

**ANÁLISE COMPARATIVA DA PREPARAÇÃO FÍSICA NO FUTEBOL:
ABORDAGENS ENTRE MASCULINO VS. FEMININO SOB A ÓPTICA DOS PREPARADORES**

Bruna Salomão^{1,3}, Enzo Paim Constâncio^{1,3}, Izabela A. Santos^{2,3}

RESUMO

Introdução: Há evidências que reforçam que o futebol é o esporte mais popular no mundo, a modalidade é praticada por pessoas de diferentes idades e sexos. Entretanto, no que diz respeito a preparação física, ainda não estão elucidadas as reais diferenças entre os sexos. Objetivo: Analisar se há diferenças na preparação física entre a categoria feminina e masculina no futebol sob a óptica dos preparadores físicos, além de identificar o perfil desses profissionais e aspectos do cotidiano interno de trabalho nas duas categorias (masculina e feminina). Materiais e Métodos: Foram recrutados 21 preparadores físicos, 10 atuantes no futebol masculino e 11 na categoria feminina. Ao aceitarem participar do estudo, eles responderam um questionário com 17 perguntas objetivas voltadas para o perfil pessoal e profissional de acordo com vivências práticas dentro da área. Resultados: Os preparadores, recomendam treinos de força 2x para homens e 3x/semana para mulheres. Para mulheres, usam PSE para adaptação durante a menstruação e questionamento diário para controle. Concordam no uso de treino de força para prevenção de lesões e controle de carga em ambas as categorias. Discussão: Aspectos profissionais podem impactar no perfil do preparador físico, o que refletem na preparação. Conclusão: Os preparadores físicos apontam o psicológico como o maior desafio no feminino e dividem entre psicológico e social no masculino; predominam profissionais homens em ambas as categorias, e há consenso sobre a importância do controle de carga. Vale ressaltar que, sobre maior desafio obteve duas respostas do feminino como o fator físico mais difícil.

Palavras-chave: Esportes coletivos. Gênero. Treinamento esportivo.

1 - Curso de graduação em Educação Física, Universidade de Uberaba (UNIUBE), Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

ABSTRACT

Comparative analysis of physical preparation in football: approaches between men vs. Women from the perspective of coaches

Background: There is evidence supporting the fact that football is the most popular sport worldwide, played by individuals of different ages and genders. However, regarding physical preparation, the real differences between genders remain unclear. Objective: To analyze whether there are differences in physical preparation between female and male football categories from the perspective of physical trainers and to identify the profile of these professionals and aspects of their daily work in both categories. Materials and Methods: Twenty-one physical trainers were recruited, with ten working in male football and 11 in female football. Upon agreeing to participate in the study, they answered a questionnaire with 17 objective questions focused on their personal and professional profiles based on practical experiences in the field. Results: The physical trainers have an average age of 48,8 years in the male category and 40,45 in the female category, mainly work in MG and SP, have more years at their clubs and in the profession in the female category, mostly hold a college degree, and attend 1-3 courses per year for updates. There was consensus regarding the use of strength training for injury prevention and load control in both categories. Discussion: Social and economic factors may impact the profile of physical trainers, reflecting on their preparation methods. Conclusion: Physical trainers identify psychological challenges as the most significant in female football, while both psychological and social challenges are equally important in male football; there is a predominance of male professionals in both categories and a consensus on the importance of load control.

Key words: Team sports. Gender. Sports training.

INTRODUÇÃO

O futebol é o esporte mais praticado no mundo, com mais de 265 milhões de pessoas envolvidas, entre elas, jogadores e jogadoras praticando (Conmebol, 2013), com isso, a globalização permitiu a oportunidade de um grande mercado mundial para o esporte, tornando-o muito além que um simples jogo.

O processo de inovações tecnológicas no mundo inteiro, contribuiu positivamente para o desporto, principalmente, o futebol.

Pois, foi visto que a criação de conteúdos por parte de organizações da área do futebol, times, seleções, entre outros, permite melhores experiências para quem acompanha, além de movimentar a economia, aumentando o nível de competitividade esportiva (Di Fátima, Gouveia, Miranda, 2021).

Essa competitividade presente nas competições do futebol, acaba gerando maiores responsabilidades, por isso, os clubes investem em um arsenal de qualidade para o maior desempenho dos atletas.

Atualmente, há um entendimento sobre todos os aspectos que influenciam a performance dos jogadores e jogadoras, portanto, os clubes estão valorizando o apoio multiprofissional para um trabalho completo com o atleta com o foco em melhores resultados dentro de campo (Corrêa e colaboradores, 2002).

É necessário pontuar que, a preparação física é um dos fatores que mais evoluiu nas últimas décadas e se tornou imprescindível a presença desse profissional especializado nessa área na comissão técnica, visto que é importante para o condicionamento e desempenho dos atletas, além de favorecer toda a equipe no qual o jogador(a) está inserido.

Por isso, a importância do conhecimento e avaliação completa de cada atleta específico, para promover um treinamento individualizado e positivo para o clube (Scarpelli, 2020).

Perante essas diferenças existentes na fisiologia, entre o sexo feminino e o masculino, há questões de relevância que devem ser pensadas antes que uma mulher seja introduzida em um treinamento físico no futebol. Estudo aponta que a carga excessiva pode acarretar perturbações e interferência negativa nos ciclos menstruais e circadiano,

além do metabolismo, termorregulação, respostas contráteis musculares e capacidade aeróbia.

Consequentemente, deve ser analisado e prescrito a preparação física, pensando em variáveis de treinamento, para melhor desempenho das atletas (Ramos, 2017).

Vale ressaltar também, que o sexo masculino possui maior massa muscular e volume de fibras enquanto o sexo feminino maior percentual de gordura corporal, gerando por consequência maior potência e endurance nos homens.

Além disso, há menor consumo máximo de oxigênio nas mulheres devido a característica citada anteriormente, e uma capacidade de transporte de oxigênio inferior, relacionado a menstruação (nível médio de hemoglobina) (Leitão e colaboradores, 2000).

Contudo, o ciclo menstrual deve ser analisado e controlado juntamente com o treinamento e a preparação física, uma vez que podem ocorrer impactos negativos como variações de desempenho e fatores psicológicos (sono e atenção) durante as fases do ciclo menstrual.

Portanto, levando em consideração todas as diferenças entre a mulher e o homem, deve-se respeitar as características particulares e adequar aos preparos para uma melhor atuação esportiva (Aveline, 2022).

Com o crescimento ao longo dos anos do futebol feminino, o reconhecimento por parte da sociedade também foi despertado, isso se confirma com dados da última Copa do Mundo Feminina - 2023, com mais 1 milhão de espectadores assistindo os jogos das fases de grupo no estádio, um aumento de 29% em relação a Copa em 2019 na França (Estadão, 2023).

No Brasil, a final do campeonato brasileiro recebeu mais de 40.000 torcedores para prestigiar o futebol feminino brasileiro (Sandes 2023).

Portanto, visto que há diferenças técnicas entre o futebol feminino e masculino (Pappalardo e colaboradores, 2021).

Porém ainda não se sabe se há diferenças no planejamento de treinamento (periodização), torna-se relevante analisar se há diferenças na preparação física entre a categoria feminina e masculina no futebol sob a óptica dos preparadores físicos, além de

identificar o perfil desses profissionais e aspectos do cotidiano interno de trabalho nas duas categorias (masculina e feminina).

MATERIAIS E MÉTODOS

Tipo de pesquisa

Este estudo é de caráter quantitativo, com natureza descritiva e exploratória (Boente, e Braga, 2004). Os procedimentos éticos foram seguidos anteriormente a execução da coleta, os protocolos foram julgados e aceitos pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade de Uberaba (CEP - UNIUBE), sob protocolo de nº 4.240.367/2020.

Amostra e Critérios

A amostra atingida deu-se por conveniência, ao todo contou com 21 preparadores físicos, 11 atuantes no futebol feminino e 10 no masculino.

Para o recrutamento, foram utilizadas técnicas de divulgação nas redes sociais, assim como através de preparadores já conhecidos pelos pesquisadores.

Os profissionais que atender os seguintes critérios para se enquadrar na amostra: 1. Atuar no futebol profissional como preparador físico; 2. Estar atuando por no mínimo 6 meses na área; 3. Não deixar nenhuma pergunta do questionário sem resposta.

Foram excluídos aqueles que não responderam o questionário por completo ou não se enquadraram nos critérios supracitados. Todos os que aceitaram a participar responderam o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Delineamento do estudo

A pesquisa foi realizada através de um formulário no Google Forms, essa ferramenta foi escolhida devido a praticidade, possibilidades de atingir pessoas em diferentes localidades e sem custo.

Após o recrutamento/convite inicial, o link para acessar o questionário foi disponibilizado via aplicativo de mensagem WhatsApp.

O questionário/instrumento de avaliação foi desenvolvido pelos pesquisadores

e continham perguntas divididas em duas partes, sendo elas, as questões pessoais para avaliação do perfil dos indivíduos, bem como, perguntas voltadas para a profissão de preparador (a) físico (a) em si, e se eles percebem diferenças entre os sexos feminino e masculino no esporte, e se sim, quais as principais.

Análise dos dados

Os dados foram tabulados e exportados para o Microsoft Excel® (2021), após isso foram realizadas as análises e confecção dos gráficos. A apresentação dos resultados será como média \pm desvio padrão, além da frequência absoluta e relativa (porcentagem).

RESULTADOS

Perfil pessoal

Inicialmente, foi identificado o perfil dos preparadores físicos presentes na amostra. A idade dos que atuam no futebol masculino foi de $48,8 \pm 9,5$ anos, já no feminino de $40,45 \pm 14,0$ anos. Um fato importante, foi em relação ao sexo dos preparadores, uma vez que na categoria masculina eram 100% homens, e na categoria feminina 81% de homens e 19% de mulheres atuando.

Em relação a localização, atuantes no futebol masculino foram 10% do Ceará, 40% no estado de Minas Gerais, 10% do Paraná, 10% também do estado do Rio de Janeiro, outros 10% de Santa Catarina e 10% de São Paulo. Os que atuam no feminino foram 9% do Amazonas, 9% do Distrito Federal, 27% de Minas Gerais e São Paulo com um total de 55%.

Outro aspecto pertencente ao perfil dos preparadores, é o tempo que atua no clube, foi identificado nos profissionais que trabalham com o futebol masculino, 70% estão a menos de 1 ano, 10% de 1 a 3 anos e 20% de 3 a 5 anos no mesmo time. Já para os que trabalham como o feminino 36% estão a menos de 1 ano, 45% de 1 a 3 anos e 18% a mais de 5 anos. Em relação ao tempo total de profissão, os 10% dos preparadores do masculino possuem menos de 5 anos, 20% entre 5 e 10 anos, 30% no período de 10 a 15 anos, 20% entre 15 e 20 anos e 20% mais de 20 anos. No feminino, 55% estão entre

5 e 10 anos, 9% entre 10 e 15 anos e 36% a mais de 20 anos.

Sobre o nível de escolaridade dos preparadores físicos da categoria masculina 70% possuem apenas o ensino superior completo, 10% mestrado/doutorado incompletos e 20% com mestrado/doutorado completos. Em relação aos profissionais do feminino, 55% possuem superior completo, 27% têm mestrado/doutorado incompletos e 18% com o mestrado/doutorado completos.

Acerca da motivação para trabalhar na área de preparação, aqueles que atuam no masculino 50% sempre almejou trabalhar com o futebol, 30% pelo amor ao futebol, 10% foram pela oportunidade que surgiu e 10% escolheram após encerrar a carreira de jogador de futebol. Quanto aos que trabalham no feminino, 45% pelo amor ao futebol, 45% por sempre almejar trabalhar com o futebol e 9% pela oportunidade que surgiu.

Por fim, as atualizações nos estudos quando questionada para os profissionais atuantes com o masculino variou de 60% fazem de 1 a 3 cursos por ano, 30% se atualizam com mais de 5 cursos por ano e 10% não faz cursos, apenas procura estudos publicados. E para os atuantes com o feminino 64% fazem de 1 a 3 cursos por ano, 18% investem em mais de 10 cursos por ano, 9% realizam mais de 5 cursos por ano e outros 9% não fazem curso, apenas procuram estudos publicados.

Perfil profissional

No que tange as questões inerentes a preparação física propriamente dita, foi questionado os modelos de periodização dos treinamentos, além de estratégias adotadas para recuperação e diminuição do risco de lesões, a Figura 1 apresenta as respostas em dados absolutos.

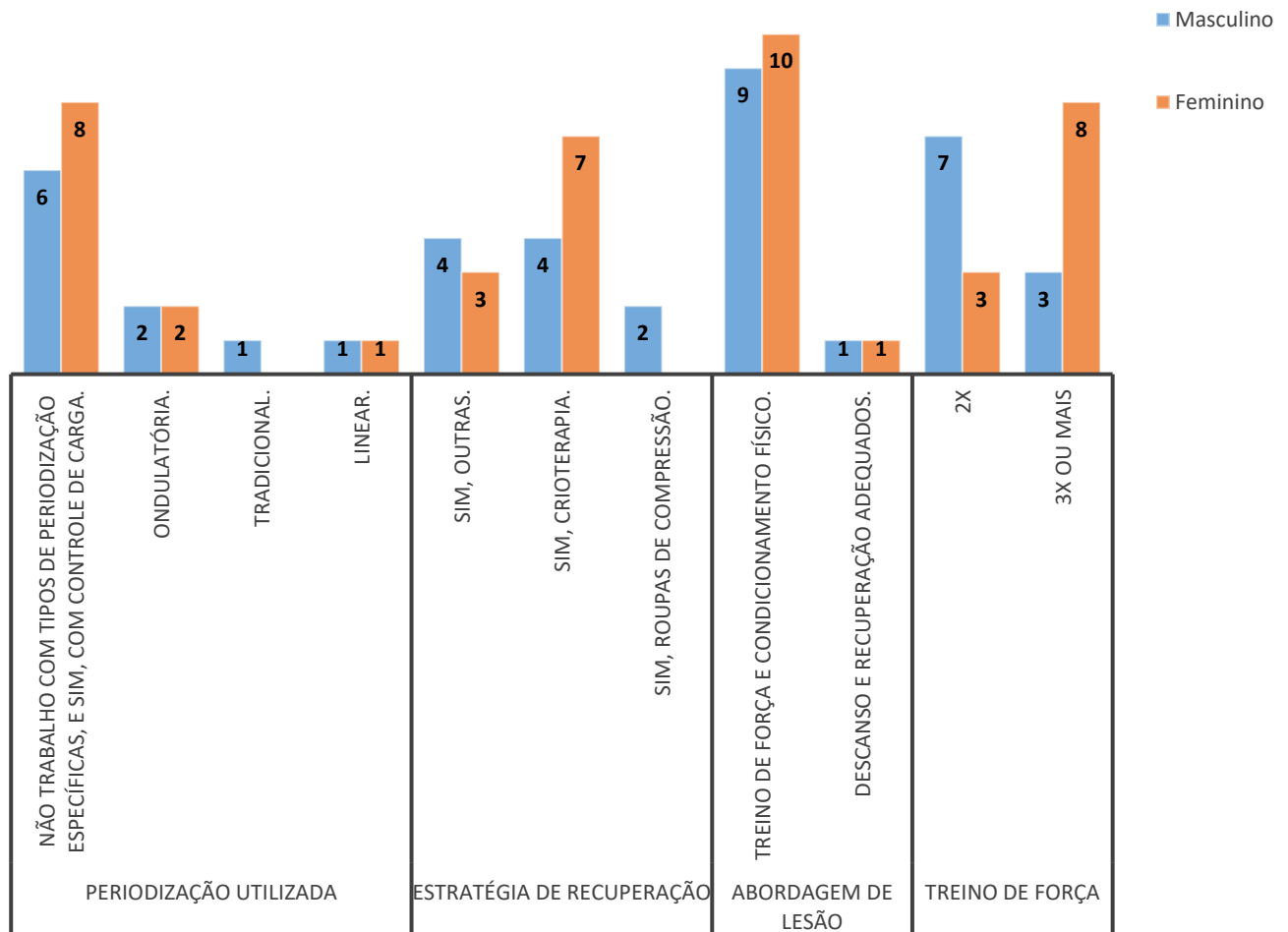


Figura 1 - Questionamentos relacionados a planejamento dos treinamentos, estratégias de recuperação e de diminuição do risco de lesões.

Em relação as questões específicas para o futebol feminino, a Figura 2 apresenta os

dados a respeito as questões do treinamento no ciclo menstrual das futebolistas.

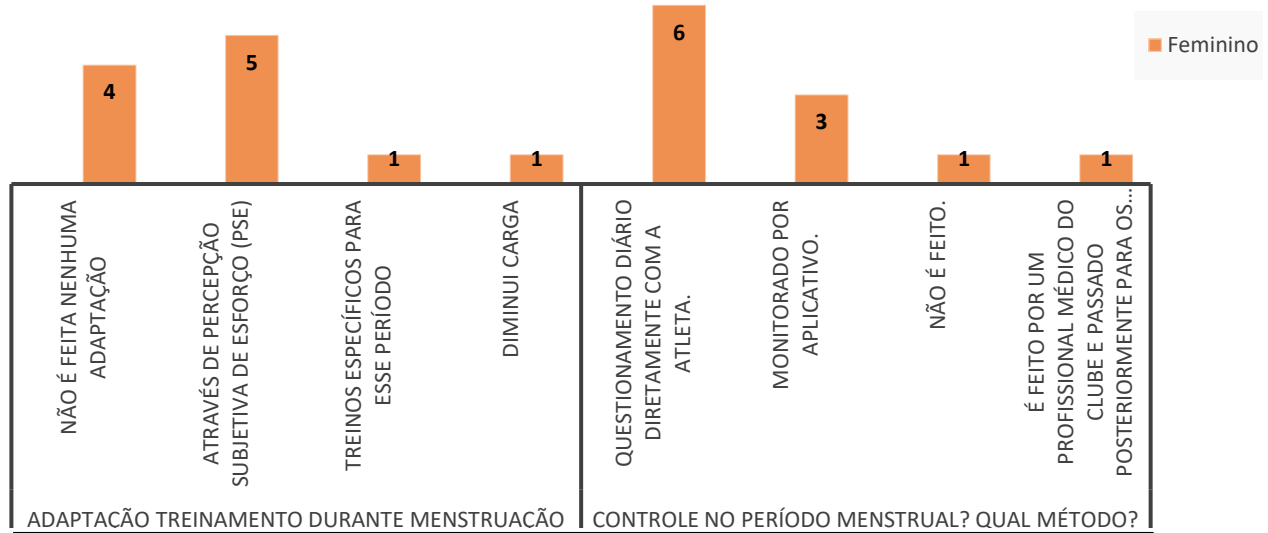


Figura 2 - Perguntas específicas do feminino relacionadas a adaptação do treino durante a menstruação e o controle do ciclo.

A Figura 3 apresenta as respostas relacionados ao maior desafio que os preparadores julgam nas categorias feminina e

masculina, bem como a inserção de profissionais como nutricionistas e psicólogos na equipe.

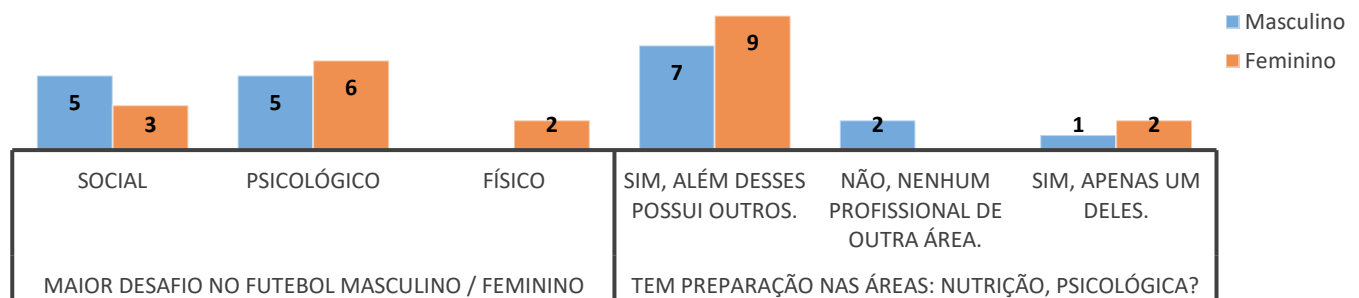


Figura 3 - Questões relacionadas ao maior desafio para lidar e sobre outros profissionais envolvidos no time.

DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi analisar se há diferenças na preparação física entre a categoria feminina e masculina no futebol sob a óptica dos preparadores físicos.

Foi identificado que os profissionais que atuam no futebol feminino constataam o fator físico como o maior desafio, sugerindo a

complexidade com a categoria, uma vez que fatores físicos como dores abdominais, lombares, cãibras, dor de cabeça, enxaqueca no período pré e durante a menstruação, 49% de atletas mulheres alegam afetar no desempenho esportivo (Parmigiano e colaboradores, 2024).

Já na categoria masculina, os desafios maiores para os preparadores que fizeram

parte do estudo é o psicológico e social, que inclui vários fatores que prejudicam o rendimento esportivo dos jogadores. Logo, os principais causadores de baixo rendimento são a motivação, seja ela intrínseca ou extrínseca, autoestima, autoconfiança, ansiedade e agressividade, as quais se atrelam também ao ambiente no qual o atleta vive e é influenciado (Pujals, Vieira, 2002).

Acerca dos dados pessoais obtidos desses profissionais, a idade média encontrada pode estar relacionada a qualificação adquirida por cada um durante a trajetória profissional. Perante as respostas encontradas neste estudo, no masculino é de $48,8 \pm 9,5$ anos, já no feminino de $40,45 \pm 14,0$ anos.

Em estudo de Siqueira, Silva (2019), foi encontrado que indivíduos graduados em Educação Física em uma turma de especialização possuem idade média de 27,7 anos, dessa forma, comparando os dados, há uma grande diferença, que pode ocorrer pelos anos de experiência de alguns preparadores dentro do mesmo esporte.

Ainda sobre o perfil, analisando a variação de homens e mulheres que atuam no futebol como profissionais que fazem parte da comissão técnica, é perceptível a grande distinção que existe. Uma explicação que envolve esses dados, é discriminação e preconceito sobre as mulheres, tornando-as marginalizadas e desvalorizadas na posição de liderança no esporte, principalmente que isso é associado a estrutura de poder na sociedade e a hierarquia de gênero.

Logo, a figura feminina enfrenta dificuldade de inserção, manutenção e progressão de carreira no futebol, cujo esse estudo também apresentou essa diferença, com mais de 80% dos cargos composto por homens (Passero e colaboradores, 2020).

Pensando não só nos perfis desses profissionais, a estruturação do futebol no Brasil possui grande concentração e que condiz também para o próprio desenvolvimento, e que há predomínio da região Sudeste, fato esse que se pode emparelhar com as respostas dos preparadores físicos, isto é, 70% inseridos na mesma região (sudeste) (Bastos, 2016).

Além disso, na categoria feminina, em especial, no estado de São Paulo, houve a primeira partida entre moças em 1913 e seguindo com um grande desenvolvimento para elas, com apoio do governo e com

competições importantes para o crescimento das equipes, como exemplo Santos e Corinthians que são referências no futebol feminino, o que condiz com os 55% que trabalham no estado de São Paulo (Sardinha, 2011).

Além da área onde atuam, um dos fatores importantes também para o crescimento pessoal e contribuição ao time, é a experiência obtida ao longo da carreira. Logo, é dado que mais de 60% dos que trabalham na área de preparação estão a mais de 10 anos na área, e no futebol feminino esse tempo em sua maioria é menor devido ao pouco tempo de crescimento e investimento voltado a categoria, e nas respostas dos preparadores do feminino mostram que 36% estão a menos de 1 ano apenas na área (Souza e colaboradores, 2015).

Relacionado ao desenvolvimento do trabalho em um clube, o tempo que um profissional em único time é desafiador, onde as respostas obtidas apontam, em ambas as categorias, a maioria estando menos de 1 ano na mesma equipe, visto que há a troca de comissão técnica constante e excessiva que ocorre, implica diretamente na estrutura de um time e pode afetar negativamente quanto positivamente o grupo (Castellani, Scarcelli, 2020).

Baseado em todo conhecimento e experiências adquiridas que se deve ter para obter os melhores resultados dentro da equipe, estar sempre atualizado com cursos, preparações e estudos são necessárias. Em geral, os resultados mostram a maioria com o superior completo, porém em sua maioria, foi visto que grande parte faz atualizações através de cursos, o que é eficiente para agregar novas experiências e conhecimentos modernos, uma formação continuada para o acompanhamento de avanços tecnológicos, científicos e metodológicos (Portugal, Nazário, Alburquerque, 2022).

É necessário pontuar que, para abordar todo o conhecimento em prática, a motivação não só de atletas, mas dos membros da comissão também se faz presente, e é considerável para todo o processo de uma temporada. Sabendo disso, são vários fatores que influenciam, como a motivação intrínseca e a extrínseca.

A intrínseca, se relaciona como exemplo o sonho de sempre querer trabalhar com o futebol, bem explícito nas respostas do

questionário (50% no masculino e 45% no feminino), e que juntamente com outros quesitos, estabelecem um rendimento esportivo positivo (Martins, 2023).

Então, juntamente com todo o perfil dos profissionais da preparação física, suas características, chega o momento de maior importância que é colocar em prática e ajudar na performance esportiva do time.

Por isso, organização de cargas para aplicação em atletas, é um fator importante e que cada vez mais modifica de acordo com as tecnologias que avançam. Há alterações do dia a dia que impactam diretamente em como está a disposição para o treinamento a ser aplicado, assim como treinos de sessões anteriores promovem impactos diferentes em cada um. Portanto, o controle de carga é o mais utilizado atualmente no futebol visando dados precisos que vão qualificar a manutenção e desempenho do time (Fernandes e colaboradores, 2021).

No que tange ao modelo de periodização utilizada, há uma predominância no controle de carga no masculino e feminino, entretanto, no feminino também se utiliza o modelo linear, esse que consiste em trabalhar com alto volume e baixa intensidade, depois inverter isso, adequando também com descanso entre as sessões.

Além do linear, possui a periodização ondulatória também utilizada na categoria feminina, que consiste em alterar volume e intensidade diariamente ou até durante a semana, consistindo em maior versatilidade de volume e intensidade durante a temporada (Fortes e colaboradores, 2020).

Assim sendo, diante do controle de carga selecionado e utilizado pela maioria dos contribuintes do estudo, é interessante a aplicação de estratégias que busquem recuperar de forma mais rápida, para minimizar dores musculares, dor tardia, cansaço, fadiga muscular e permitir um novo estímulo ao atleta.

Então, a crioterapia, selecionada em sua maioria no questionário, é frequentemente usada agindo na redução da temperatura do tecido por condução, promovendo respostas da termorregulação corporal, aumentando ou diminuindo o metabolismo (Bezerra e colaboradores, 2015).

Além da recuperação, está envolvida estratégia de prevenção de lesão, sendo o treinamento de força e condicionamento físico,

a estratégia mais reportada pelos preparadores, importante para os jogadores e jogadoras visto que o treinamento neuromuscular, promove o ganho de massa muscular, resistência e fortalecimento de ligamentos e tendões, aumentando a capacidade física e auxiliando na prevenção de lesões (Montenegro, 2014).

Por isso, para o ganho de força, uma frequência semanal boa seria de duas a três vezes, que condiz com os resultados do questionário (Felisberto, 2014).

Diante desses fatores, o planejamento do treinamento incluindo todas essas estratégias pode ser diferente devido ao fator único e exclusivo das mulheres, a menstruação que também provoca alterações, e por isso pode provocar certas adaptações no treinamento durante o ciclo. Uma ferramenta para o controle de carga em um treino é a utilização da percepção subjetiva do esforço (PSE), cujo foi visto que 45% dos preparadores utilizam, o qual gera através da resposta da mulher o esforço percebido durante ou após uma sessão (Fortes e colaboradores, 2015).

Conjuntamente a isso, o controle do ciclo é importante para promover essas modificações em treinos, como questionamentos diários com as atletas, incluindo um instrumento para essa avaliação como o Registro de Sintomas Diários, com o objetivo de visualizar os sintomas e a gravidade (David e colaboradores, 2009).

Paralelo a isso, um conhecimento da atleta, por meio de estratégias como o PSE mencionado pelos profissionais, e o controle do ciclo menstrual, permite ajustes que podem beneficiar a mulher durante esse período em determinado esporte.

Por isso, a conversa entre a jogadora e o preparador (a) diária é importante, para que haja um conhecimento relacionado a dores de cabeça, cólica, intenso sangramento, sentimentos como o estresse que atrapalham o desempenho, e permita que tenha adaptações como por exemplo: abster-se da sessão de treino, treinos menos volumosos ou treinos menos intensos (Marais, Morris-Eyton, Rensburg, 2022).

Portanto, com tamanha complexidade envolvida no esporte, há a necessidade de envolver profissionais de outras áreas para o trabalho em conjunto, visando assim, solucionar problemas específicos de cada um.

No meio esportivo, tratando -se ainda de diferentes sexos e suas limitações, o envolvimento de médicos, profissionais de educação física, nutricionistas, psicólogos, para proporcionar cuidados em todos os quesitos e atender aos problemas como um todo dentro da equipe (Lemos e colaboradores, 2021).

É imprescindível apontar limitações neste estudo, como por exemplo, a amostra não ser representativa apesar de ser uma população restrita, a aplicação do instrumento ser de forma online e não presencial o que pode fragilizar a fidedignidade dos resultados.

Entretanto, vale destacar que este estudo é pioneiro na temática comparativa da preparação física nos sexos levando em consideração o olhar do preparador.

CONCLUSÃO

De acordo com os preparadores físicos de clubes profissionais de futebol, o maior desafio predominante em trabalhar-se com a preparação física feminina é o psicológico seguido do aspecto social, já no masculino divide-se igualmente entre o psicológico e social. Importante ressaltar, que houve duas respostas de preparadores que trabalham com as mulheres, citando o fator físico como maior desafio.

Ainda, há uma relevante dominância de profissionais do sexo masculino em ambas as categorias (feminino e masculino), e um consenso no que tange a realização de controle de carga independentemente do sexo dos futebolistas.

REFERÊNCIAS

1-Aveline, E. Um estudo piloto da influência das fases do ciclo menstrual no desempenho físico e nas respostas psicológicas de jogadoras de futebol não-elite. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*. São Paulo. Vol. 14. Num. 57. 2022. p. 109-118.

2-Bastos, F. C. Gestão do esporte no Brasil: reflexões sobre avanços, limites e desafios. Tese Livre docência na área de administração esportiva. Universidade de São Paulo. 2016. 92 p.

3-Bezerra, J. A.; Silva, R. P. M.; Jácome, J. G.; Farias, N. S.; Martins, F. S. B.; Santos, J. A. R. Respostas da crioterapia na sensação subjetiva de dor muscular após jogo de futebol. *Revista Brasileira de Futebol*. Vol. 8. 2015. p. 54-61.

4-Castellani, R. M.; Scarcelli, I. R. As trocas de comissão técnica e suas ressonâncias em equipes do futebol profissional: uma análise psicossocial. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*. Vol. 10. Num. 2. 2020. p. 54-65.

5-Conmebol. 265 milhões de pessoas jogam futebol no mundo inteiro. CONMEBOL. 2013.

6-Corrêa, D. K. A.; Alchieri, J. C.; Duarte, L. R. S.; Strey, M. N. Excelência na produtividade: a performance dos jogadores de futebol profissional. *Psicol. Reflex. Crit.* Vol. 15. 2002. p. 447-460. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722002000200021>

7-David, A. M.; Di Bella, Z. J.; Berenstein, E.; Lopes, A. C.; Vaisberg, M. Incidência da Síndrome Pré-menstrual na Prática de Esportes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 15. Num. 5. 2009. p. 330-333.

8-Di Fátima, B.; Gouveia, C.; Miranda, S. Muito além do relvado: futebol, nacionalismo e redes sociais. *Textolivre*. Vol. 14. Num. 3. 2021. p. e29714.

9-Estadão. Vila Nova, D. Copa do Mundo feminina é marcada por zebras, adeus a ídolos e recordes de audiência; veja resumo. 20/08/2023.

10-Felisberto, M. S. Periodização do treinamento de força em atletas do lançamento do dardo e disco. TCC. Graduação no curso de Educação Física. Universidade do Extremo Sul Catarinense. 2014. 45 p.

11-Fernandes, R.; Brito, J. P.; Vieira, L. H. P.; Martins, A. D.; Clemente, F. M.; Nobari, H.; Reis, V. M.; Oliveira, R. Variações de carga interna e bem-estar durante a temporada em jogadoras profissionais de futebol: comparações entre posições de jogo e status. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. Vol. 18. 2021. p. 12817.

- 12-Fortes, L. S.; Moraes, E. M.; Teixeira, A. L. S.; Dias, I.; Simão, R. Influência do ciclo menstrual na força muscular e percepção subjetiva do esforço em atletas de natação que utilizam contraceptivos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol. 23. Num. 3. 2015. p. 81-87.
- 13-Fortes, L. S.; Paes, P. P.; Pérez, A. J.; Paes, S. T.; Dienfenthaeler, F. Periodização ondulatória vs periodização linear: efeitos sobre o desempenho de jovens nadadores. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. Vol. 34. 2020. p. 83-92.
- 14-Leitão, M.; Lazzoli, J. K.; Oliveira, M. A. B.; Nóbrega, A. C. L.; Silveira, G. G.; Carvalho, T.; Fernandes, E. O.; Leite, N.; Ayub, A. V.; Michels, G.; Drummond, F. A.; Magni, J. R. T.; Macedo, C.; Rosa, E. H. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 6. 2000. p. 215-220.
- 15-Lemos, C. A.; Oliveira, C. L.; Azevedo, R. P. M.; Assis, T. A.; Diaz, J. A. S. Competências para colaboração no esporte paralímpico: uma experiência baseada na interprofissionalidade em saúde. XXII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e IX Congresso Internacional de Ciências do Esporte. 2021.
- 16-Marais, N.; Morris-eyton, H.; Janse Van Rensburg, N. O conhecimento percebido do ciclo menstrual e ajuste dos conjuntos de natação por treinadores de natação com base em questões relacionadas à menstruação. *SAJSM*. Vol. 34. 2022. p. 1-6.
- 17-Martins, A. B. R. Perfil de treinadores de futebol de formação: condições laborais, motivação e desempenho. Dissertação de Mestrado em Mestre em Psicologia e Desenvolvimento de Recursos Humanos. Universidade Católica Portuguesa. 2023. 82 p.
- 18-Montenegro, L. P. Prevenção de lesões em futebolistas através do treinamento neuromuscular e proprioceptivo em membros inferiores. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. São Paulo. Vol. 8. Num. 43. 2014. p. 5-13.
- 19-Pappalardo, L.; Rossi, A.; Natilli, M.; Cintia, P. Explicando a diferença entre o futebol masculino e feminino. *Plos One*. Vol. 16, Num. 8. 2021. p. e0255407.
- 20-Parmigiano, T.; Araújo, M. P.; Benayon, P. C.; Faroni, R. P.; Barsottini, C. G. N.; Sartori, M. G. F. Ginecologia do Esporte: uma nova maneira de otimizar o cuidado e a performance da mulher atleta. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 30. 2024. p. 0418.
- 21-Passero, J. G.; Barreira, J.; Tamashiro, L.; Scaglia, A. J.; Gallati, L. R. Futebol de mulheres liderado por homens: uma análise longitudinal dos cargos de comissão técnica e arbitragem. *Revista de Educação Física da UFRGS*. Vol. 26, 2020. p. 26060.
- 22-Portugal, C. C.; Nazário, M. E. S.; Albuquerque, L. M. Um estudo de caso sobre os saberes profissionais na formação do treinador de futebol. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*. Vol. 14. Num. 60. 2022. p. 557-565.
- 23-Pujals, C.; Vieira, L. F. Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. *Revista da Educação Física*. Vol. 13. 2002. p. 89-97.
- 24-Ramos, G. P. Perfil da atleta de futebol no Brasil: características antropométricas, físicas e respostas fisiológicas em treinamentos e competições. Tese de Doutorado. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. UFMG. Minas Gerais, 2017. 256 p.
- 25-Sandes, A. Corinthians leva 42 mil pessoas à Arena e retoma recorde de público no futebol feminino. *Globo*. São Paulo. 10/09/2023.
- 26-Sardinha, E. M. A estrutura do futebol feminino no Brasil. *Revista Hórus*. Vol. 6, Num. 1, 2011. p. 92-110.
- 27-Scarpelli, D. T. Importância que os preparadores físicos dão ao treinamento de força na preparação de atletas de futebol. Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte. 2020. 85 p.
- 28-Siqueira, W. L.; Silva, S. F. A inserção e a qualificação do profissional de educação física

RBFF
Revista Brasileira de Futsal e Futebol

no futebol. Revista Brasileira de Futebol. Vol. 12. Num. 11. 2019. p. 20-38.

29-Souza, W. B.; Souza, A. L.; Souza, J. C. C.; Souza, W. C.; Mascarenhas, L. P. G.; Grzelczak, M. T. O controle da intensidade dos treinamentos segundo os preparadores físicos das equipes que disputaram a divisão principal do campeonato catarinense de futebol 2013. Revista Brasileira de Futsal e Futebol. São Paulo. Vol. 7. Num. 23. 2015. p. 47-58.

2 - Docente do curso de graduação em Educação Física, Universidade de Uberaba (UNIUBE), Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

3 - Grupo de Pesquisa Fisiologia do Exercício na Saúde e Desempenho Humano, Departamento de Educação Física, Universidade de Uberaba (UNIUBE), Uberaba, Brasil.

E-mail dos autores:

bruna.salomao2002@gmail.com

enzopaim12345@gmail.com

izabela_santos@usp.br

Recebido para publicação em 02/10/2024

Aceito em 07/11/2024