

ARTIGO COMPLETO - FISILOGIA DO EXERCÍCIO NO FUTEBOL DE ELITE

ADAPTAÇÕES NEUROMUSCULARES EM JOGADORES DE FUTEBOL DE ELITE: FORÇA, POTÊNCIA E EFICIÊNCIA MECÂNICA DO DESEMPENHO. ESPORTIVO.

Verônica Castro (vc003558@gmail.com)

Jemima De Souza Lima (jemina.desouzalima@gmail.com)

Julie Auxiliadora Da Silva De Souza (julieauxiliadora@yahoo.com.br)

Sergio Matos De Souza (smatossouza11@gmail.com)

Tamilly Cristina (tamilly_cristina@hotmail.com)

Joaquim Viana (joaquimviana@gmail.com)

Introdução: As adaptações neuromusculares desempenham papel fundamental no desempenho de jogadores de futebol de elite, especialmente nas capacidades relacionadas à força muscular, potência e eficiência mecânica. Objetivo: Analisar as adaptações neuromusculares ocorridos em jogadores de futebol de elite, investigando como a força a potência e eficiência mecânica influencia e determinam o desempenho esportivo. Metodologia: Trata-se de uma revisão Integrativa da Literatura, as evidências científicas sobre os efeitos de diferentes métodos de treinamento neuromuscular aplicados ao

futebol de alto rendimento e a bases de dados PubMed, ScienceDirect, SciELO, PEDro e Google Scholar, utilizando descritores relacionados à adaptação neuromuscular, treinamento de força, potência muscular, HIIT e jogadores de futebol. Resultados: Demonstraram que métodos de treinamento resistido, pliométrico, balístico e intervalado de alta intensidade promovem importantes adaptações neurais e musculares, incluindo maior recrutamento de unidades motoras, aumento da taxa de desenvolvimento de força, melhora da potência muscular e maior eficiência mecânica dos movimentos. Além disso, verificou-se melhora significativa na velocidade de sprint, impulsão vertical, tolerância à fadiga e capacidade de repetição de esforços intensos. Conclusão: Conclui-se que a integração de diferentes estratégias de treinamento neuromuscular contribui significativamente para otimização do desempenho esportivo e prevenção de lesões em jogadores de futebol de elite.

Palavras-chave: futebol; adaptação neuromuscular; força muscular; potência; eficiência mecânica.