

UNIVERSIDADE SANTO AMARO

Curso de Fisioterapia

Victor Matheus Jesus dos Santos

**FUTEBOL FEMININO - CRESCIMENTO, DESAFIOS E O PAPEL
ESTRATÉGICO DA FISIOTERAPIA: UMA REVISÃO NARRATIVA DA
LITERATURA**

**São Paulo
2025**

Victor Matheus Jesus dos Santos

**FUTEBOL FEMININO - CRESCIMENTO, DESAFIOS E O PAPEL
ESTRATÉGICO DA FISIOTERAPIA: UMA REVISÃO NARRATIVA DA
LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso,
apresentado ao Curso de Fisioterapia da
Universidade Santo Amaro - UNISA,
como requisito parcial para obtenção do
título de Bacharel em Fisioterapia.

Orientador: Prof. Me. Rodrigo Pereira de
Paula

**São Paulo
2025**

S239f

Santos, Victor Matheus Jesus dos

Futebol feminino - crescimento, desafios e o papel estratégico da fisioterapia: uma revisão narrativa da literatura / Victor Matheus Jesus dos Santos. - São Paulo, 2025.

26 p.

Monografia (Graduação em Fisioterapia) – Universidade Santo Amaro, 2025.

Orientador: Prof. Me. Rodrigo Pereira de Paula.

Bibliografia incluída

1. Futebol feminino. 2. Lesões musculoesqueléticas. 3. Fisioterapia preventiva. I. Paula, Rodrigo Pereira de. II. Universidade Santo Amaro. III. Título.

CDD 796.334

Victor Matheus Jesus dos Santos

**Futebol Feminino - Crescimento, Desafios e o Papel Estratégico da
Fisioterapia: Uma Revisão Narrativa da Literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Fisioterapia da
Universidade – Santo Amaro, como requisito parcial para obtenção do título de
Bacharel em Fisioterapia Orientador Prof. Me. Rodrigo Pereira de Paula

Data da Aprovação: 17 / 11 / 2025



Prof. Me. Rodrigo Pereira de Paula
(Orientador)

CONCEITO FINAL: 10 (Dez)

“Dedico este trabalho aos meus avós José e Doralice, nordestinos que mesmo sem formação escolar e enfrentando às dificuldades da vida, sempre trabalharam com dignidade e muito esforço. Acreditaram que a educação é o caminho e fizeram o possível para me proporcionar aquilo que não tiveram.

Hoje sem dúvidas vencemos e o neto de vocês, se forma como fisioterapeuta.”

AGRADECIMENTOS

"Seja forte e corajoso! Não temas, nem te espantes, pois o Senhor teu Deus é contigo por onde quer que andares" (Josué 1:9)

RESUMO

Introdução: O futebol feminino tem apresentado crescimento significativo e consolidação no cenário esportivo, acompanhados por maior visibilidade e profissionalização das atletas. Entretanto, observa-se uma incidência elevada de lesões musculoesqueléticas em comparação ao futebol masculino, influenciada por fatores anatômicos, hormonais e biomecânicos. **Objetivo:** Analisar os principais fatores de risco de lesões no futebol feminino e destacar o papel da fisioterapia preventiva na promoção da saúde e na otimização da performance das atletas. **Metodologia :** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada nas bases de dados PubMed, BVS e SciELO, contemplando publicações entre 2015 e 2025, nos idiomas português e inglês. Após o processo de triagem e seleção, 11 artigos foram incluídos, abrangendo ensaios clínicos randomizados, estudos observacionais, revisões sistemáticas e meta-análises que abordaram lesões, prevenção e desempenho no futebol feminino. **Resultado e Discussão:** Os estudos demonstram que programas preventivos, como o FIFA 11+, e intervenções fisioterapêuticas baseadas em fortalecimento, controle de carga e exercícios proprioceptivos são eficazes na redução da incidência de lesões e na melhora da performance esportiva. **Conclusão:** A fisioterapia preventiva consolida-se como elemento essencial na reabilitação, prevenção e otimização do desempenho, contribuindo para a segurança, longevidade e profissionalização do futebol feminino.

Palavras chaves: Futebol feminino. Fisioterapia. Prevenção de lesões. Desempenho esportivo. Tríade da mulher atleta.

ABSTRACT

Introduction: Women's football has shown significant growth and consolidation in the sports scene, accompanied by greater visibility and professionalization of athletes. However, there is a high incidence of musculoskeletal injuries compared to men's football, influenced by specific anatomical, hormonal, and biomechanical factors. **Objective:** To analyze the main risk factors for injuries in women's football and highlight the role of preventive physiotherapy in promoting health and optimizing athletic performance. **Methodology:** This is a narrative literature review conducted through the PubMed, BVS, and SciELO databases, including publications from 2015 to 2025 in Portuguese and English. After the screening and selection process, 11 studies were included, encompassing randomized clinical trials, observational studies, systematic reviews, and meta-analyses addressing injuries, prevention, and performance in women's football. **Result and Discussion :** The studies demonstrate that preventive programs such as FIFA 11+, along with physiotherapeutic interventions based on strengthening, load control, and proprioceptive exercises, are effective in reducing injury incidence and improving sports performance. **Conclusion:** Preventive physiotherapy is established as an essential element in rehabilitation, prevention, and performance optimization, contributing to the safety, longevity, and professionalization of women's football.

Keywords: Women's football. Physiotherapy. Injury prevention. Sports performance. Female athlete triad.

Lista de Quadros

Quadro 1 – Processo de identificação, triagem e inclusão dos estudos. .

Quadro 2 – Resultados dos estudos incluídos na revisão.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1- Diagrama de fluxo do processo de inclusão dos estudos

Figura 2 - Distribuição percentual das principais lesões no futebol feminino

Figura 2 - Fatores de risco biomecânicos e hormonais associados às lesões no futebol feminino

Figura 2 - Estrutura e componentes dos programas de prevenção de lesões

Lista de Abreviaturas

PBE	Prática Baseada em Evidências
LCA	Ligamento Cruzado Anterior
BVS	Biblioteca Virtual de Saúde
PEDro	Physiotherapy Evidence Database
SciELO	Scientific Electronic Library Online
PEP	Prevent Injury and Enhance Performance
CBF	Confederação Brasileira de Futebol

Sumário

RESUMO.....	6
ABSTRACT	7
1 INTRODUÇÃO	12
1.1 Justificativa	13
2 OBJETIVOS	14
3 METODOLOGIA	14
Critérios para inclusão	15
Critérios de exclusão.....	15
Tipo de estudo.....	15
4 RESULTADOS	16
5 DISCUSSÃO	19
6 CONCLUSÃO.....	20
REFERÊNCIAS.....	22

1 INTRODUÇÃO

O futebol feminino tem se consolidado como uma modalidade em ascensão no cenário esportivo nacional e internacional, refletindo transformações sociais, avanços na equidade de gênero e maior investimento por parte de instituições esportivas. No Brasil, esse crescimento é evidenciado pelo aumento do número de competições, da cobertura midiática e da profissionalização das atletas. Contudo, apesar dos progressos, a modalidade ainda enfrenta desafios estruturais e fisiológicos que impactam diretamente a saúde e o desempenho das jogadoras, sendo a alta incidência de lesões um dos principais pontos de atenção.^{4 6}

Em 2024, pela primeira vez, a Confederação Brasileira de Futebol (CBF) incluiu o futebol feminino em seu levantamento anual sobre lesões no Campeonato Brasileiro. Os dados revelaram que as atletas do futebol feminino necessitam de mais atendimentos médicos durante as partidas do que os jogadores do futebol masculino, com uma média superior a quatro atendimentos por jogo, número aproximadamente 70% maior do que na Série A masculina. As lesões mais frequentes incluem o rompimento do ligamento cruzado anterior (LCA), lesões ligamentares no tornozelo e estiramentos musculares, todas com potencial de afastamento prolongado e comprometimento da carreira esportiva.

^{6 7}

A elevada taxa de lesões no futebol feminino não pode ser atribuída a um único fator. Trata-se de uma condição multifatorial que envolve aspectos biomecânicos, hormonais, musculoesqueléticos, estruturais e até socioculturais que interagem entre si aumentando o risco de lesões. As diferenças anatômicas entre homens e mulheres como maior ângulo Q, menor massa muscular relativa e maior flexibilidade ligamentar contribui para a predisposição a determinadas lesões. Além disso, as variações hormonais ao longo do ciclo menstrual influenciam diretamente a estabilidade articular, a força muscular e a coordenação motora, tornando as mulheres mais vulneráveis em determinados períodos. ^{4 8 9}

Outro fator relevante é a desigualdade na infraestrutura oferecida às equipes femininas. Em muitos clubes, as condições de tratamento são inferiores às do futebol masculino, muitas atletas ainda enfrentam condições de

treinamento inferiores, menor acesso a tecnologias de prevenção e reabilitação, e equipes multiprofissionais reduzidas. ^{1 2}

Existem diferentes programas de prevenção de lesões esportivas adaptados à realidade feminina como por exemplo: O PEP (Prevent Injury and Enhance Performance), o Knäkontroll (programa de prevenção sueco voltado para lesões no joelho (especificamente o LCA) e o HarmoKnee, que apresenta estrutura semelhante ao FIFA 11+, porém com variações nos exercícios propostos. Já o FIFA 11+, por sua vez, é amplamente reconhecido como o protocolo de referência internacional, sendo considerado o padrão ouro por sua versatilidade, aplicabilidade prática e eficácia na redução de lesões musculoesqueléticas em atletas do futebol feminino. ^{3 10}

Nesse contexto, a fisioterapia emerge como uma ferramenta estratégica e indispensável para a promoção da saúde, prevenção de lesões e otimização da performance esportiva. O fisioterapeuta atua de forma integrada com outras áreas da saúde e do esporte, realizando avaliações biomecânicas detalhadas, aplicando protocolos preventivos baseados em evidências científicas e desenvolvendo planos de intervenção personalizados. A atuação preventiva da fisioterapia não apenas reduz o risco de lesões, mas também promove maior segurança, confiança e longevidade esportiva para as atletas. ^{8 10}

A integração da fisioterapia preventiva no cotidiano dos clubes é essencial para reduzir a incidência de lesões e otimizar o desempenho das jogadoras. O fisioterapeuta deve estar presente não apenas no momento da reabilitação, mas também na rotina de treinos, acompanhando a carga de trabalho, identificando desequilíbrios musculares e orientando exercícios preventivos. Programas de prevenção e protocolos adaptados ao ciclo menstrual são exemplos de estratégias eficazes. Quando incorporada de forma contínua e multidisciplinar, a fisioterapia preventiva contribui para a longevidade esportiva e para o desenvolvimento sustentável do futebol feminino. ^{9 11}

1.1 Justificativa

O crescimento do futebol feminino no Brasil trouxe avanços sociais e

esportivos, mas ainda enfrenta desafios importantes, especialmente a alta incidência de lesões entre as atletas. A falta de estudos específicos sobre as características fisiológicas e biomecânicas das mulheres no esporte aumenta a vulnerabilidade das jogadoras, prejudicando seu desempenho e carreira. A inclusão do futebol feminino nos levantamentos oficiais de lesões destaca a necessidade de ações concretas para prevenção. Assim, a fisioterapia preventiva, baseada em evidências e protocolos adaptados, é fundamental para reduzir riscos e promover a saúde das atletas. O trabalho se justifica pela urgência de ampliar o conhecimento sobre os fatores de risco e fortalecer a atuação da fisioterapia no futebol feminino.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral:

Analisar os fatores que contribuem para a alta incidência de lesões no futebol feminino e destacar o papel da fisioterapia preventiva como estratégia fundamental para a promoção da saúde e otimização da performance das atletas.

2.2 Objetivo específico:

- Identificar os tipos de lesões mais comuns entre jogadoras de futebol profissional.
- Investigar os fatores biomecânicos, hormonais e estruturais que influenciam o risco de lesões.
- Avaliar a eficácia de protocolos preventivos como o FIFA11+ no contexto feminino. Propor estratégias de atuação fisioterapêutica adaptadas às demandas específicas do futebol feminino.
- Contribuir para o desenvolvimento de práticas esportivas mais seguras e sustentáveis.

3 METODOLOGIA

Para o desenvolvimento desta pesquisa, foi realizada uma revisão de

literatura, a partir dos registros, análises e organização dos dados bibliográficos e acervos literários, que permitiram uma maior compreensão e interpretação crítica das fontes obtidas.

A pesquisa foi elaborada com embasamento em materiais publicados sobre o tema em livros, artigos científicos, revistas, publicações periódicas e materiais disponíveis na internet nos seguintes bancos de dados: BVS (Biblioteca Virtual em

Saúde), SciELO, PEDro, PubMed, utilizando as palavras-chaves “injury prevention”, “anterior cruciate ligament”, “hamstring injuries”, “physiotherapy”, “performance”, “women’s soccer” OR “female football players”. Valendo-se dos seguintes operadores booleanos: “and”, “or” “not”. Assim considerando estudos observacionais, retrospectivos e análise crítica da literatura

Critérios para inclusão

Este estudo contempla artigos cujo ano de publicação estejam no período de 2015 à 2025, nos idiomas português e inglês, que abordam lesões, prevenção e performance.

Critérios de exclusão

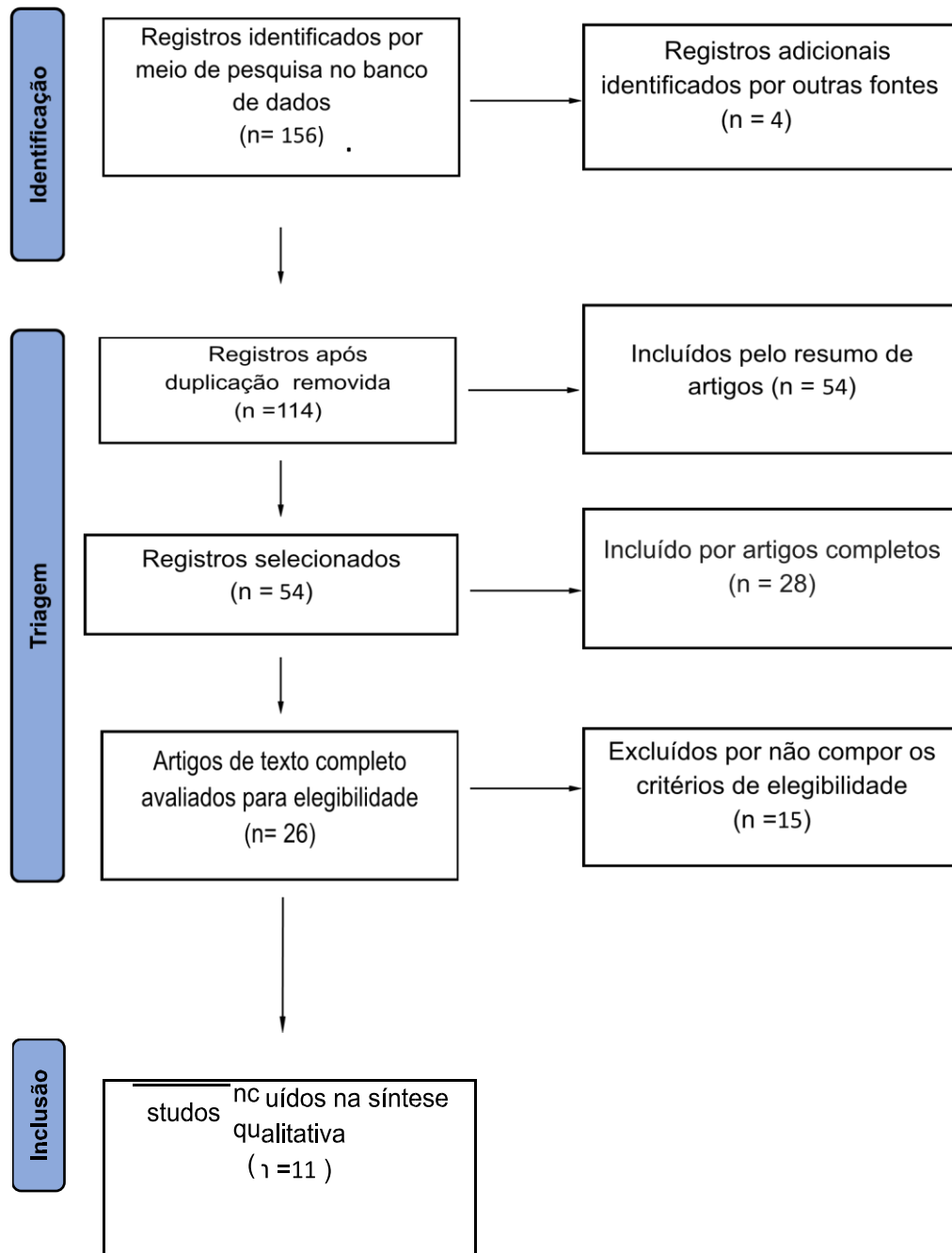
Foram excluídas monografias e trabalhos de conclusão de curso, além dos que estavam fora do período determinado na pesquisa e artigos que não abordassem intervenção fisioterapêutica e preventiva.

Tipo de estudo

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa da literatura, elaborada através de uma pesquisa bibliográfica. A escolha desse método permite um embasamento científico, com o objetivo de compreender e verificar o papel da fisioterapia no futebol feminino.

4 RESULTADOS

4.1. Diagrama de fluxo do processo de inclusão dos estudos



4.2 Tabela de resultados

Autor/Ano	Modelo do Trabalho	Metodologia	Resultados	Conclusão
Mentiplay et al. (2020)	Revisão sistemática e meta-análise	Análise de 11.773 jogadoras em diferentes programas de prevenção.	O FIFA11+ apresentou uma redução significativa nas taxas de lesão.	Programas estruturados são eficazes na prevenção de lesões em mulheres atletas.
Bizzini & Devorak et al. 2015	Revisão sistemática	Discussão sobre aplicabilidade do FIFA11+ em clubes profissionais.	Identificação de intervenções com base em evidências robustas de eficácia.	O programa de prevenção FIFA11+ é uma ferramenta prática, eficaz e de baixo custo.
Asgari et al. (2022)	Meta-análise	Avaliar os efeitos do FIFA11+ no desempenho físico de jogadoras.	Aumenta significativo de força muscular e estabilidade articular, gerando menor incidência de lesões.	O programa contribui na prevenção e performance das atletas de forma simultânea.
Bahr et al. (2021)	Revisão sistemática	Revisão de estudos sobre o perfil de lesões em futebol feminino de elite.	Lesões como LCA e entorses de tornozelo, são as mais comuns e têm maior risco em competições.	O risco de lesões é maior nas mulheres por fatores biomecânicos e estruturais.
Lindholm et al. (2021)	Revisão e meta-análise	Avaliação da alta incidência de lesões no futebol feminino profissional europeu.	A média é de 6,8 lesões/1000h, tendo LCA e posterior da coxa como as principais.	Monitoramento e protocolos de prevenção devem acontecer de maneira contínua e rotineira.
Díaz- Cid et al. (2024)	Estudo prospectivo	Monitoramento de jogadoras inglesas durante uma temporada completa.	Altas taxas de lesões (grave), cerca de 8,4/ 1000h de jogo, tendo LCA e tornozelo as mais recorrentes.	Protocolos mais específicos para mulheres jogadoras, amadoras ou profissionais são necessárias.

Araújo et al. (2024)	Estudo observacional	Análise das lesões de pé e tornozelo em atletas de futebol de elite, no Brasil.	Alta prevalência de entorses e sobrecargas no tornozelo.	Fortalecimento e propriocepção reduzem recorrência e tempo de afastamento.
-----------------------------	----------------------	---	--	--

De Carvalho et al. (2024)	Estudo observacional	Avaliação do condicionamento físico e perfil funcional de atletas profissionais brasileiras.	Identificação de diminuição proprioceptiva, desequilíbrio muscular e déficit de força.	A fisioterapia preventiva é essencial para equilibrar demandas físicas e reduzir lesões.
De Souza e Ferreira et al. (2023)	Revisão narrativa	Análise das intervenções fisioterapêuticas no futebol feminino brasileiro.	Programas preventivos contínuos são pouco utilizados nos clubes de futebol.	Maior integração entre fisioterapia e treinamento é essencial para redução de lesões esportivas.
Silva et al. (2023)	Estudo experimental	Aplicação do FIFA11+ e análise de desempenho em salto e aterrissagem.	Melhora significativa na cinemática e controle neuromuscular.	A implementação contínua do programa reduz riscos e melhora a performance.
Johnson et al. (2025)	Ensaio clínico randomizado	Avaliação do impacto FIFA11+ na mecânica do joelho em jogadoras.	Redução do valgo dinâmico e melhora da estabilidade articular após 8 semanas.	O programa apresentou eficácia na prevenção de lesões do LCA em atletas do sexo feminino.

5 DISCUSSÃO

Os estudos analisados entre 2015 e 2025 apontam que as lesões no futebol feminino resultam de múltiplos fatores, como alterações biomecânicas, hormonais e estruturais, que, quando somados, aumentam o risco de danos musculoesqueléticos. De acordo com Bahr et al. (2021) e Lindholm et al. (2021), a prevalência de lesões como o rompimento do LCA e entorses de tornozelo é significativamente maior em jogadoras do que em jogadores, principalmente devido a características anatômicas como o maior ângulo Q e a maior frouxidão ligamentar. Além desses fatores, destaca-se a Tríade da Mulher Atleta, composta por baixa disponibilidade energética, disfunção menstrual e diminuição da densidade mineral óssea, que representa um importante componente de vulnerabilidade fisiológica.

Essa condição, quando presente em jogadoras de futebol, está associada ao aumento do risco de fraturas por estresse, fadiga precoce e alterações hormonais que comprometem o equilíbrio musculoesquelético e o desempenho esportivo (Mountjoy et al., 2018; De Souza et al., 2019). Portanto, a abordagem fisioterapêutica deve considerar não apenas a biomecânica e a força, mas também os aspectos metabólicos e nutricionais que influenciam diretamente a integridade estrutural e a recuperação das atletas. Essas diferenças estruturais, associadas à variação hormonal durante o ciclo menstrual, interferem na estabilidade articular e no controle neuromuscular. Dessa forma, tornam-se necessários programas preventivos adaptados ao perfil fisiológico feminino.

Estudos recentes reforçam a importância da fisioterapia preventiva como componente essencial da preparação esportiva, uma vez que integra avaliação biomecânica, controle de carga, propriocepção e treinamento neuromuscular. Mentiplay et al. (2020) e Bizzini e Dvorak (2015) mostram que o programa FIFA 11+ apresenta eficácia comprovada na redução das taxas de lesão quando aplicado de forma estruturada e contínua. Asgari et al. (2022) complementam, apontando que a execução regular deste protocolo melhora a força muscular e a estabilidade articular, além de reduzir significativamente a incidência de lesões. De maneira semelhante, o ensaio clínico conduzido por Johnson et al. (2025) evidenciou melhora da mecânica do joelho e redução do valgo dinâmico em jogadoras submetidas ao FIFA 11+, consolidando o programa como ferramenta eficaz e de baixo custo.

A literatura também destaca a eficácia de estratégias proprioceptivas e de exercícios terapêuticos direcionados. Stanković et al. (2024) observaram que programas de treinamento proprioceptivo otimizam o equilíbrio e a resposta neuromuscular, reduzindo o risco de entorses e lesões ligamentares. Da mesma forma, García e Pagán (2025) demonstraram que intervenções fisioterapêuticas específicas para correção do valgo dinâmico de joelho (uma das principais causas de lesão do LCA), apresentam resultados positivos após 12 semanas de aplicação. Esses achados reforçam que intervenções direcionadas e personalizadas, conduzidas por fisioterapeutas, são determinantes para a prevenção de lesões recorrentes no futebol feminino.

Contudo, a adesão aos programas preventivos permanece como um desafio relevante. Soligard et al. (2008) e Crossley e Bahr (2022) relataram que a efetividade das intervenções está diretamente relacionada à frequência e consistência da aplicação, além do envolvimento do corpo técnico e da comissão multidisciplinar. O baixo nível de adesão relatado em alguns clubes limita a eficácia dos protocolos, o que reforça a necessidade de estratégias educativas e de integração entre fisioterapia, preparação física e treinamento. No contexto brasileiro, De Souza e Ferreira (2023) e Araújo et al. (2024) destacam que a estrutura limitada e a escassez de profissionais especializados dificultam a implementação de programas de prevenção de longo prazo.

Por outro lado, o estudo de De Carvalho et al. (2024) e o levantamento de Lindholm et al. (2021) mostram que o monitoramento funcional contínuo das atletas e a realização de avaliações periódicas são medidas eficazes para identificar desequilíbrios musculares, déficits proprioceptivos e sobrecargas articulares. Tais estratégias, integradas a uma rotina preventiva, permitem que o fisioterapeuta atue de forma proativa na redução de riscos e na manutenção da performance. Ademais, revisões recentes, como a de Injury Prevention Strategies in Female Football Players: Addressing Sex-Specific Risks (2025), reforçam a importância de se considerar fatores de risco específicos do sexo feminino e de adaptar intervenções às características individuais e contextuais das atletas.

Sendo assim, a fisioterapia preventiva no futebol feminino deve ser compreendida como uma intervenção estratégica, baseada em evidências, que vai além da reabilitação. Seu papel envolve educação, acompanhamento contínuo e colaboração interdisciplinar para o fortalecimento de estruturas musculoesqueléticas e otimização da performance. O avanço da Prática Baseada em Evidências (PBE) e o fortalecimento do papel do fisioterapeuta nas equipes esportivas são fundamentais para transformar o conhecimento científico em resultados práticos, contribuindo para a longevidade esportiva e a equidade no desenvolvimento da modalidade.

6 CONCLUSÃO

A presente revisão aponta que o futebol feminino é uma modalidade em constante crescimento e apresenta maior índice de lesões quando comparado ao masculino. Diante dessa realidade, a fisioterapia exerce papel crucial não apenas na reabilitação, mas também na prevenção, otimização e melhora do desempenho das atletas. A adoção de programas adaptados, como o FIFA 11+, e a aplicação da Prática Baseada em Evidências (PBE) demonstram eficácia na redução da incidência de lesões e na promoção de um desempenho físico mais seguro e sustentável.

Considerando as particularidades fisiológicas femininas, incluindo aspectos relacionados à Tríade da Mulher Atleta, o fisioterapeuta deve atuar de forma

integrada e contínua, envolvendo a educação das atletas, o monitoramento funcional, o ajuste de treinos preventivos e a promoção de hábitos saudáveis que sustentem o rendimento a longo prazo no alto desempenho. Assim, a fisioterapia preventiva mostra-se essencial para a segurança, longevidade, performance e profissionalização do futebol feminino, contribuindo para um esporte mais sustentável e igualitário.

REFERÊNCIAS

1. MENTIPLAY, B. F. et al. Making football safer for women: a systematic review and meta-analysis of injury prevention programmes in 11,773 female football (soccer) players. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, v. 6, n. 1, p. e000780, 2020.
2. BIZZINI, M.; DVORAK, J. FIFA 11+: an effective programme to prevent football injuries? *British Journal of Sports Medicine*, v. 49, n. 9, p. 577–579, 2015.
3. ASGARI, M. et al. Effects of the FIFA 11+ program on performance measures: a systematic review with meta-analysis. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, v. 14, p. 44, 2022.
4. BAHR, R. et al. Injury profile in women's football: a systematic review and metaanalysis. *Sports Medicine*, v. 51, p. 2177–2190, 2021.
5. LINDHOLM, A. et al. Incidence of injury in adult elite women's football: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, v. 7, n. 3, p. e001094, 2021.
6. DÍAZ-CID, A. et al. The incidence, burden, and severity of injuries in English women's football: a prospective study. *Journal of Sports Sciences*, v. 42, n. 6, p. 523–531, 2024.
7. ARAÚJO, B. et al. Foot and ankle injuries in women 's soccer: epidemiology and risk factors. *Journal of Orthopaedics and Traumatology*, v. 25, n. 2, p. 167–174, 2024.
8. DE CARVALHO, A. et al. Physical conditioning and functional injury-screening profile of elite female football players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, v. 19, n. 12, p. 1355–1363, 2024.

9. CROSSLEY, K. M.; BAHR, R. Can we evidence-base injury prevention and management in women's football? *Athletic Training & Sports Health Care*, v. 14, n. 2, p. 74–81, 2022.
10. SILVA, R. et al. Effects of FIFA 11+ warm-up program on kinematics and jumplanding measures in female athletes. *Scientific Reports*, v. 13, p. 4521, 2023.
11. JOHNSON, A. et al. The effect of the FIFA 11+ ACL injury prevention program on knee abduction mechanics: a randomized controlled trial. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, v. 13, n. 1, p. 1–9, 2025.
12. MOUNTJOY, M. et al. The Female Athlete Triad: Update on Prevalence and Health Consequences. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, v. 11, n. 2, p. 193–204, 2018.
13. DE SOUZA, M. J. et al. 2019 Female Athlete Triad Coalition Consensus Statement on Treatment and Return to Play of the Female Athlete Triad. *British Journal of Sports Medicine*, v. 53, n. 7, p. 437–451, 2019.
14. STANKOVIĆ, V. et al. Proprioceptive training methods in female soccer players – a systematic review. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, v. 16, n. 8, 2024.
15. GARCÍA, L.; PAGÁN, M. Therapeutic exercise protocol for the prevention of anterior cruciate ligament injuries in female soccer players with dynamic knee valgus. *Trials Journal*, v. 26, p. 117, 2025.
16. SOLIGARD, T. et al. Comprehensive warm-up programme to prevent injuries in young female footballers: cluster randomised controlled trial. *BMJ*, v. 337, a2469, 2008.
17. INJURY PREVENTION STRATEGIES IN FEMALE FOOTBALL PLAYERS: Addressing Sex-Specific Risks. *Sports*, v. 13, n. 2, 39, 2025.