

ARTIGO COMPLETO - FISILOGIA DO EXERCÍCIO NO FUTEBOL DE ELITE

**ADAPTAÇÕES METABÓLICAS E NEUROMUSCULARES ASSOCIADAS A
ESFORÇOS DE ALTA INTENSIDADE**

Leonardo Ronan Braga Da Silva (Leo_ronam@hotmail.com)

Quezia Mirella (qdiasmacedo@gmail.com)

Alcilene Moreira Dos Santos (Alcilenemoreiradossantos40@gmail.com)

Gabriel Silva Gonçalves Barreto (gabrielsgbarreto@gmail.com)

Victor Leon Da Silva Alencar (victorrws007@gmail.com)

Joaquim Albuquerque Viana (joaquimaviana@gmail.com)

O presente estudo aborda o treinamento anaeróbio no futebol de alto rendimento, destacando suas implicações nas adaptações metabólicas e neuromusculares associadas a esforços de alta intensidade. Objetivo: analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, as principais adaptações fisiológicas decorrentes do treinamento anaeróbio em atletas de futebol de elite e suas aplicações na prescrição do treinamento. Metodologia: realizou-se uma revisão integrativa em bases de dados científicas, com seleção de estudos que abordaram respostas metabólicas, desempenho em alta intensidade e adaptações neuromusculares em jogadores de futebol, seguindo critérios de

elegibilidade previamente estabelecidos. Resultados e Discussão: os achados indicam que o treinamento anaeróbio promove melhorias significativas na capacidade de sprint repetido, aumento da tolerância ao lactato, otimização dos sistemas tampão musculares e aprimoramento do recrutamento neuromuscular, refletindo diretamente na performance competitiva. Observa-se ainda que a integração entre estímulos anaeróbios e períodos adequados de recuperação potencializa as adaptações fisiológicas e reduz a fadiga durante esforços intermitentes. Conclusão: o treinamento anaeróbio constitui um componente essencial no desenvolvimento de atletas de futebol de alto rendimento, contribuindo para o aprimoramento do desempenho físico e da eficiência metabólica em situações de jogo.

Palavras-chave: futebol; treinamento anaeróbio; lactato; desempenho atlético; fadiga.