RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Terca-Feira, 24 de Novembro de 2026

Restrição de Cabeceios em Categorias de Base: Proteção Neurológica e Discussão Científica

Como implementa limite de cabeceios nas categorias de base. Especialistas discutem riscos e CBF orienta introdução gradual do fundamento.

O clube italiano Como surpreende não apenas pelos resultados em campo na Champions League, mas também por uma iniciativa inovadora fora dos gramados: a restrição de cabeceios nas categorias de formação. Após goleada recente contra o Lens, o Como retorna aos compromissos oficiais mantendo seu foco em proteger a saúde cerebral de crianças e adolescentes através de limitações estratégicas do contato da cabeça com a bola.

A política implementada nesta temporada busca diminuir a exposição de jovens atletas a impactos repetidos na região craniana, diante das preocupações crescentes sobre possíveis consequências neurológicas a longo prazo. Para compreender os fundamentos dessa decisão, conversamos com especialistas em medicina do esporte, neurologia e consultamos a Confederação Brasileira de Futebol sobre suas orientações.



O sistema de restrições adotado pelo Como segue uma estrutura progressiva conforme a idade dos atletas avança. A iniciativa recebeu influência direta de Raphael Varane, ex-zagueiro francês campeão mundial que integra o conselho administrativo do clube. Varane vivenciou concussões durante sua carreira profissional, o que motivou sua defesa por políticas preventivas.

Nas categorias sub-10 e sub-11, a orientação é evitar completamente os cabeceios, com adaptações nas cobranças de bolas paradas. No sub-12, o treinamento do fundamento ocorre uma vez ao mês utilizando bolas leves de borracha, com limite de cinco cabeceios por sessão. Na categoria sub-13, a frequência aumenta para uma sessão semanal, mantendo o mesmo limite de cinco cabeceios.

Nas categorias superiores, o clube recomenda a redução de impactos desnecessários e controle sobre a pressão das bolas utilizadas nos treinamentos. O objetivo permanece reduzir exposição aos riscos sem abandonar o ensino de uma habilidade fundamental do futebol. A preocupação com esses protocolos ganhou relevância dentro do Como a partir da experiência pessoal de Varane, que denunciou sofrer sequelas das concussões sofridas.

Os riscos neurológicos associados ao cabeceio

A preocupação central relaciona-se às concussões, uma forma de traumatismo cranioencefálico que provoca alterações temporárias no funcionamento cerebral após impacto ou movimento brusco da cabeça. Esses episódios podem resultar em desorientação, perda de memória, tontura e, em casos graves, perda de consciência. Nem toda concussão manifesta desmaio, tornando a avaliação médica fundamental após impactos suspeitos.

Bruno Mazziotti, gerente de saúde e performance do Real Valladolid e da seleção peruana, explica que o maior risco está associado aos choques de alta intensidade, particularmente nas disputas entre jogadores. O especialista considera o controle da exposição nas categorias de base uma medida preventiva importante.

Em crianças e adolescentes, a musculatura do pescoço ainda não atingiu desenvolvimento completo, resultando em menor controle da cabeça e menor capacidade de gerar amortecimento nos cabeceios. No futebol profissional, Mazziotti ressalta que ainda faltam evidências suficientes para determinar os efeitos dos cabeceios convencionais na saúde cerebral ao longo de uma carreira completa.

O especialista acrescenta que se um atleta sofrer cinco concussões ao longo de sua carreira, esses episódios podem provocar consequências para sua saúde. Contudo, não é possível afirmar categoricamente que cabeceios frequentes tenham esse mesmo efeito, faltando estudos elaborados como os realizados na NFL para compreender a magnitude dos choques e suas possíveis consequências no longo prazo.

Especialista defende proibição até os 14 anos

Renato Anghinah, professor titular de Neurologia da Faculdade de Medicina do ABC e livre-docente da Faculdade de Medicina da USP, considera as restrições adotadas pelo Como positivas, porém defende medidas ainda mais rigorosas. O neurologista acredita que a proibição deveria estender-se até os 14 anos, considerando o desenvolvimento cerebral durante a infância e adolescência inicial.

Segundo o especialista, até aproximadamente os 14 anos ocorre o desenvolvimento dos neurônios e algumas regiões de substância cinzenta, localizadas abaixo do córtex cerebral, ainda estão em formação. Por essa razão, considera que crianças não deveriam cabecear a bola até essa idade.



Anghinah faz distinção importante entre impactos da bola e choques entre jogadores. Segundo ele, os episódios mais preocupantes de concussão no futebol contemporâneo geralmente relacionam-se a colisões cabeça com cabeça, cotoveladas e outros contatos traumáticos. O médico propõe punição mais rigorosa para jogadores que atingem intencionalmente a cabeça de adversários em disputas aéreas, diferenciando colisões inevitáveis de situações onde um atleta atinge a cabeça do rival sem possibilidade real de disputar a bola.

O caso emblemático de Bellini

Um dos episódios mais significativos sobre a relação entre futebol e doenças neurológicas envolve Bellini, capitão da seleção brasileira tricampeã em 1958. O ex-zagueiro faleceu em 2014, aos 83 anos, após conviver durante anos com quadro de demência inicialmente atribuída à doença de Alzheimer. Sua família doou o cérebro para pesquisas científicas na Universidade de São Paulo, onde Renato Anghinah participou do estudo.

A análise identificou alterações características da encefalopatia traumática crônica (ETC), doença neurodegenerativa associada à exposição repetida a traumatismos na cabeça. O exame também encontrou outras alterações neurológicas, indicando quadro demencial com múltiplos componentes.

A evolução da doença em Bellini durou aproximadamente 17 anos e apresentava características que não correspondiam exatamente ao Alzheimer, motivando investigação mais profunda. O caso foi documentado em publicação científica de 2016, tornando-se uma das primeiras evidências neuropatológicas da condição em ex-jogador de futebol. Anghinah destaca que Bellini atuou em época onde as bolas eram de couro e podiam absorver água, tornando-se mais pesadas em condições chuvosas.

A exposição a impactos durante a carreira mostra-se relevante para investigação, embora não seja possível determinar quantos ou quais episódios contribuíram para o desenvolvimento da doença. A descoberta reforçou a necessidade de pesquisas sobre efeitos de longo prazo dos traumatismos cranianos no futebol, especialmente entre jogadores que passaram décadas disputando bolas pelo alto.

Orientações da Confederação Brasileira de Futebol

No Brasil, a Confederação Brasileira de Futebol (CBF) não estabelece proibição geral de cabeceios por faixa etária em suas competições. Em posicionamento à reportagem, a entidade afirmou acompanhar discussões internacionais sobre riscos dos impactos na cabeça e defendeu a introdução gradual do fundamento nas categorias de base.

A CBF orienta que nas idades iniciais, especialmente até os oito anos, a prática esportiva mantenha caráter predominantemente lúdico. Conforme o atleta avança nas categorias de formação, o cabeceio pode ser introduzido gradualmente e de forma controlada, com atenção à técnica correta, fortalecimento da musculatura cervical, impulsão e carga de treinamento. A partir dos 11 anos, esses fundamentos ganham maior importância na preparação para situações reais de jogo, sempre com controle de volume e intensidade.

A CBF destaca diferença entre cabeceios realizados tecnicamente e impactos mais traumáticos que ocorrem nas disputas de bola. É importante diferenciar o cabeceio preparado de situações de impacto potencialmente mais traumáticas, como choques cabeça com cabeça ou impactos com outras partes do corpo. A entidade foi a primeira confederação mundial a utilizar protocolo para concussões, estendendo-o a todas as suas competições.

Avanços na prevenção de concussões

A preocupação com efeitos dos impactos na cabeça não se restringe ao Como. Nos últimos anos, diferentes entidades esportivas iniciaram discussões sobre restrições aos cabeceios nas categorias de base, enquanto o

futebol profissional avançou na adoção de protocolos específicos para concussões.

Uma mudança importante foi a possibilidade de substituições adicionais em casos de suspeita de concussão, permitindo que jogadores sejam retirados das partidas sem que suas equipes percam uma substituição convencional. Mazziotti destaca que protocolos de segurança devem aplicar-se não apenas em jogos oficiais, mas também na rotina de treinamentos, com profissionais capacitados para identificar sintomas e tomar decisões sobre afastamento de atletas.

Anghinah chama atenção para a necessidade de mudar a percepção sobre lesões na cabeça. O fato de um jogador recuperar a consciência após choque não significa necessariamente que esteja em condições de continuar em campo. Embora ainda existam questões científicas abertas sobre efeitos dos cabeceios convencionais no longo prazo, especialistas concordam sobre importância de prevenir impactos traumáticos, identificar concussões e respeitar período de recuperação dos atletas.

Ao limitar cabeceios de crianças e adolescentes, o Como coloca em prática um nível de prevenção que amplia o debate sobre formação de jogadores. A discussão ultrapassa desempenho esportivo e levanta questão crescentemente presente no futebol: como preservar a saúde dos atletas enquanto desenvolvem suas habilidades.