ENTORSE DE TORNOZELO EM JOGADORES DE FUTEBOL: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE PREVENÇÃO E FATORES DE LESÃO

Cecilia Gonçalves Ribeiro Barbosa, Isadora dos Santos, Maria das Graças Bastos Licurci

Universidade do Vale do Paraíba, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, ceciliagribeirob20@gmail.com, isassantos2005@gmail.com, glicurci@gmail.com

Resumo

A entorse de tornozelo é um dos mecanismos de lesão que mais acomete jogadores de futebol, tendo etiologia causada por frouxidão da cápsula e dos ligamentos, ruptura ou distensão, resultando em instabilidade, dor, edema e perda da ADM. Esse estudo teve como objetivo analisar os principais fatores de risco associados à entorse de tornozelo em jogadores de futebol, bem como as estratégias de prevenção utilizadas para reduzir sua incidência. Trata-se de uma revisão bibliográfica com busca de artigos em português e inglês no PubMed e SciELO, no período de 2019 a 2026, utilizando como descritores entorse, tornozelo, fisioterapia e futebol. Os estudos apontam histórico de entorses prévias, déficits de equilíbrio e fraqueza muscular como fatores relevantes, além de situações de jogo com contato direto, indireto ou sem contato. Programas de equilíbrio e controle neuromuscular reduziram significativamente a incidência de novas entorses. Conclui-se que identificar os fatores de risco e adotar estratégias preventivas individualizadas é essencial para reduzir essa lesão em jogadores de futebol.

Palavras-chave: Entorse. Tornozelo. Futebol.

Área do Conhecimento: Ciências da saúde

Introdução

As lesões no tornozelo estão entre as mais frequentes em jogadores de futebol, podendo comprometer o desempenho dos atletas e, em alguns casos, afastá-los temporariamente da prática esportiva. Entre essas lesões, destaca-se a entorse de tornozelo, uma lesão musculoesquelética que pode ocorrer devido à distensão ou ruptura dos ligamentos e da cápsula articular. Essas alterações podem comprometer a estabilidade da articulação e reduzir sua resistência mecânica, ocasionando sintomas como dor, edema e limitação da amplitude de movimento (Donatti et al., 2023; Lima, Santos e Santos et al., 2026).

O tornozelo é composto por vários ligamentos. O ligamento talofibular anterior é o mais afetado em uma entorse e é responsável por conectar o osso tálus com o osso da fíbula e limitar a rotação interna do tornozelo. O ligamento calcaneofibular conecta o calcâneo à fíbula e ajuda a prevenir a inversão excessiva do pé. Já o ligamento talofibular posterior, conecta a parte posterior do tálus à fíbula, que apesar de ser uma região que menos lesiona, ainda é importante para a estabilização do tornozelo. Por fim, os ligamentos mediais ficam localizados na parte interna do tornozelo, sendo eles, os mais fortes e menos propensos a lesões (Donatti et al., 2023; Buckthorpe et al., 2025).

As entorses são classificadas em três tipos. Na de grau I, a mais leve, ocorrem apenas edema, normalmente localizado na parte ântero-lateral, e dores. Na de grau II, que é moderada, ocorre a lesão parcial dos ligamentos, além de causar edema e gerar instabilidade. Existe ainda a de grau III, que é grave, onde ocorre a ruptura total dos ligamentos, gerando instabilidade, dor, edema e dificuldade para deambular. Normalmente após realizar o teste de gaveta, consegue-se diagnosticar uma entorse grau III (Donatti et al., 2023; Lima, Santos e Santos et al., 2026).

Na avaliação clínica da entorse, alguns testes podem ser utilizados para identificar possíveis alterações na estabilidade do tornozelo. O teste de gaveta anterior tem como finalidade verificar principalmente a integridade do ligamento talofibular anterior e a presença de instabilidade anterior. O teste é considerado positivo quando há aumento da translação anterior do tornozelo em comparação ao membro contralateral, podendo estar associado à dor ou à sensação de instabilidade. Já o teste de

gaveta anterolateral é utilizado para investigar a instabilidade anterolateral e alterações relacionadas ao ligamento talofibular anterior e à cápsula articular, sendo positivo quando é observada maior translação anterior na região lateral, com ou sem presença de dor. Além da avaliação, a prevenção possui papel importante na redução dessas lesões, sendo utilizados programas de treinamento que trabalham aspectos como equilíbrio, força e controle neuromuscular (Donatti et al., 2023; Hoveidaei et al., 2025; Park et al., 2024).

Outras estratégias de prevenção também merecem destaque, uma vez que evidências apontam que programas preventivos com exercícios de equilíbrio podem diminuir o risco de entorse de tornozelo em cerca de 36%, enquanto a realização específica desses exercícios apresentou redução de até 42%. Dessa forma, o treinamento preventivo, especialmente aquele que envolve equilíbrio e controle neuromuscular, mostra-se uma importante ferramenta para reduzir a ocorrência de lesões de tornozelo em jogadores de futebol (Alattar et al., 2022; Park et al., 2024).

Metodologia

Este trabalho caracteriza-se como uma revisão bibliográfica. A coleta de artigos foi realizada na base de dados do PubMed e SciELO, buscando artigos de 2019 a 2026, nos idiomas português e inglês, utilizando descritores como “entorse”, “futebol” e “tornozelo”. Foram incluídos artigos originais e revisões que tratassem sobre a entorse de tornozelo e sua prevenção. Já os critérios de exclusão foram artigos que não estivessem dentro do tema, estudos duplicados e trabalhos com informações incompletas. A seleção dos estudos foi realizada de forma gradual. Primeiramente, foram examinados os títulos e os resumos das publicações localizadas, permitindo uma triagem inicial dos trabalhos relacionados ao tema. Posteriormente, os artigos potencialmente relevantes foram analisados em sua totalidade, considerando os critérios previamente estabelecidos para inclusão e exclusão. A aplicação dessas etapas possibilitou a identificação e a escolha dos estudos que apresentavam maior relação com o objetivo da pesquisa, contribuindo para uma revisão mais específica e consistente.

Foram identificados inicialmente 276 artigos. Após a análise e leitura dos estudos encontrados, 270 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão estabelecidos. Dessa forma, ao final do processo de seleção, 6 artigos foram incluídos na presente pesquisa.

Resultados

Tabela 1-Resultados sobre fatores associados à lesão de entorse de tornozelo.

Autor	Metodologia	Resultado
BUCKTHORPE, 2025	Revisão bibliográfica de artigos, livros e monografias.	64% das lesões ocorreram em situações ofensivas. 50% foram por contato direto, 30% por contato indireto e 20% sem contato. A entorse por inversão foi a mais frequente (48%).
DONATTI, 2023	Revisão bibliográfica de artigos, livros e monografias.	A análise mostrou que o treinamento funcional após entorse pode melhorar a estabilidade, força e mobilidade do tornozelo, contribuindo para a recuperação funcional e prevenção de novas lesões. Os estudos também apontaram melhora da ADM, equilíbrio dinâmico e resistência dos atletas.

Tabela 2- Prevenção da entorse de jogadores de futebol

Autor	Metodologia	Resultados
AL ATTAR, 2022	Revisão sistemática com metanálise de ensaios clínicos randomizados.	Os programas FIFA reduziram as lesões em 36%, enquanto os exercícios de equilíbrio realizados isoladamente reduziram em 42%. Os resultados demonstram que o treinamento de equilíbrio é eficaz na prevenção de lesões de tornozelo em jogadores de futebol.
LIMA, 2026	Revisão integrativa de abordagem qualitativa.	As intervenções fisioterapêuticas melhoraram a funcionalidade, estabilidade, equilíbrio e propriocepção, além de reduzir dor, edema e recidivas. O treino proprioceptivo e os exercícios terapêuticos destacaram-se na prevenção de novas lesões, enquanto a fisioterapia aquática auxiliou no retorno às atividades.
HOVEIDAEI, 2025	Revisão sistemática e metanálise.	O principal fator de risco para nova entorse foi o histórico de entorse prévia. O IMC também apareceu como fator de risco em parte dos estudos. Idade e altura foram significativas em poucos estudos, enquanto sexo e peso não apresentaram associação significativa. Outros fatores identificados incluíram superfície de jogo, frouxidão articular, fraqueza muscular, assimetrias de força e equilíbrio.
PARK, 2024	Ensaio clínico randomizado.	Os treinamentos de força e equilíbrio melhoraram significativamente a estabilidade do tornozelo e o desempenho. O treino de equilíbrio apresentou maior efeito na redução da cinesiofobia e melhora do equilíbrio, enquanto ambos os grupos apresentaram melhora no escore CAIT, força do tornozelo e testes funcionais.

Discussão

A análise dos estudos desta revisão demonstra que o treinamento de equilíbrio constitui uma importante estratégia na prevenção de lesões do tornozelo em jogadores de futebol, favorecendo a estabilidade articular, o controle postural e o desempenho funcional. Al Attar et al. (2022) observam redução de 36% nas lesões de tornozelo com programas que incluíam exercícios de equilíbrio enquanto os exercícios realizados isoladamente reduziram o risco em 42%. De forma semelhante, Park et al. (2024) identificaram melhora da estabilidade do equilíbrio e do desempenho em jogadores

adolescentes com instabilidade funcional do tornozelo. Esses dados reforçam a importância da implementação contínua de estratégias preventivas combinadas na rotina esportiva.

Os estudos focados em fatores de risco e mecanismos de lesão reforçam a importância de considerar o histórico e entorse prévios, os déficits de equilíbrio, a fraqueza muscular e as situações especificas de jogo. Hoveidaei et al. (2025) identificaram que o histórico prévio de entorse constitui um importante fator de risco para novos episódios, demonstrando a necessidade de acompanhamento contínuo dos atletas acometidos. Completando essa perspectiva, Buckthorpe et al. (2025) demonstraram que as entorses podem ocorrer em diferentes situações de jogo, envolvendo contato direto, contato indireto e eventos sem contato. Dessa forma, as estratégias preventivas e terapêuticas devem levar em consideração tanto as características e assimetrias individuais dos atletas quanto as demandas específicas e imprevisíveis do futebol.

A atuação fisioterapêutica desempenha um papel fundamental ao longo de todas as etapas da recuperação e prevenção. Donatti et al. (2023) destacam a necessidade de uma avaliação adequada para direcionar o tratamento de acordo com o grau da lesão e a fase do processo de cicatrização. Em alinhamento, Lima, Santos e Santos (2026) ressaltam que a escolha das intervenções deve considerar as características e necessidades individuais de cada atleta para restaurar a funcionalidade e prevenir recidivas. Além dos aspectos estritamente físicos, Park et al. (2024) demonstraram que intervenções direcionadas a atletas com instabilidade funcional do tornozelo, especialmente o treinamento de equilíbrio, podem reduzir a cinesiofobia e influenciar positivamente a confiança do atleta no retorno às atividades competitivas. Isso evidencia que a reabilitação deve abordar a condição articular de forma ampla, integrando o controle motor e a prontidão psicológica do atleta.

Em síntese, os achados desta revisão indicam que a prevenção não deve se limitar a uma única modalidade de exercício. A combinação de treinamento de equilíbrio, fortalecimento muscular e controle neuromuscular apresenta altos potenciais na redução de incidências e recorrências da entorse de tornozelo no futebol. A adoção contínua e individualizada dessas estratégias, sob acompanhamento fisioterapêutico especializado, é essencial para garantir a segurança e o desempenho dos atletas. Entretanto, apesar dos resultados promissores, evidencia-se a necessidade de novos estudos com protocolos mais padronizados e acompanhamento a longo prazo, a fim de determinar as condutas de maior eficácia para diferentes populações e categoria de jogadores.

Conclusão

Com base nos estudos analisados, conclui-se que os exercícios de equilíbrio são eficazes na prevenção de lesões do tornozelo em jogadores de futebol, contribuindo para a melhora da estabilidade, do controle postural e do desempenho funcional. Quando associados ao fortalecimento muscular e ao treinamento neuromuscular, apresentam maior potencial preventivo, podendo reduzir a ocorrência e a recorrência de entorse. Dessa forma, a prevenção deve ser realizada de maneira contínua e individualizada, considerando o histórico de lesões e as características de cada atleta. A atuação fisioterapêutica mostra-se fundamental tanto na prevenção quanto na recuperação e no retorno seguro ao esporte. Contudo são necessários novos estudos com protocolos padronizados e acompanhamento em longo prazo para ampliar as evidências sobre as estratégias preventivas mais eficazes.

Referências

AL ATTAR, W. S. A.; KHALEDI, E. H.; BAKHSH, J. M.; FAUDE, O.; GHULAM, H.; SANDERS, R. H. Injury prevention programs that include balance training exercises reduce ankle injury rates among soccer players: a systematic review. Journal of Physiotherapy, v. 68, n. 3, p. 165-173, 2022. DOI: 10.1016/j.jphys.2022.05.019. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.jphys.2022.05.019. Acesso em: 17 ago. 2026.

BUCKTHORPE, M.; VERHAGEN, E.; D'HOOGHE, P.; OSTI, L.; DI PAOLO, S.; DELLA VILLA, F. Systematic video analysis of ankle sprain injuries in elite male football (soccer): injury mechanisms, situational patterns, biomechanics and neurocognitive errors study: a study on 140 consecutive players. Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy, v. 33, n. 11, p. 4035-4049, 2025. DOI: 10.1002/ksa.70049. Disponível em: https://doi.org/10.1002/ksa.70049. Acesso em: 17 ago. 2026.

DONATTI, A. F.; SOUSA, A. P. da S.; FILGUEIRAS, L. O.; PEREIRA, M. L. F. A atuação fisioterapêutica na reabilitação pós-entorse de tornozelo no futebol. Revista Foco, [S. l.], v. 16, n. 10, p. e3245, 2023. DOI: 10.54751/revistafoco.v16n10-019. Disponível em: https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/3245. Acesso em: 17 ago. 2026.

HOVEIDAEI, A. H.; MORADI, A. R.; NAKHOSTIN-ANSARI, A.; MOUSAVI NASAB, M. M.; TAGHAVI, S. P.; EGHDAMI, S.; FOROGH, B.; BAGHERZADEH CHAM, M.; MURDOCK, C. J. Risk factors of ankle sprain in soccer players: a systematic review and meta-analysis. Sports, v. 13, n. 4, p. 105, 2025. DOI: 10.3390/sports13040105. Disponível em: https://doi.org/10.3390/sports13040105. Acesso em: 17 ago. 2026.

LIMA, M. S. de; SANTOS, M. O. dos; SANTOS, G. J. A. Eficácia das intervenções fisioterapêuticas na recuperação funcional e prevenção de recidivas após entorse de tornozelo: revisão integrativa. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, [S. l.], v. 8, n. 5, p. 1218-1232, 2026. DOI: 10.36557/2674-8169.2026v8n5p1218-1232. Disponível em: https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs/article/view/7387. Acesso em: 17 ago. 2026.

PARK, H. S.; OH, J. K.; KIM, J. Y.; YOON, J. H. The effect of strength and balance training on kinesiophobia, ankle instability, function, and performance in elite adolescent soccer players with functional ankle instability: a prospective cluster randomized controlled trial. Journal of Sports Science and Medicine, v. 23, n. 1, p. 593-602, 2024. DOI: 10.52082/jssm.2024.593. Disponível em: https://doi.org/10.52082/jssm.2024.593. Acesso em: 17 ago. 2026.