IX CONGRESSO MULTIDISCIPLINAR UNIVERSO GOIÂNIA - HÍBRIDO
"O Futuro do Trabalho no Brasil"
De 26 a 29 de Maio de 2026

PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE CORREDORES DE RUA SOBRE INTENSIDADE, RECUPERAÇÃO E IMPACTO NO DESEMPENHO DO TREINAMENTO INTERVALADO

Bruno Lisboa Resende [1]
Luan Cândido de Melo Alves Martins [2]
Luiz Pedro Soares Mendes [3]
Maria Eduarda Pereira Costa [4]
Nozelmar Borges de Sousa Junior [5]

RESUMO

A execução eficiente do chute no futebol exige força muscular, controle motor e sincronia entre as partes do corpo. No entanto, a fadiga, frequentemente acumulada durante jogos intensos, pode comprometer esses fatores, prejudicando o desempenho técnico e aumentando o risco de lesões. Este estudo trata-se de uma revisão literária, com a seleção de cinco artigos publicados entre 2004 e 2016, pesquisados nas plataformas PubMed e Google Acadêmico, em revistas científicas da área de biomecânica esportiva. Os resultados mostram que, com a fadiga, há redução na velocidade dos movimentos das pernas e na força de impacto com a bola, além de alterações no ritmo e na fluidez do gesto técnico. Verificou-se também que a fadiga compromete o controle corporal, dificultando ajustes posturais e a coordenação geral do movimento, o que favorece desequilíbrios e aumenta o risco de lesões musculoesqueléticas. Diante disso, conclui-se que a fadiga exerce influência significativa na mecânica do chute, afetando diretamente sua eficiência. Destaca-se, portanto, a importância de estratégias de treinamento que promovam maior resistência à fadiga e preservem a qualidade técnica do movimento ao longo das partidas, contribuindo tanto para a manutenção do desempenho esportivo quanto para a prevenção de lesões em jogadores de futebol.

Palavras-chave: Biomecânica do chute; Fadiga muscular; Prevenção de lesões.

[1] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia.
[2] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia.
[3] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia.
[4] Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia.
[5] Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia.