

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

GEMISON LUCAS CAVALCANTI SILVA
ROBSON BEZERRA BRITO JÚNIOR
VICTOR JOSÉ DE OLIVEIRA

**A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA NO
FUTEBOL DE ALTO RENDIMENTO**

RECIFE/2025

GEMISON LUCAS CAVALCANTE SILVA

ROBSON BEZERRA BRITO JÚNIOR

VICTOR JOSÉ DE OLIVEIRA

A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA NO FUTEBOL DE ALTO RENDIMENTO

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

Professor Orientador: Me Túlio Guilherme Martins Guimarães

RECIFE/2025

GEMISON LUCAS CAVALCANTI SILVA

ROBSON BEZERRA BRITO JÚNIOR

VICTOR JOSÉ DE OLIVEIRA

A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA NO FUTEBOL DE ALTO RENDIMENTO

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Me Túlio Guilherme Martins Guimarães

Recife,

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”

(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1 O futebol de alto rendimento	10
2.2 O treinamento esportivo	11
2.3 A importância da preparação física	12
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	13
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	14
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
REFERÊNCIAS	21

A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA NO FUTEBOL DE ALTO RENDIMENTO

Gemison Lucas Cavalcante Silva

Robson Bezerra Brito Júnior

Victor José de Oliveira

M.e Túlio Guilherme Martins Guimarães

Resumo: Este estudo analisa a relevância da preparação física no contexto do futebol de alto rendimento, considerando sua influência no desempenho atlético e na prevenção de lesões. A crescente exigência física imposta aos jogadores, associada a calendários competitivos intensos, torna essencial a adoção de estratégias de treinamento que promovam não apenas a performance, mas também a integridade física dos atletas. A pesquisa, de natureza qualitativa e caráter bibliográfico, foi conduzida por meio da análise de estudos publicados entre 2015 e 2025, com ênfase em ensaios clínicos e investigações observacionais. Os resultados indicam que protocolos de treinamento específicos, como fortalecimento do core, exercícios excêntricos e programas neuromusculares, contribuem significativamente para a redução de lesões frequentes no futebol, como as que afetam o ligamento cruzado anterior, os músculos adutores e os tornozelos. Além disso, destacam-se a importância da individualização do treinamento, da gestão da carga e da formação contínua dos profissionais de educação física. Conclui-se que a preparação física vai além do condicionamento, sendo uma ferramenta estratégica indispensável à longevidade, segurança e excelência no desempenho dos atletas de elite.

Palavras-chave: Futebol. Preparação física. Desempenho. Lesões. Prevenção.

1 INTRODUÇÃO

A Educação Física abrange uma ampla gama de atividades e exercícios físicos que vão além dos esportes tradicionais, englobando o conhecimento científico necessário para estudar o movimento humano em sua totalidade. Essa área inclui práticas que buscam o desenvolvimento e a manutenção da saúde física e mental, permitindo que as pessoas aprimorem suas habilidades motoras, condicionamento físico e qualidade de vida de maneira abrangente, dentro desse contexto, o Profissional de Educação Física desempenha um papel fundamental, sendo o principal responsável pela orientação técnica e física em diferentes modalidades esportivas, exercícios e atividades físicas, Ele atua orientando equipes esportivas, praticantes amadores, frequentadores de academias e alunos na Educação Física Escolar, aplicando conhecimentos técnicos, táticos e físicos para promover uma prática segura e eficiente (OLIVEIRA; SILVA, 2005).

Entre os esportes, o futebol se destaca como o mais popular globalmente, exercendo um papel relevante na sociedade capitalista ao movimentar trilhões de dólares anualmente, o que contribui para o aumento de adeptos e interessados em todo o mundo (CORRÊA et al., 2002). No entanto, o futebol também é uma das modalidades mais exigentes fisicamente, demandando treinamento e condicionamento intenso para garantir o desempenho dos atletas. São poucos os esportes que exigem que os jogadores cubram uma área de jogo tão extensa e permaneçam ativos por longos períodos com intervalos reduzidos (LIMA, 2011).

A relação entre esporte e Educação Física teve suas raízes no início do século XX, consolidando-se com o passar das décadas por meio de eventos históricos significativos. Nas décadas de 1920 e 1930, o esporte começou a ganhar espaço na sociedade, influenciando diretamente a Educação Física, nesse cenário, destaca-se a importância da preparação física para o desempenho dos atletas de futebol, reforçando que essa preparação deve ser abrangente e considerar todas as dimensões do atleta — física, técnica, tática, psicológica, familiar e social — e não apenas o aspecto biológico (PEREIRA, 2017).

O preparador físico tem uma função crucial não apenas na preparação dos atletas para um bom desempenho em campo, mas também na garantia de uma recuperação adequada entre jogos e treinos. No futebol contemporâneo, marcado pela intensa pressão financeira, os jogadores frequentemente enfrentam uma carga excessiva de jogos, o que compromete seu rendimento devido ao tempo insuficiente

para uma recuperação completa entre as partidas, para lidar com essas demandas, a fisiologia esportiva aplica métodos científicos que aprimoram o processo de recuperação, otimizando o desempenho dos atletas e minimizando o risco de lesões relacionadas ao excesso de jogos e treinamentos (LIMA, 2011).

As Lesões Desportivas (LD) são um problema que afeta tanto atletas profissionais quanto praticantes recreativos, embora cada grupo enfrente essas dificuldades de acordo com suas próprias realidades, como falta de conhecimento técnico, deficiência estrutural ou ausência de recuperação adequada. Mundialmente, observa-se um aumento no número de LD decorrentes de Atividades Físicas (AF), impulsionado pela crescente adesão às práticas esportivas, o que aumenta a preocupação com os riscos dessas atividades (PEREIRA, 2017).

De acordo com Lima (2011), na atualidade, a preparação física é indispensável para o sucesso de um jogador, especialmente no futebol de alto rendimento, onde a velocidade se torna um dos fatores mais determinantes. Esse cenário exige que os jogadores desenvolvam múltiplas habilidades, tornando-se multifuncionais para atender às demandas do jogo.

A presente investigação parte do seguinte problema: de que forma a preparação física dos atletas de futebol de alto rendimento impacta seu desempenho e minimiza o risco de lesões? A pergunta busca compreender como o trabalho físico planejado e sistemático contribui tanto para a performance esportiva quanto para a prevenção de lesões em contextos competitivos.

O objetivo geral do estudo é analisar a importância da preparação física em atletas de futebol de alto rendimento. Como objetivos específicos, pretende-se: analisar a relação entre o preparo físico e o desempenho dos jogadores, avaliar a contribuição da preparação física na prevenção de lesões, e descrever a atuação do educador físico na prevenção de lesões esportivas em atletas profissionais.

Diante de um cenário de elevada demanda física imposta aos atletas de futebol de alto rendimento, onde enfrentam calendários intensos com poucos períodos de recuperação. Assim, comprometendo o desempenho e aumentando o risco de lesões. Diante desse cenário, torna-se essencial compreender o papel da preparação física e das estratégias de recuperação na prevenção de lesões e na otimização da performance. O estudo também destaca a importância da atuação do educador físico na aplicação de métodos seguros e eficazes, contribuindo para práticas que promovam a saúde, o bem-estar e a longevidade dos atletas.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O futebol de alto rendimento

Ao longo da história, o futebol passou por inúmeras transformações que o moldaram para o que conhecemos hoje como um "esporte espetáculo". Sendo parte da identidade cultural e nacional brasileira, o futebol consolidou-se em diversos âmbitos, como o econômico, político e social, refletindo a influência que exerce na sociedade (CAVALCANTI; CAPRARO, 2016).

A intensa carga de jogos e treinos impõe aos jogadores uma alta demanda física, exigindo capacidades como resistência, velocidade, agilidade e força. Esses requisitos são fundamentais para o futebol, que impõe desafios de resistência e força como elementos críticos, além de exigir agilidade e flexibilidade, o que leva os jogadores aos limites de exaustão, aumentando o risco de lesões (TUBINO; MOREIRA, 2003)

O futebol destaca-se como um dos esportes coletivos mais praticados mundialmente, abrangendo diversas classes sociais e faixas etárias. Embora promova integração social e lazer, também apresenta um lado de alta competitividade, que exige uma preparação física diferenciada dos jogadores. Isso se torna essencial devido ao aumento das demandas físicas e à necessidade de treinos intensivos para atender às exigências do esporte (PEREIRA, 2017).

Ao abordar o futebol de alto rendimento, é possível identificar tanto aspectos positivos quanto negativos. Conforme Samuski (2002), nesta modalidade, a dedicação excessiva dos atletas pode impactar negativamente o desenvolvimento de sua personalidade, gerando problemas como autovalorização exagerada, obsessão pelo desempenho, medo do fracasso, estresse psicológico, instabilidade emocional e isolamento social.

O alto nível representa uma fase de desempenho esportivo em que se busca maximizar todas as habilidades do atleta, com o objetivo de atingir resultados cada vez mais destacados. A qualidade é o elemento central no contexto de alto rendimento. Embora o processo de formação dos atletas foque no desenvolvimento de suas capacidades motoras, no alto nível, a excelência torna-se o foco principal. Para alcançar esse estágio, o atleta precisa enfrentar uma carga intensa de treinamentos físicos, técnicos e táticos, além de demonstrar um alto nível de

profissionalismo. A avaliação e a recompensa dos atletas serão feitas com base em suas capacidades de desempenho (OLIVEIRA, 2015).

2.2 O treinamento esportivo

Com o passar dos anos, o conceito de treinamento esportivo passou por mudanças, pois o esporte deixou de estar restrito apenas ao alto rendimento. Atualmente, o treinamento é visto de forma mais abrangente, englobando não apenas o alto rendimento, mas também a educação e o lazer (RAMOS; ISAYAMA, 2009).

O treinamento esportivo compreende um conjunto de métodos usados na preparação de pessoas ou atletas para as diversas modalidades de atividade física, seja no âmbito do alto rendimento, lazer ou educação (TUBINO; MOREIRA, 2003).

O treinamento esportivo focado no alto rendimento tem como objetivo preparar o atleta de futebol para atingir o máximo de seu potencial físico, técnico, tático e psicológico em um período específico, de acordo com o calendário competitivo (MACHADO; GOMES, 2019).

O desenvolvimento e aperfeiçoamento da condição física baseiam-se em um conjunto de princípios que servem como orientações essenciais para os profissionais de preparação física. O aumento do condicionamento físico resulta de repetidas sessões de exercício, planejadas de forma detalhada e estruturada para garantir que as adaptações do organismo respeitem os princípios do treinamento esportivo (BENELI, 2017).

Nenhum método de treinamento, quando aplicado de forma isolada, é suficiente para melhorar a condição física de um atleta. Para que um programa de treinamento seja eficaz, é fundamental seguir os princípios do treinamento esportivo (BORGES, 2016).

Um método simples de aprimorar o desempenho do praticante é aumentar a intensidade dos treinamentos. No entanto, ao buscar melhorar o condicionamento aeróbico, é necessário monitorar os aumentos de velocidade para evitar a transição do metabolismo aeróbico para o anaeróbico. As adaptações obtidas rapidamente com o aumento da intensidade tendem a se perder rapidamente, pois são ajustes fisiológicos de curto prazo. Em contrapartida, as adaptações estruturais adquiridas com um treinamento intenso permanecem por semanas ou até meses, mesmo com a redução da intensidade do treinamento (MACHADO; GOMES, 2019).

2.3 A importância da preparação física

Segundo Mendonça e Ribeiro (2021), a preparação física é essencial para os atletas de futebol, pois contribui para seu desempenho durante as partidas, garantindo resultados positivos por meio de treinamentos adequados que aprimoram suas capacidades físicas.

Nespereira (2002) destaca a importância da preparação física voltada ao desenvolvimento das capacidades físicas de forma ampla, sem ligação a um esporte específico, podendo incluir exercícios globais que promovam o desenvolvimento das capacidades motoras e aumentem a resistência dos atletas a diferentes situações.

No futebol, o objetivo da preparação física é melhorar o condicionamento por meio da interação de várias capacidades físicas, como resistência, velocidade, força, potência, tempo de reação, flexibilidade e coordenação, todas elas refletidas nas habilidades motoras. O desafio da preparação física é utilizar métodos de treinamento para que o desempenho atlético se aproxime ou até supere os limites pessoais dos atletas (CASSIDORI JUNIOR; DA SILVA, 2020).

Gomes (2009) ressalta que a preparação física no futebol é uma parte integral do desenvolvimento de atletas profissionais, ajudando-os a lidar com situações específicas durante o jogo. Em espaços reduzidos, o esporte exige habilidades como raciocínio rápido e criatividade. Atletas renomados como Ronaldinho, Zico, Sócrates, Casagrande, Túlio e Rivelino se destacaram graças a dribles curtos e passes refinados, habilidades que foram desenvolvidas através do treinamento físico no futebol.

A preparação física também reflete o espírito competitivo do atleta. Diferentes competições desportivas, embora tenham características comuns, apresentam particularidades que as diferenciam. Para categorizá-las dentro de um sistema específico, é importante considerar os fatores e circunstâncias fundamentais que justificam cada tipo de competição, suas correlações e consequências em condições típicas (GOMES; SOUZA, 2009).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

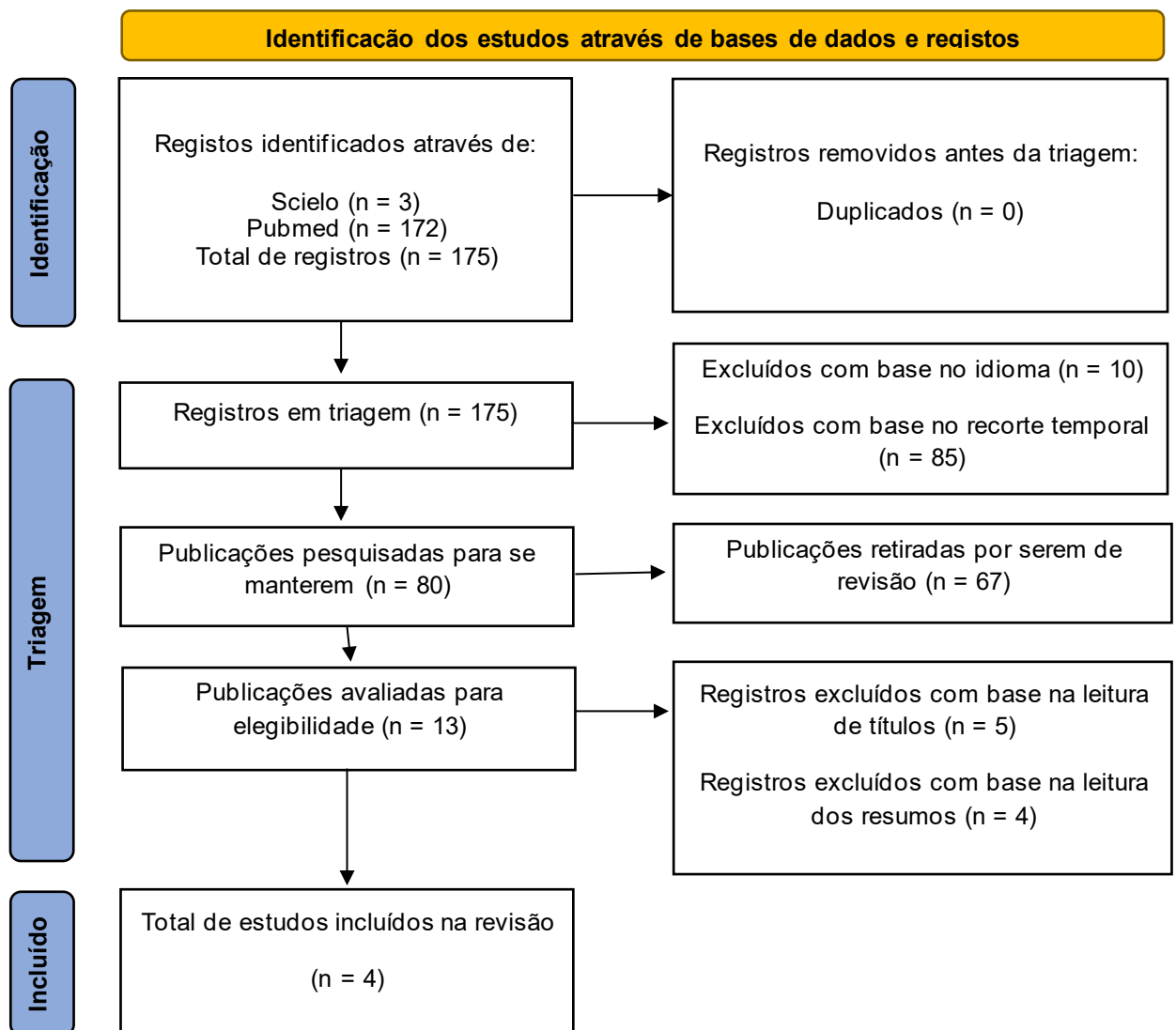
Para conhecer a produção do conhecimento acerca da importância da preparação física no futebol de alto rendimento, será realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Scielo e PubMed. Como descritores para tal busca, serão utilizados os seguintes termos: "Soccer", "Athletes", e "Wounds and Injuries" e "Physical Education and Training". Os operadores booleanos que interligarão os descritores serão: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2015 a 2025; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa ou Inglesa; 4) estudos clínicos, observacionais e ensaios randomizados. Os critérios de exclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) não abordarem atletas de alto rendimento; 3) estudos repetidos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O fluxograma apresentado ilustra o processo de busca, seleção e triagem dos estudos incluídos na revisão bibliográfica. Foram inicialmente identificados 175 registros nas bases de dados Scielo e PubMed. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, quatro estudos atenderam aos requisitos e foram incluídos na análise final, evidenciando a filtragem criteriosa utilizada para garantir a relevância científica do material examinado.

Figura 1: Fluxograma de busca dos trabalhos



O quadro a seguir resume os principais resultados dos estudos selecionados na revisão. Nele são apresentados os autores, objetivos, tipo de estudo, população investigada, intervenções aplicadas e os principais achados relacionados à

preparação física no futebol de alto rendimento. Essa síntese permite uma visualização clara e comparativa das evidências encontradas.

Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Ferri-Caruana; Prades-Insa; Serra-Añó (2020)	Analisar como o fortalecimento do core e da pelve pode reduzir fatores biomecânicos de risco à lesão do LCA no futebol.	Ensaio clínico randomizado	Jogadoras de futebol sub-18, nível competitivo	Treinamento de força do core e pelve durante 8 semanas	Redução significativa do valgo dinâmico do joelho e melhora na mecânica de salto, evidenciando a importância do core para a prevenção de lesões no alto rendimento.
Alonso-Calvete; Lorenzo-Martínez; Padrón-Cabo; Rey (2021)	Investigar os efeitos do exercício de adução de Copenhagen no fortalecimento de adutores para prevenção de lesões na virilha.	Ensaio clínico randomizado	Jogadores de futebol sub-17, nível competitivo	Exercício excêntrico de adução de Copenhagen, aplicado por 8 semanas	Apesar de não alterar a espessura muscular, promoveu melhora funcional e prevenção de lesões, reforçando o papel da força excêntrica na preparação física de atletas de elite.
Asgari; Alizadeh; Shahrbanian; Nolte; Jaitner (2022)	Avaliar os efeitos do FIFA 11+ e de uma versão modificada no desempenho físico e prevenção de lesões.	Ensaio clínico controlado	Jogadores de futebol juvenil de alto rendimento (liga nacional iraniana)	Aplicação do FIFA 11+ e programa modificado com foco em agilidade, 3x por semana	A versão modificada teve maior impacto na prevenção de lesões e melhora da performance, mostrando a relevância de aquecimentos específicos no rendimento esportivo.
Hilska et al. (2021)	Examinar a relação entre adesão ao aquecimento neuromuscular e a prevenção de lesões em jogadores jovens.	Análise secundária de ensaio clínico randomizado	1409 jogadores de futebol de base U11–U14, em formação de alto nível	Aplicação de protocolo NMT (neuromuscular training) por 20 semanas	Equipes com maior adesão reduziram em até 47% as lesões por sobrecarga, apontando a preparação física como pilar na formação e

					longevidade no alto rendimento.
--	--	--	--	--	---------------------------------

Os resultados apontam que atletas de futebol estão especialmente suscetíveis a lesões musculoesqueléticas, com predominância na região dos membros inferiores. A análise da literatura revelou que a preparação física exerce papel fundamental na prevenção dessas lesões, especialmente por meio do fortalecimento muscular, do aprimoramento do controle neuromotor e da promoção do equilíbrio entre força e flexibilidade. Práticas como os exercícios funcionais, proprioceptivos, excêntricos e de estabilidade articular demonstraram-se eficazes na construção de um sistema musculoesquelético mais resistente, sendo essenciais para adaptar o corpo às exigências biomecânicas da modalidade.

No caso específico das lesões do ligamento cruzado anterior (LCA), estudos como o de Ferri-Caruana et al. (2020) evidenciam que o fortalecimento do core e da musculatura do quadril melhora a mecânica de movimento durante aterrissagens e cortes, reduzindo o valgo dinâmico e, por conseguinte, o risco de ruptura do LCA. Além disso, o aumento dos ângulos de flexão do quadril e do joelho durante o impacto com o solo é uma resposta positiva a esse tipo de intervenção, resultando em menor estresse sobre a articulação e maior proteção contra lesões.

Além disso, o treinamento excêntrico tem se mostrado eficaz na prevenção de lesões nos músculos adutores, com destaque para a adução de Copenhagen, que visa o fortalecimento funcional mesmo sem aumento significativo da massa muscular. Segundo Alonso-Calvete et al. (2021), esse exercício contribui para o equilíbrio entre adutores e abdutores, reduzindo o risco de lesões inguinais, comuns em atletas que realizam mudanças rápidas de direção. Esse tipo de intervenção é especialmente relevante no contexto do futebol, dada a alta exigência de acelerações, desacelerações e movimentos laterais.

Para as entorses de tornozelo, técnicas proprioceptivas e de estabilidade dinâmica mostraram impacto relevante na resposta reflexa e no equilíbrio articular. Asgari et al. (2022) destacam que protocolos que integram estímulos dinâmicos ao aquecimento são mais eficazes do que métodos tradicionais, como o FIFA 11+, por atuarem diretamente sobre os mecanismos de controle motor e estabilidade. A inclusão de exercícios em bases instáveis, deslocamentos laterais com foco no

controle postural e estímulos neuromusculares específicos demonstrou melhorar significativamente a prevenção de lesões articulares no tornozelo.

Outro achado relevante diz respeito à prevenção de lesões por sobrecarga e microtraumas repetitivos. Nesse contexto, a periodização do treinamento, o controle de carga, a recuperação ativa e o monitoramento individual são componentes-chave para uma prática esportiva segura. Hilska et al. (2021) demonstraram que a adesão regular a programas neuromusculares, com frequência mínima de duas vezes por semana, pode reduzir em até 47% a incidência de lesões sem contato. Essa eficácia está relacionada à capacidade dos programas de promover adaptações motoras, fortalecer grupos musculares estabilizadores e melhorar a eficiência biomecânica durante as atividades esportivas.

A prevenção deve ser introduzida já nas categorias de base, momento crucial do desenvolvimento físico e motor. Iniciativas precoces resultam em atletas mais conscientes, biomecanicamente preparados e com menor incidência de lesões ao longo da carreira. Alonso-Calvete et al. (2021) reforçam que a construção de hábitos saudáveis desde a juventude contribui para carreiras mais duradouras e menos impactadas por afastamentos por lesões. Nesse cenário, a cultura preventiva deve ser incorporada de maneira orgânica ao cotidiano esportivo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa teve como foco analisar a importância da preparação física em atletas de futebol de alto rendimento, destacando seus efeitos no desempenho esportivo e na prevenção de lesões. Através de uma revisão da literatura, constatou-se que o treinamento físico estruturado é essencial para a performance e para a manutenção da integridade corporal dos jogadores, sendo um pilar indispensável na rotina esportiva profissional.

Os estudos analisados evidenciam que práticas específicas como o fortalecimento do core, exercícios excêntricos e protocolos neuromusculares contribuem significativamente para a redução de lesões frequentes no futebol, como as que acometem o ligamento cruzado anterior, a região inguinal e os tornozelos. A individualização dos treinos e o acompanhamento por profissionais capacitados promovem ganhos funcionais e sustentam a longevidade das carreiras esportivas.

Por fim, a gestão da carga de treino, o controle da recuperação e a formação contínua dos profissionais envolvidos são apontados como fatores decisivos na eficácia das estratégias preventivas. A presença do educador físico nas comissões técnicas mostra-se essencial nesse contexto. Apesar das contribuições do estudo, destaca-se como limitação a ausência de dados empíricos, sugerindo-se para futuras pesquisas investigações de campo que validem os achados teóricos com acompanhamento direto de atletas.

REFERÊNCIAS

- ALONSO-CALVETE, Alejandra et al. Effects of Copenhagen Adduction exercise on the architectural characteristics of adductors in U-17 male soccer players: a randomized controlled trial. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 24, p. 12956, 2021.
- ASGARI, Mojtaba et al. Effects of the FIFA 11+ and a modified warm-up programme on injury prevention and performance improvement among youth male football players. **PloS one**, v. 17, n. 10, p. e0275545, 2022.
- BENELI, Leandro Melo et al. Treinamento da potência muscular nas modalidades coletivas: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 25, n. 4, p. 166-175, 2017.
- CASSIDORI JUNIOR, José; DA SILVA, Jackson José. **Treinamento Esportivo**. Editora Intersaberes, 2020.
- CAVALCANTI, Everton de Albuquerque; CAPRARO, André Mendes. O mito do herói: uma análise a partir do discurso da Folha de S. Paulo acerca do caso Ronaldo na Copa do Brasil de 2009. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 30, n. 03, p. 611-618, 2016
- CORRÊA, Daniel Kroeff de Araujo et al. Excelência na produtividade: a performance dos jogadores de futebol profissional. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 15, p. 447-460, 2002.
- FERRI-CARUANA, A. et al. *Effects of pelvic and core strength training on biomechanical risk factors for anterior cruciate ligament injuries*. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 60, 2020.
- GOMES, Antonio Carlos. **Treinamento desportivo: estruturação e periodização**. Artmed Editora, 2009.
- GOMES, Antonio Carlos; DE SOUZA, Juvenilson. **Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento**. Artmed Editora, 2009.
- HILSKA, Matias et al. Adherence to an injury prevention warm-up program in children's soccer—a secondary analysis of a randomized controlled trial. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 24, p. 13134, 2021.
- LIMA, F. R. **A importância da preparação física no futebol**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2011.
- MENDONÇA, Pedro Mário Menezes; RIBEIRO, Davi Soares Santos. Preparação física no futebol: contribuições para o rendimento do atleta. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 2, n. 1, 2021.

NESPEREIRA, Alfonso B. **1000 Exercícios de Preparação Física, A preparação física na infância, puberdade e idade adulta**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

OLIVEIRA, Aurélio Luiz de; SILVA, Marcelo Pereira da. O profissional de educação física e a responsabilidade legal que o cerca: Fundamentos para uma discussão. **IX Simpósio internacional processo civilizador: tecnologia e civilização**, 2005.

OLIVEIRA, Leonardo Pestillo de et al. O impacto dos traços de perfeccionismo na motivação de atletas de futebol de alto rendimento. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 17, p. 601-611, 2015.

PEREIRA, Adelson. **Treinamento Funcional e Futebol: A importância do Método na Prevenção de Lesões**. 2017 f. 33. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) - União Metropolitana Para o Desenvolvimento da Educação e Cultura – UNIME, Lauro de Freitas, 2017.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte: manual para e educação física, psicologia e fisioterapia**. São Paulo: Manole, 2002.

TUBINO, Manoel José Gomes; MOREIRA, Sérgio Bastos. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 13.ed, Rio de Janeiro: Shape, 2003.