

ARTIGO COMPLETO - BIOMECÂNICA NO FUTEBOL DE ELITE

**PARTICULARIDADES BIOMECÂNICAS E FISIOTERAPÊUTICAS NO
FUTEBOL FEMININO DE ELITE**

Guilherme Da Mota Rego (guilhermemotta815@gmail.com)

Giovana Sacramento (gisacrasoaresgi@gmail.com)

Jhuliane Costa França (Jhulianecosta4@gmail.com)

Caio Fabio Oliveira Dos Reis (kkcaio13@gmail.com)

Ana Beatriz Oliveira Nery (02040ab5@gmail.com)

Joaquim Albuquerque Viana (joaquimaviana@gmail.com)

O presente artigo aborda temas relacionados ao futebol feminino de elite, destacando a maior incidência de lesões nessa modalidade e a influência dos hormônios na recuperação muscular, os quais podem até causar certa fraqueza no corpo das atletas. A biomecânica no futebol feminino de elite analisa os movimentos corporais e as forças atuantes com o objetivo de otimizar a performance. O futebol é um esporte de alta mobilidade, velocidade, reflexo e força, envolvendo movimentos precisos e, muitas vezes, bruscos, concentrando as lesões principalmente nos membros inferiores. O monitoramento hormonal e do ciclo menstrual é uma prática cada vez mais comum e essencial para

otimizar o desempenho e prevenir lesões. Muitas atletas utilizam contraceptivos hormonais para interromper o sangramento menstrual e aliviar cólicas durante competições. O controle rigoroso desses níveis hormonais é comum também para garantir que oscilações naturais não causem a perda de força e de massa muscular, fatores fundamentais para esse tipo de esporte. Além disso, a fisioterapia esportiva exige abordagens personalizadas devido às diferenças biomecânicas e hormonais das atletas, envolvendo a implementação rigorosa de processos de prevenção, recuperação e reabilitação.

Palavras-chave: biomecânica; futebol feminino; futebol de elite; futebol feminino de elite.