

ARTIGO COMPLETO - BIOMECÂNICA NO FUTEBOL DE ELITE

TOMADA DE DECISÃO PERCEPTIVO-COGNITIVA E CONTROLE MOTOR REATIVO NA PREVENÇÃO DE LESÕES NO FUTEBOL DE ELITE

Luiz Henrique (luizhenriquehotamagalhaes@gmail.com)

Guilherme Gomes Da Silva (guilhermegsombra16@gmail.com)

Helen Souza Da Silva (helensouzaa2@gmail.com)

Leticia Queiroz Da Silva (leticialopes.lobes2007@gmail.com)

Joaquim Albuquerque Viana (joaquimaviana@gmail.com)

Luiz Gonzaga Da Silva Neto (luiz8542@gmail.com)

Objetivou-se analisar criticamente o papel da tomada de decisão perceptivo-cognitiva e do controle motor reativo na prevenção de lesões no futebol de elite, por meio de uma revisão estruturada de ensaios clínicos randomizados publicados entre 2021 e 2026. A busca foi realizada em PubMed, PEDro e SciELO em 24 de maio de 2026, com seleção final de 12 ECRs para a síntese principal e 5 ECRs adicionais para contextualização introdutória. Os estudos incluíram jogadores profissionais, jovens de elite, atletas de base e coortes competitivas, com intervenções que abrangeram programas FIFA 11+, treinamento neuromuscular, fortalecimento em temporada, propriocepção,

estabilidade de tornozelo, treino de core e treinamento visual estroboscópico associado à agilidade. Os resultados indicaram redução direta da incidência de lesões ou de suas métricas proximais em estudos com FIFA 11+, treinamento de força em temporada e treinamento neuromuscular de pré-temporada, bem como melhora consistente em valgo dinâmico, propriocepção, equilíbrio, agilidade, função de tornozelo e estabilidade postural. A literatura perceptivo-cognitiva adicional mostrou melhora de funções executivas, atenção e agilidade reativa, mas com transferência inconsistente quando as tarefas não mantinham elevada validade ecológica. Conclui-se que a prevenção de lesões no futebol de elite é mais bem sustentada por intervenções multicomponentes, campo-específicas e integradas ao treino, enquanto o componente perceptivo-cognitivo deve ser incorporado de forma funcional e não isolada.

Palavras-chave: futebol; prevenção de lesões; tomada de decisão; controle motor reativo; ensaio clínico randomizado.