

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

FLAVIA ALEXANDRA PEREIRA LINS
REGILY REMERSON MACHADO DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA
ESPECÍFICA PARA
JOGADORES DE FUTEBOL**

RECIFE/2023

FLÁVIA ALEXANDRA PEREIRA LINS
REGILY REMERSON MACHADO DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA
ESPECÍFICA PARA
JOGADORES DE FUTEBOL**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro –
UNIBRA, como requisito final para obtenção do título de
Graduado em Educação Física.

Professor Orientador: Prof. Dr. Edilson Laurentino dos Santos

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

L759i Lins, Flávia Alexandra Pereira.
A importância da atividade física específica para jogadores de futebol/
Flávia Alexandra Pereira Lins; Regily Remerson Machado da Silva. -
Recife: O Autor, 2023.
16 p.

Orientador(a): Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro - UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. Atividade física. 2. Jogadores de futebol. 3. Desempenho
esportivo. I. Silva, Regily Remerson Machado da. II. Centro Universitário
Brasileiro. - UNIBRA. III. Título.

CDU: 796

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	
2.1 Atividade física e prevenção de lesões em jogadores de futebol.....	10
2.2 Tipos de atividades físicas mais adequadas para jogadores.....	10
2.3 Nutrição adequada para jogadores de futebol.....	12
2.4 Treinamento mental para jogadores de futebol.....	12
2.5 Lesões específicas em jogadores de futebol.....	13
2.6 Tecnologia e inovações no treinamento de futebol.....	13
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	14
4 RESULTADOS.....	15
4.1 Análises e discussões.....	18
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERÊNCIAS.....	22

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA JOGADORES DE FUTEBOL

Abraão Do Nascimento Sales

Flávia Alexandra Pereira Lins

Regily Remerson Machado da Silva

Dr. Edilson Laurentino dos Santos¹

Resumo: A atividade física é fundamental para jogadores de futebol, pois ajuda a melhorar o desempenho em campo, prevenir lesões e manter a saúde geral do atleta. A pesquisa será feita para abordar os principais tópicos relacionados à importância da atividade física para jogadores de futebol. A primeira parte da pesquisa abordará a importância do treinamento físico para melhorar a resistência, força e velocidade dos jogadores. O treinamento também ajuda a desenvolver habilidades específicas do futebol, como o controle da bola e o chute preciso. A segunda parte da pesquisa se concentra na prevenção de lesões. A atividade física adequada pode ajudar a fortalecer os músculos, melhorar a flexibilidade e reduzir o risco de lesões comuns em jogadores de futebol, como torções no tornozelo e lesões no joelho. A terceira parte da pesquisa abordará a importância da atividade física para a saúde geral dos jogadores de futebol. A atividade física pode ajudar a controlar o peso, melhorar a função cardiovascular e reduzir o risco de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão. Em conclusão, a atividade física é fundamental para jogadores de futebol em vários aspectos. A pesquisa mostrará como o treinamento físico adequado pode melhorar o desempenho em campo, prevenir lesões e manter a saúde geral do atleta.

Palavras-chave: Atividade física; jogadores de futebol; desempenho esportivo.

1 INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física desempenha um papel crucial na promoção da saúde e no aprimoramento do desempenho atlético, especialmente para atletas profissionais como os jogadores de futebol (ACSM, 2020). Santos et al. (2019), enfatizam os benefícios da atividade física na melhoria da capacidade funcional, força muscular, flexibilidade, resistência e coordenação motora, ressaltando sua contribuição significativa na prevenção de lesões e facilitação da recuperação pós-atividade esportiva. Dada a natureza exigente do futebol, os jogadores enfrentam uma suscetibilidade notável a lesões musculoesqueléticas (Ekstrand et al., 2016).

Assim, é imperativo que esses atletas sigam programas de atividade física personalizados, incorporando elementos aeróbicos, anaeróbicos, treinamento de força e flexibilidade, como recomendado pela ACSM (2020). Esses programas devem ser adaptados às características individuais de cada jogador, considerando fatores como idade, histórico de lesões e posição de jogo. À natureza exigente do esporte, são particularmente propensos a lesões musculoesqueléticas, enfatizando a necessidade de programas de atividade física personalizados que levem em consideração as características individuais de cada jogador, como idade, histórico de lesões e posição de jogo (ACSM, 2020).

Sabe-se que atividade física não apenas influencia positivamente o desempenho em campo, mas também desempenha um papel crucial no controle do peso, melhoria da função cardiovascular e na redução do risco de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão. Em resumo, o texto conclui que a atividade física é fundamental para os jogadores de futebol em vários aspectos, mostrando como o treinamento físico apropriado pode aprimorar o desempenho esportivo, prevenir lesões e promover a saúde geral do atleta (Bisciotti et al., 2015).

O position stand que visa oferecer uma visão abrangente sobre a importância do exercício e da atividade física em populações idosas. Estruturado em três seções, o Position Stand aborda as mudanças estruturais e funcionais associadas ao envelhecimento normal, explora a influência do exercício no processo de envelhecimento e destaca os benefícios tanto do envelhecimento prolongado quanto da prática regular de exercícios de curta e longa duração na saúde e capacidade funcional (Carling et al., 2013).

Embora reconheça que nenhum nível de atividade física pode interromper completamente o processo de envelhecimento biológico, o texto destaca evidências que indicam que o exercício regular pode atenuar os efeitos fisiológicos de um estilo de vida sedentário. Além disso, aponta para a capacidade do exercício em aumentar a esperança de vida ativa, limitando o desenvolvimento de doenças crônicas e condições incapacitantes. O Position Stand destaca a importância da prescrição de exercícios para idosos, incluindo atividades aeróbicas, fortalecimento muscular e exercícios de flexibilidade (Carling et al., 2013).

As conclusões do texto são consistentes com as orientações anteriores do American College of Sports Medicine e as Diretrizes de Atividade Física para Americanos de 2008, enfatizando a necessidade de atividade física regular e a evitação de um estilo de vida sedentário por parte dos idosos. Além do aspecto físico, a nutrição apropriada e o descanso desempenham papéis fundamentais no desempenho e na recuperação dos jogadores de futebol.

Neste contexto, esta revisão bibliográfica busca identificar conclusões e recomendações pertinentes, visando destacar as melhores práticas na elaboração de programas personalizados e eficazes para atender às demandas específicas dos jogadores de futebol (ACSM, 2020).

O estudo envolve uma série de questões fundamentais relacionadas à atividade física, desempenho esportivo e saúde de jogadores de futebol. As perguntas delineadas direcionam a investigação para áreas cruciais, buscando compreender a interconexão complexa entre a prática regular de atividade física, o desempenho esportivo otimizado e a promoção da saúde a longo prazo. Primeiramente, ao explorar como a atividade física pode impactar positivamente o desempenho esportivo e prevenir lesões, o estudo aborda uma preocupação crucial para atletas. A relação direta entre a atividade física e o desempenho esportivo dos jogadores de futebol constitui uma área de interesse específica, destacando a influência dessa prática na eficácia dentro do campo (Tarnopolsky et al., 2010).

Além disso, a pesquisa investiga de que maneira a atividade física pode contribuir para a prevenção de lesões, identificando os métodos mais eficazes e os tipos de exercícios mais adequados para melhorar o desempenho e minimizar riscos de lesões. Este enfoque prático é essencial para o desenvolvimento de programas de treinamento personalizados e eficazes. A falta de atividade física ou o treinamento

inadequado emergem como pontos de preocupação, explorando como esses elementos podem ter efeitos adversos tanto no desempenho quanto na saúde geral dos jogadores. A compreensão das ramificações negativas destes aspectos é crucial para destacar a importância da atividade física como um pilar fundamental no cuidado com a saúde atlética (Michalski, 2014).

Por fim, a pesquisa expande sua perspectiva ao indagar sobre os benefícios da atividade física para a saúde geral do jogador, indo além do desempenho esportivo. Esta abordagem holística visa compreender como a atividade física pode contribuir para o bem-estar global dos atletas, extrapolando os limites do campo esportivo. Assim, ao responder a estas questões, o estudo busca fornecer uma visão mais completa e abrangente da importância da atividade física para os jogadores de futebol, reconhecendo sua influência multifacetada em diversos aspectos da saúde e desempenho atlético.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Atividade física e prevenção de lesões em jogadores de futebol

Jogadores de futebol enfrentam riscos elevados de lesões devido à natureza do esporte. No entanto, a atividade física regular pode prevenir lesões, aumentando a força muscular, flexibilidade e resistência (Ekstrand et al., 2016). Um estudo de 2016 concluiu que o treinamento de força e proprioceptivo reduziram efetivamente o risco de lesões musculoesqueléticas em jogadores de futebol amadores (Hägglund et al., 2016).

Além disso, a atividade física ajuda a prevenir lesões por uso excessivo, causadas pela sobrecarga de uma parte do corpo. Um estudo de 2015 mostrou que um programa de treinamento personalizado pode evitar essas lesões, melhorando a técnica e biomecânica do jogador (Bisciotti et al., 2015).

2.2. Tipos de atividade física mais adequados para jogadores de futebol

Jogadores de futebol requerem treinamento personalizado, com foco na posição, histórico de lesões e características individuais (Pessoa, 2022). O treinamento de força é crucial para fortalecer músculos e prevenir lesões musculares.

Figura 1: Treinamento de força



Fonte: FOR%C3%87A+NO+FUTEBOL.jpg (275x224) (bp.blogspot.com)

Barbanti (2001), apud por Alves (2006), declara que o objetivo principal do treinamento de força no esporte é melhorar o desempenho na modalidade específica. O treinamento de força possibilita o aprimoramento dos grupos musculares que são cruciais no futebol.

Além disso, Michalski (2014), fala que o treinamento proprioceptivo aprimora a consciência corporal e estabilidade articular, enquanto exercícios de flexibilidade e mobilidade aumentam a amplitude de movimento e previnem lesões por overuse (lesão por sobrecarga originada de movimentos repetitivos que exigem esforço na articulação, e ocasionam microtraumas no tecido ósseo).

Figura 2: Treino de proprioceptivo e equilíbrio



Fonte: DSC_1339.jpg (800×533) (aafib.com.br)

Segundo Ferreira (1995), a flexibilidade é uma habilidade física que permite ao jogador realizar movimentos de grande amplitude, seja de forma independente ou sob a influência de forças externas. Esta habilidade é crucial em um programa de preparação física voltado para alto desempenho e competição.

A flexibilidade de um indivíduo, seja ele atleta ou não, depende de vários fatores orgânicos, ambientais e biológicos. Entre eles estão a mobilidade articular, a elasticidade muscular, a maleabilidade dos tecidos, o sexo e a idade do atleta, o horário dos exercícios, a temperatura corporal e ambiental, além do estágio de treinamento do indivíduo (Barbanti, 1996).

Portanto, de acordo com Weineck (2001), a flexibilidade é uma capacidade física inerente e característica do ser humano, especialmente dos atletas. No entanto, o grau e o nível de flexibilidade variam de pessoa para pessoa.

Figura 3: Exercício de flexibilidade



Fonte: treinamento-8-300x225.jpg (300x225) (fcfutebol.com)

Para um desempenho esportivo completo, é essencial combinar atividades físicas, técnica, tática, nutrição adequada e descanso (Michalski, 2014).

2.3 Nutrição adequada para jogadores de futebol

A nutrição adequada é crucial para os jogadores de futebol, pois fornece a energia necessária para o desempenho esportivo e a recuperação muscular após os treinos e jogos. Um plano alimentar equilibrado deve incluir carboidratos, proteínas e gorduras saudáveis, além de vitaminas e minerais. Estudos têm mostrado que a suplementação de creatina e cafeína pode ter efeitos benéficos na performance dos jogadores de futebol (Briggs et al., 2018; Tarnopolsky et al., 2010).

2.4 Treinamento mental para jogadores de futebol

Além do treinamento físico e técnico, os jogadores de futebol também podem se beneficiar do treinamento mental. O treinamento mental inclui técnicas como visualização, relaxamento e controle de emoções, que podem ajudar a melhorar a confiança, o foco e a tomada de decisão dos jogadores em campo. Estudos têm

mostrado que o treinamento mental pode ser eficaz na melhoria do desempenho esportivo em diversas modalidades, incluindo o futebol (Roche et al., 2015).

2.5. Lesões específicas em jogadores de futebol

O futebol é um esporte com alto risco de lesões, e algumas lesões são mais comuns em jogadores de futebol do que em outros atletas. Lesões no joelho, tornozelo e músculos da coxa são as mais frequentes em jogadores de futebol (Bjordal et al., 2014).

É importante entender as causas e os tratamentos dessas lesões para preveni-las e tratá-las adequadamente.

2.6 Tecnologia e inovações no treinamento de futebol

A tecnologia tem sido cada vez mais utilizada no treinamento de futebol, com o objetivo de melhorar a eficiência e a precisão do treinamento. Algumas inovações incluem o uso de sistemas de análise de movimento, simulações virtuais de jogos e o monitoramento da frequência cardíaca e da fadiga dos jogadores (Carling et al., 2013).

É importante entender como essas tecnologias podem ser usadas de forma eficaz no treinamento de futebol e como elas podem melhorar o desempenho dos jogadores.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O delineamento metodológico será realizado por meio de uma busca nas bases de dados especializadas, tais como PubMed, SciELO e Google Scholar, utilizando palavras-chave como "atividade física", "futebol", "desempenho esportivo" e "prevenção de lesões".

A seleção dos artigos científicos e livros será baseada em critérios de inclusão e exclusão previamente definidos, visando incluir apenas estudos relevantes e de qualidade metodológica adequada para o tema em questão.

Este trabalho tem como objetivo realizar uma pesquisa bibliográfica sistemática para avaliar a importância da atividade física para os jogadores de futebol.

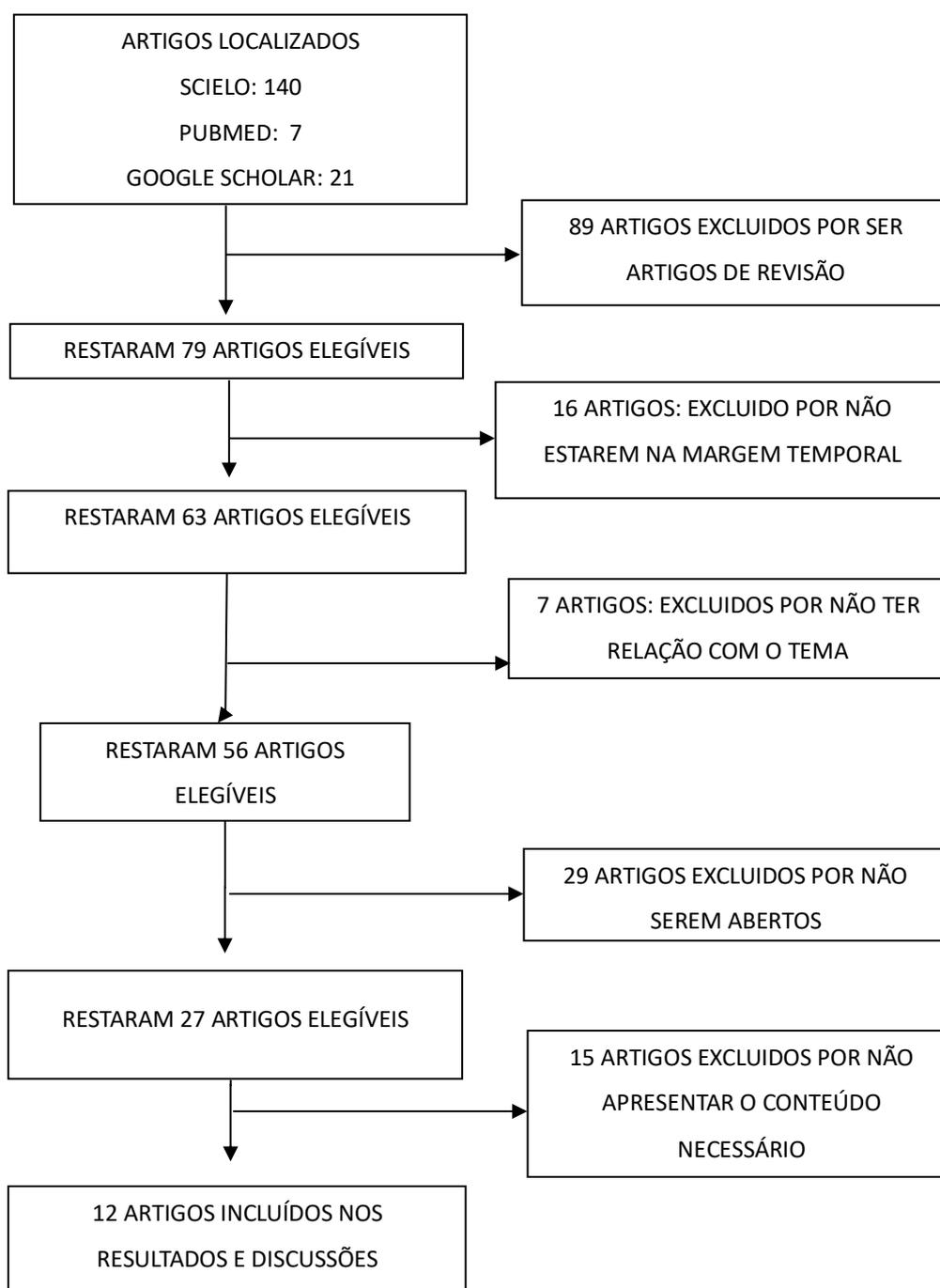
Foram excluídos estudos que não sejam relevantes para o tema, que apresentem baixa qualidade metodológica ou que tenham sido publicados antes do ano de 2005. Os dados obtidos serão analisados e interpretados de forma crítica e reflexiva, utilizando uma abordagem de síntese narrativa para sintetizar as informações obtidas a partir dos estudos selecionados.

A qualidade metodológica dos estudos selecionados será avaliada por meio de uma análise crítica dos resultados e da discussão apresentados, utilizando critérios previamente definidos. Por fim, serão elaboradas conclusões e recomendações a partir dos resultados obtidos, destacando a importância da atividade física para a saúde e o desempenho esportivo dos jogadores de futebol e indicando possíveis áreas de investigação futura.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A pesquisa bibliográfica sistemática teve como objetivo avaliar a importância da atividade física para os jogadores de futebol. A metodologia adotada envolveu a busca por estudos nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Scholar, utilizando palavras-chave específicas e critérios de inclusão e exclusão previamente definidos para selecionar.

Figura 4: Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	RESULTADOS
ACSM, (2020)	Fornecer diretrizes sobre exercício e atividade física para adultos mais velhos.	Informativo	Adultos mais velhos.	A investigação mostra que a atividade física regular oferece inúmeros benefícios para a saúde, incluindo, entre outros, a regulação da pressão arterial, o controlo da ansiedade e da depressão e a prevenção do aumento de peso.
Bangsbo et al., (2006)	Avaliar as demandas físicas e metabólicas durante treinamento e jogo em jogadores de futebol de elite.	Observacional	Elite de jogadores de futebol.	O aumento progressivo do ácido gordo livre no sangue durante o jogo, compensando parcialmente a diminuição progressiva do glicogénio muscular
Bompa, (2013)	Explorar a teoria e a metodologia da periodização no contexto do treinamento esportivo.	Teórico	Geral	O resultado destaca que o crescimento ou a perda de massa muscular pode influenciar o metabolismo geral, a locomoção, a alimentação e a respiração.
Burke, (2019)	Oferecer orientações práticas sobre nutrição esportiva	Informativo	Geral	Devem se concentrar na melhor compreensão da interação de diferentes estratégias nutricionais dentro do mesmo evento, nas diferenças individuais em resposta às estratégias nutricionais.
Ekstrand et al., (2016)	Analisar a epidemiologia de lesões	Observacional	Jogadores de futebol profissionais	A incidência de Lesões musculares aumentou com a

	musculares em jogadores profissionais de futebol.			idade. Quando separados em diferentes grupos musculares, entretanto, um aumento na incidência com a idade foi encontrado apenas para lesões musculares da panturrilha e não para distensões nos isquiotibiais, quadríceps ou quadril/virilha.
Faigenbaum, (2018)	Fornecer orientações sobre o treinamento de resistência para jovens atletas.	Informativo	Jovens atletas	Os resultados mostram a importância da aptidão muscular para o seu desenvolvimento atlético a longo prazo e nisso os jovens atletas se movem melhor, tem melhor desempenho e sofrem menos lesões durante o esporte.
McMillan et al., (2005)	abordar os aspectos do treinamento e desempenho atlético ou aspectos fisiológicos.	Observacional	jogadores profissionais de futebol juvenil	O aumento da velocidade de corrida de ambos limiares de lacto.
Peres, (2014)	Avaliar os efeitos do treinamento proprioceptivo na estabilidade do tornozelo em atletas de voleibol	Artigo Científico	Atletas de voleibol	Os resultados no teste SEBT das atletas pré e pós-intervenção proprioceptivo mostrou diferença significativa em seis direções para o tornozelo direito e cinco para o tornozelo esquerdo.
Pessoa, (2020)	Descrever o estilo de vida de jogadores de futebol	Informativo	Jogadores de futebol	O treino regular na academia que ajudam os jogadores a focarem na superação e nas sensações do seu corpo seja para a velocidade de

				corrida, perder calorias e perder peso etc.
Rebello et al., (2016)	Investigar os efeitos do treinamento intensificado na aptidão e fadiga em jovens jogadores de futebol de elite.	Experimental	Jovens jogadores de futebol de elite durante um treinamento intensificado	Mostraram que no primeiro tempo os jogadores estão mais descansados, o que resulta em um desgaste maior e progressivo durante toda a partida
Silva et al., (2013)	Analisar o impacto bioquímico do futebol, incluindo marcadores hormonais, de dano muscular e redox, ao longo da temporada	Experimental	Jogadores de futebol	os jogadores de futebol enfrentam alterações significativas nos biomarcadores de tensão fisiológica durante a temporada, mas os valores voltam ao normal durante o período de entressafra.
Verkhoshansky, (2013)	Abordar teorias e metodologias de treinamento esportivo.	Teórico	Geral	Planejamentos que demonstram maiores resultados é a preparação física e técnica gerais, não apresentando uma capacidade apurada no que concerne a um estado de maestria competitiva. Um planejamento de curto a médio prazo visa tão somente a conquista do lastro fisiológico.

4.1 Análises e discussões

O estudo de ACSM (2020) e Burke (2019), são ambos informativos e focados em fornecer diretrizes - o primeiro sobre exercício e atividade física para adultos mais velhos e o segundo sobre nutrição esportiva. Ambos os estudos visam a população em geral e destacam a importância da atividade física regular e da nutrição adequada para a saúde e o bem-estar.

Bangsbo et al. (2006) e Ekstrand et al. (2016), realizaram estudos observacionais focados em jogadores de futebol de elite. Enquanto Bangsbo et al. (2006), avaliaram as demandas físicas e metabólicas durante o treinamento e o jogo, Ekstrand et al. (2016), analisaram a epidemiologia de lesões musculares. Ambos os estudos fornecem insights valiosos para a preparação e recuperação de atletas de alto nível.

Bompa (2013), realizou um estudo teórico explorando a teoria e a metodologia da periodização no contexto do treinamento esportivo. Este estudo destaca a importância do planejamento e da estruturação do treinamento para maximizar o desempenho e minimizar o risco de lesões.

Faigenbaum (2018) e McMillan et al. (2005), forneceram orientações sobre o treinamento de resistência para jovens atletas e abordaram os aspectos do treinamento e desempenho atlético em jogadores profissionais de futebol juvenil, respectivamente. Ambos os estudos destacam a importância do treinamento adequado e da preparação física para o desempenho atlético e a prevenção de lesões.

Peres (2014), realizou um estudo científico avaliando os efeitos do treinamento proprioceptivo na estabilidade do tornozelo em atletas de voleibol. Este estudo destaca a importância do treinamento proprioceptivo para a prevenção de lesões e a melhoria do desempenho.

Pessoa (2020), descreveu o estilo de vida de jogadores de futebol em um estudo informativo, destacando a importância do treinamento regular na academia para a superação e o foco dos jogadores.

Rebelo et al. (2016), realizaram um estudo experimental investigando os efeitos do treinamento intensificado na aptidão e fadiga em jovens jogadores de futebol de elite. Este estudo fornece insights valiosos sobre a gestão do desgaste e da recuperação em atletas de alto nível.

Os estudos de Silva et al. (2013) e Verkhoshansky (2013), abordam diferentes aspectos do treinamento esportivo, cada um com seu próprio objetivo, tipo de estudo, população-alvo e resultados. O estudo de Silva et al. (2013), é um estudo experimental que analisa o impacto bioquímico do futebol, incluindo marcadores hormonais, de dano muscular e redox, ao longo da temporada. O estudo é focado em jogadores de futebol e descobriu que esses atletas enfrentam alterações significativas nos biomarcadores de tensão fisiológica durante a temporada, mas os valores voltam ao

normal durante o período de entressafra. Isso sugere que a temporada de futebol pode ter um impacto significativo na bioquímica dos jogadores, mas esses efeitos são temporários e reversíveis.

Por outro lado, o estudo de Verkhoshansky (2013), é um estudo teórico que aborda teorias e metodologias de treinamento esportivo. Este estudo é voltado para a população em geral e destaca que os planejamentos que demonstram maiores resultados são a preparação física e técnica gerais, não apresentando uma capacidade apurada no que concerne a um estado de maestria competitiva. Isso sugere que um planejamento de curto a médio prazo visa tão somente a conquista do lastro fisiológico.

Em resumo, os estudos de ACSM (2020) e Burke (2019), fornecem diretrizes sobre exercício e nutrição, respectivamente. Bangsbo et al. (2006) e Ekstrand et al. (2016), focam em jogadores de futebol de elite, avaliando demandas físicas e lesões musculares. Bompa (2013), explora a periodização no treinamento esportivo. Faigenbaum (2018) e McMillan et al. (2005), destacam a importância do treinamento adequado para jovens atletas. Peres (2014), avalia o treinamento proprioceptivo em atletas de voleibol. Pessoa (2020), descreve o estilo de vida de jogadores de futebol. Rebelo et al. (2016), investigam o treinamento intensificado em jogadores de futebol jovens. Silva et al. (2013), analisam o impacto bioquímico do futebol. Verkhoshansky (2013), aborda teorias e metodologias de treinamento esportivo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando a importância do futebol como esporte nacional e internacional, a atividade física específica para jogadores de futebol é um assunto relevante e de grande interesse para jogadores profissionais e amadores. Neste trabalho, foi abordada a importância da atividade física específica para jogadores de futebol, destacando a relevância da preparação física para alcançar o desempenho desejado, a prevenção de lesões e a melhoria da saúde em geral.

Ao longo do trabalho, foram apresentadas diversas informações sobre os principais aspectos que envolvem a atividade física para jogadores de futebol, como a periodização do treinamento, a importância da alimentação adequada e a necessidade de um acompanhamento profissional especializado. Foram também apresentados exemplos de exercícios físicos específicos para o futebol, com o objetivo de melhorar a força, a resistência, a velocidade e a flexibilidade.

Portanto, conclui-se que a atividade física específica para jogadores de futebol é fundamental para a performance e a saúde dos atletas, tanto para jogadores profissionais quanto para amadores. É essencial que os jogadores sigam um programa de treinamento adequado, orientado por um profissional qualificado, e que estejam sempre atentos aos cuidados com a alimentação e a prevenção de lesões. Dessa forma, poderão alcançar melhores resultados em campo e manter uma boa qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- ACSM. **Exercise and physical activity for older adults**. [online] 2020 [citado em 1 de abril de 2023]. Disponível em: <https://www.acsm.org/read-research/trending-topics-resource-pages/exercisephysical-activity-for-older-adults>
- ALVES, J. M. V. M. **O treino da Força no Futebol**. Porto, 2006
- BANGSBO, J.; MOHR, M.; KRUSTRUP, P. **Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player**. *Journal of sports sciences*, v. 24, n. 7, p. 665-674, 2006.
- BARBANTI, V. J. **Teoria e Prática do Treinamento Desportivo**. 2ª edição – São Paulo – SP. Editora Edgard Blucher. 1979.
- BARBANTI, V. J. **Treinamento físico: bases científicas**. 3 ed. São Paulo: CLR Balieiro, 1996.
- BISCIOTTI GN. **La validazione di una nuova batteria di test per la quantificazione dello squilibrio muscolare: il Tesys Globus Evaluation System**. *New Athletic Research in Science Sport*. 2015.
- BOMPA, T. O. **Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento**. São Paulo: Phorte Editora, 2013.
- BURKE, L. M. **Practical sports nutrition**. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
- CARLING, C. (2013). **Interpreting Physical Performance in Professional Soccer Match-Play: Should We be More Pragmatic in Our Approach?** *Sports Medicine*, 43(8), 655–663. doi:10.1007/s40279-013-0055-8
- EKSTRAND, J., Hägglund, M., & Waldén, M. **Epidemiology of muscle injuries in professional football (soccer)**. *American Journal of Sports Medicine*, v. 44, n. 9, p. 2245-2254, 2016.
- FAIGENBAUM, A. D. **Resistance training for young athletes**. Champaign, IL: Human Kinetics, 2018.
- HÄGGLUND, M., Waldén, M., & Ekstrand, J. (2016). **Injury recurrence is lower at the highest professional football level than at national and amateur levels: does sports medicine and sports physiotherapy deliver?** *British Journal of Sports Medicine*, 50(12), 751–758.
- MCMILLAN, K.; HELGERUD, J.; GRANT, S. J.; MACDONALD, R. **Journal of sports sciences**, v. 23, n. 6, p. 573-582, 2005.
- PERES, M. M. et al. **Efeitos do treinamento proprioceptivo na estabilidade do tornozelo em atletas de voleibol**. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 20, n. 2, p. 146–150, mar. 2014.

PESSOA, Maria. **Como é o estilo de vida de um jogador de futebol**. Advocacia Maria Pessoa Direito Desportivo, 2020. Disponível em: <https://blog.advocaciamariapessoa.com.br/estilo-de-vida-jogador-de-futebol/> Acessado em 27 de abril de 2023.

REBELO, A. N.; DE OLIVEIRA, F. B.; DA SILVA, A. I.; ARRUDA, M. **Fitness and fatigue during intensified training in elite youth soccer players**. Journal of sports sciences, v. 34, n. 23, p. 2183-2190, 2016.

SILVA, J. R.; REBELO, A.; MARQUES, F.; PEREIRA, L.; SEABRA, A.; ASCENSÃO, A. **Biochemical impact of soccer**: an analysis of hormonal, muscle damage, and redox markers during the season. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, v. 38, n. 7, p. 725-732, 2013.

TARNOPOLSKY, M. (2010). **Protein Requirements for Endurance Athletes**. European Journal of Sport Science, 4(1), 1–15. doi:10.1080/17461390400074102

WEINECK, J. **Futebol total**: o treinamento físico no futebol. Guarulhos/ SP Phorte, 2001.

VERKHOSHANSKY, Y. **Treinamento desportivo**: teoria e metodologia. São Paulo: Phorte Editora, 2013. 30.