitiva e manifestações psicológicas merecem atenção conjunta, sobretudo quando a recuperação e o suporte oferecido aos atletas são insuficientes.

No eixo físico, a revisão de Silva et al. (2019) destacou estiramentos musculares, lesões em membros inferiores e fatores relacionados ao excesso de treinos e jogos e à recuperação inadequada. No eixo psicológico, Silva et al. (2024) observaram variações de ansiedade e humor em jogadores profissionais, com destaque para a ansiedade pré-competitiva entre goleiros.

Os estudos complementares sobre atletas de elite reforçam que lesões, recuperação, sono e sofrimento psicológico podem interagir. Entretanto, a diversidade metodológica e a presença de pesquisas multiesportivas impedem generalizações absolutas ou inferências causais não demonstradas especificamente para futebolistas.

Não se conclui, portanto, que o futebol de alto rendimento seja necessariamente prejudicial. O problema emerge quando as exigências competitivas se sobrepõem de modo persistente às necessidades de recuperação, à prevenção de lesões e à atenção à saúde psicológica.

Responder à pergunta “quando o futebol deixa de ser saúde?” exige observar as condições concretas em que o desempenho é produzido. A excelência esportiva deve coexistir com proteção física, escuta qualificada, suporte psicológico e decisões responsáveis sobre treinamento e retorno à competição.

Recomenda-se ampliar pesquisas específicas com jogadores profissionais masculinos, envolvendo diferentes clubes, divisões e períodos da temporada, para compreender melhor a interação entre lesões, carga de trabalho e indicadores psicológicos. O cuidado integral do atleta deve constituir parte do próprio projeto de desempenho sustentável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BILGOE, S. C.; DEN HOLLANDER, S.; JANSE VAN RENSBURG, D. C.; HENDRICKS, S.; KERKHOFFS, G.; GOUTTEBARGE, V. Sleep interventions in elite sport: a systematic review. South African Journal of Sports Medicine, v. 37, n. 1, p. 1-16, 2025. DOI: 10.17159/2078-516X/2025/v37i1a18811.

CEVADA, T.; CERQUEIRA, L. S.; MORAES, H. S.; SANTOS, T. M.; POMPEU, F. A. M. S.; DESLANDES, A. C. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. Revista de Psiquiatria Clínica, v. 39, n. 3, p. 85-89, 2012. DOI: 10.1590/S0101-60832012000300003.

COLAGRAI, A. C.; BARREIRA, J.; NASCIMENTO, F. T.; FERNANDES, P. T. Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: mapeamento dos artigos científicos internacionais. Movimento, v. 28, e28008, 2022. DOI: 10.22456/1982-8918.118845.

MOUNTJOY, M. et al. 2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). British Journal of Sports Medicine, v. 57, n. 17, p. 1073-1097, 2023. DOI: 10.1136/bjsports-2023-106994.

PAGE, R. M.; FIELD, A.; LANGLEY, B.; HARPER, L. D.; JULIAN, R. The effects of fixture congestion on injury in professional male soccer: a systematic review. Sports Medicine, v. 53, n. 3, p. 667-685, 2023. DOI: 10.1007/s40279-022-01799-5.

PULICI, L.; CERTA, D.; ZAGO, M.; VOLPI, P.; ESPOSITO, F. Injury burden in professional European football (soccer): systematic review, meta-analysis, and economic considerations. Clinical Journal of Sport Medicine, v. 33, n. 4, p. 450-457, 2023. DOI: 10.1097/JSM.0000000000001107.

PUTUKIAN, M.; BILGOE, S. C.; MCDUFF, D.; DOORLEY, J.; KERKHOFFS, G. M. M. J.; GOUTTEBARGE, V. Bidirectional association between injuries and mental health symptoms among elite athletes: a systematic review. British Journal of Sports Medicine, v. 60, n. 15, p. 1177-1185, 2026. DOI: 10.1136/bjsports-2026-111569.

REARDON, C. L. et al. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2026). British Journal of Sports Medicine, v. 60, n. 15, p. 1083-1130, 2026. DOI: 10.1136/bjsports-2025-111514.

SILVA, C. M. N. et al. Ansiedade, estresse, depressão e humor em atletas de futebol. Revista Brasileira de Futebol, v. 17, n. 1, p. 39-54, 2024.

SILVA, W. M. et al. Incidência de lesões musculoesqueléticas em jogadores de futebol profissional no Brasil. Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 11, n. 3, 2019. DOI: 10.36692/cpaqv-v11n3-20.

VALDESALICI, A.; SELLA, E.; DOMENICUCCI, R.; GHISI, M.; BORELLA, E. Effects of non-functional overreaching and overtraining syndrome on psychological and cognitive functioning in elite athletes: a systematic review. Psychology of Sport and Exercise, v. 84, 103079, 2026. DOI: 10.1016/j.psychsport.2026.103079.

WANG, W.; SCHWEICKLE, M. J.; ARNOLD, E. R.; VELLA, S. A. Psychological interventions to improve elite athlete mental wellbeing: a systematic review and meta-analysis. Sports Medicine, v. 55, n. 4, p. 877-897, 2025. DOI: 10.1007/s40279-024-02173-3.

---

[1] Mestrando em Ciências Aplicadas em Saúde pela Universidade de Vassouras, licenciado em Letras pela Universidade Severino Sombra e em Educação Física pela Universidade de Vassouras, com pós-graduação em Português e Literatura pela FAVENI. Atua na docência desde 2006 e desenvolve trabalhos nas áreas de educação, esporte e promoção da saúde, com ênfase em primeiros socorros no ambiente escolar.