

EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME: _____ **9º ANO**

ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE: _aluno deverá ler o texto e assistir ao vídeo e em seguida escrever no caderno o que se pede.

LESÕES DO FUTEBOL COMO ELAS ACONTECEM E FORMAS DE EVITAR

Joelhos e tornozelos são os que mais sofrem com os impactos desse esporte

O assunto vem a campo sempre que algum atleta vai parar na capa dos jornais machucado. Mas se engana quem pensa que só jogadores profissionais estão sujeitos a sofrer por causa do [futebol](#) pois esse esporte pode gerar diversos tipos de [lesões](#). O ritmo do jogo e as quedas exigem muito dos músculos, por isso há a necessidade de fortalecê-los.

"Os músculos e os ligamentos são as principais estruturas de sustentação das articulações que, por serem móveis, são as mais susceptíveis a problemas", afirma o médico Fernando Torres, do Centro de Estudos de Fisiologia do Exercício da Universidade Federal de São Paulo. A seguir, confira as respostas para as principais dúvidas de quem gosta de encarar o futebol no final de semana e prefere passar longe das lesões:

Quais as causas mais comuns de lesões?

As lesões mais comuns surgem das faltas praticadas pelos adversários. A gravidade desses esbarrões é relativamente pequena, entretanto, as estatísticas mostram que de 10% a 23%, no máximo, resultam em afastamentos de treinos ou jogos.

Mas o preparo físico também interfere. O atleta que treina em excesso, dorme pouco, tem sono não repousante, não se alimenta bem ou mesmo que faz ou fez uso de anabolizantes são os mais propensos a terem problemas. O aquecimento e alongamento, antes do exercício, são vitais para evitar lesões.

<https://www.minhavidade.com.br/fitness/listas/2117-lesoes-no-futebol-como-elas-acontecem-e-formas-de-evitar>



Responda as perguntas no caderno, se precisar faça uma pesquisa na internet, livros, revistas...

- 1- As lesões acontecem mais por falta de preparo físico adequado ou por azar do atleta?
- 2- Qual a área do corpo mais vulnerável entre os jogadores de futebol?
- 3- Por que os joelhos são tão sensíveis?
- 4- Quais são os equipamentos de proteção?