

ARTIGO COMPLETO - BIOMECÂNICA NO FUTEBOL DE ELITE

INFLUÊNCIA DO CICLO MENSTRUAL NA SUSCETIBILIDADE A LESÕES EM JOGADORAS DE FUTEBOL

Camilla Kimberlly Silva Benchimol (camillakbenchimol@gmail.com)

Gustavo Silva Dantas (italodantas001@gmail.com)

Anna Letícia Araújo Taveira (leticiataveira2702@gmail.com)

Letícia Souza Pereira (leticiasouzacd@gmail.com)

Rainara Anjos Costa (costaraynara43@gmail.com)

Joaquim Albuquerque Viana (joaquimaviana@gmail.com)

Introdução: O futebol feminino tem apresentado um crescimento exponencial, porém a incidência de lesões, especialmente no ligamento cruzado anterior (LCA), é significativamente maior em comparação ao masculino. Objetivo: Investigar a influência das fases do ciclo menstrual na suscetibilidade a lesões em atletas de futebol. Metodologia: Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada em bases de dados como PubMed e SciELO. Resultados e Discussão: As variações hormonais de estrogênio e progesterona alteram a lassidão ligamentar, com maior risco observado na fase pré-ovulatória. Programas como o FIFA 11+ mostram eficácia na redução de riscos quando

adaptados ao perfil hormonal. Conclusão: A individualização do treinamento baseada no ciclo menstrual é fundamental para a prevenção de lesões e otimização da performance.

Palavras-chave: futebol feminino; ciclo menstrual; traumatismos em atletas; fisioterapia; prevenção de lesões.