

**OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO EM FORMATO DE JOGOS REDUZIDOS
NO FUTEBOL: UMA REVISÃO NARRATIVA**
**THE BENEFITS OF TRAINING IN REDUCED GAME FORMAT IN FOOTBALL:
A NARRATIVE REVIEW**

Leandro de Souza Querino¹

José Acco Júnior²

Resumo

Introdução: O futebol é um esporte altamente imprevisível e complexo uma vez que compreende a interação entre fatores técnicos, táticos, físicos e psicológicos. Assim para entender estes aspectos fez-se necessário buscar novos métodos de treinamento e dentre estes, os jogos reduzidos têm se mostrado altamente eficientes. **Objetivo:** apontar os benefícios do treinamento em formato de jogos reduzidos para o futebol. **Metodologia:** a presente pesquisa é uma revisão bibliográfica integrativa, sendo um método que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um tema ou questão, de maneira sistemática, ordenada e abrangente. **Resultados:** o treinamento com jogos reduzidos no futebol pode impactar positivamente o desempenho e a saúde dos jogadores. Reduzir a frequência e duração das sessões de treinamento pode ajudar a prevenir lesões, melhorar a eficiência do treinamento, aumentar a motivação, reduzir o estresse e melhorar o foco dos jogadores. **Conclusão:** foi possível apontar os benefícios do treinamento em formato de jogos reduzidos para o futebol, pois entendemos que usar estas atividades durante os treinos pode melhorar a performance dos atletas.

Palavras-chave: Futebol; Jogo reduzido; Treinamento.

Abstract: Soccer is a highly unpredictable and complex sport once it comprises the interaction between technical, tactical, physical, and psychological factors. In order to understand these aspects, it has become necessary to seek new training methods, and among these, shortened games have proven to be highly efficient. **Objective:** To point out the benefits of reduced-sided games training for soccer. **Methodology:** This research is an integrative literature review, a method that aims to synthesize research results about a theme or question in a systematic, ordered, and comprehensive way. **Results:** training with shortened games in soccer can positively impact players' performance and health. Reducing the frequency and duration of training sessions can help prevent injuries, improve training efficiency, increase motivation, reduce stress, and improve players' focus. **Conclusion:** it was possible to point out the benefits of reduced-game format training for soccer, as we understand that using these activities during training sessions can improve athletes' performance.

Key Words: Football; Reduced games; Training.

Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação Bacharel – Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2023.

¹ Acadêmico(a) do curso Educação Física - Bacharel da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: leandrosouzaquerino@gmail.com

² Especialista em Esporte Escolar (UFSM) e Professor Titular na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

1 INTRODUÇÃO

O futebol é um esporte altamente imprevisível e complexo uma vez que compreende a interação entre fatores técnicos, táticos, físicos e psicológicos. Assim para entender estes aspectos fez-se necessário buscar novos métodos de treinamento e dentre estes, os jogos reduzidos têm se mostrado altamente eficientes.

O jogo de futebol entendido sob a perspectiva do pensamento holístico pode ser enxergado como “um conjunto de sistemas caóticos determinísticos, com organização fractal” (Oliveira, 2012, p.18).

Silva (2007) analisa o jogo sob dois momentos em que as equipes se comportam de forma antagônica objetivando manter-se dentro dessa ordem e estabilidade e lembra também que se torna inglória a tentativa de buscar laços diretos causa/efeito quando tentamos ligar a lógica da atividade (futebol).

Os jogos reduzidos permitem a realização de ações motoras que ocorrem durante uma partida, o que possibilita uma melhor resposta fisiológica, perceptiva e técnico-tática. Além disso, os jogos reduzidos favorecem uma melhora no condicionamento aeróbico, por meio de adaptações no sistema cardiorrespiratório e metabólico em função de sua alta intensidade. As variáveis cardiorrespiratórias são mais responsivas a exercícios de elevada intensidade, na condição de inferioridade numérica, observada em jogos reduzidos (DE SOUZA, 2021).

Os treinos em forma de jogos reduzidos e condicionados vêm se mostrando uma ferramenta adequada para suprir as necessidades do jogo. Corroborando isso, Filgueira (2014) diz que para o processo de ensino, da formação até o rendimento, o objetivo deve ser estimular a aprendizagem do jogador, dependendo da idade, buscando especialização ou não.

Pasquarelli (2010), afirma que na última década houve aumento no número de estudos para buscar respostas acerca dos treinos em formato de jogos, sejam eles de ordem fisiológica, metabólica ou perceptual. O autor explica a existência de variáveis na utilização de treinamentos em formato de jogos reduzidos e condicionados, como quantidade de atletas, espaço do campo, regras, utilização ou não de goleiros, variações no número de repetições e incentivo verbal, o que para o autor pode gerar estímulos e respostas diferentes para o organismo do atleta, em todos os aspectos integrados ao futebol. O jogo apresenta situações-problema, que não seguem uma cronologia exata, e isso traz implicações sobre o método de preparação que será empregado para que esta seja específica do jogo.

2. OBJETIVOS

Após pesquisar as produções bibliográficas que apresentam discussões entre autores sobre o treinamento em formato de jogos reduzidos e seus benefícios, limitações e possibilidade, o objetivo deste estudo é “apontar os benefícios do treinamento em formato de jogos reduzidos para o futebol”.

3. METODOLOGIA

A revisão narrativa é uma metodologia de artigo científico que se concentra em revisar a literatura existente sobre um determinado tópico de pesquisa, com o objetivo de sintetizar e interpretar as informações disponíveis de forma coerente e clara. Ao contrário da revisão sistemática, que tem como objetivo responder uma pergunta específica de pesquisa por meio da análise rigorosa de uma seleção cuidadosa de estudos primários, a revisão narrativa não tem um protocolo formalizado e restrito para a seleção de estudos e a análise dos dados. Com efeito, a revisão narrativa é apreendida como um procedimento metodológico que visa à descrição e detalhamento de um dado tema (Rother, 2007), reunindo informações relevantes de caráter teórico e contextual para evolução de um determinado tópico de estudo.

No entanto, a revisão narrativa ainda exige uma abordagem sistemática e rigorosa para a seleção dos estudos a serem incluídos, bem como para a análise e interpretação dos resultados.

Após a definição do tema e dos objetivos da pesquisa, buscamos a fundamentação teórica para entender melhor o assunto. Assim, para garantir que a revisão narrativa fosse abrangente e atualizada, realizou-se uma pesquisa sistemática da literatura. Isso envolveu a busca em diversas bases de dados, como SciELO e Google acadêmico.

Os descritores utilizados foram *Futebol, treinamento e jogos reduzidos*, sendo incluídos os estudos de revisão relacionados aos métodos de treinamento no futebol e estudos publicados no idioma português. Foram considerados principalmente os artigos publicados entre 2014 e 2021, tendo sido excluídos aqueles com informações incompletas que não atenderam aos critérios de elegibilidade.

Preliminarmente, os artigos foram escolhidos de acordo com os critérios descritos acima e esta revisão compreendeu 4 fases: 1) realização da pesquisa nas bases de dados; 2) análises dos títulos e resumos do ano de 2014 até 2021 para determinar a elegibilidade dos estudos; 3)

avaliações dos textos completos e análises críticas de conteúdo, considerando o mérito científico de cada estudo e possíveis relações de similaridade ou conflito entre eles 4) Análise e interpretação dos resultados.

Foram selecionados 6 artigos que abordavam de forma clara e precisa o tema da pesquisa. Depois de selecionados os estudos relevantes, os dados foram colocados em uma tabela para facilitar a análise e interpretação.

Após a coleta dos resultados, foi realizada a discussão dos resultados, observando o tipo de pesquisa que foi realizada em cada artigo, a amostra avaliada e os principais resultados encontrados.

Para melhor visualização, colocamos os resultados nas páginas a seguir, no formato paisagem.

4. RESULTADOS

Em relação aos resultados, foi elaborada uma tabela que mostra os principais dados dos artigos selecionados para realizar a presente pesquisa.

Tabela 01 – artigos selecionados.

Artigo/Título	Ano	Resultados	Amostra
A – Considerações teórico-práticas no uso de jogos reduzidos no futebol: o exemplo do 5 vs 5.	2021	Permite relevar alguns benefícios do uso do formato 5 vs. 5 com base na escolha da dimensão do campo, número e duração das repetições e duração do período de recuperação, evidenciando ainda as alterações verificadas na carga de treino como consequência destas escolhas.	Revisão bibliográfica.
B – Efeito da inferioridade e superioridade numérica fixa em jogos reduzidos e condicionados no desempenho técnico-tático de jogadores de futebol.	2021	O resultado foi, os jogadores modificaram as ações técnico-táticas de acordo com os constrangimentos da tarefa. Contudo, apenas a inferioridade numérica modificou o desempenho dos jogadores. Dessa forma, o constrangimento da tarefa de inferioridade numérica apresentou dificuldades e desvantagens que afetaram o desempenho dos jogadores.	Foram avaliados 36 jogadores oriundos das categorias Sub-13, Sub-15 e Sub-17 de uma única equipe de futebol, participando regularmente de competições estaduais e de treinamentos cinco vezes por semana.
C – Comparação entre o formato de jogo contínuo e fracionado na carga interna e externa em jogos reduzidos no futebol	2021	O método fracionado parece ser o método mais adequado, uma vez que durações de exercício contínuas e mais longas parecem estar diretamente ligadas a uma diminuição na carga interna e carga externa. Além disso, a monitorização da FC poderá subestimar a intensidade do JRC de curta duração envolvendo poucos jogadores.	Vinte jogadores de futebol profissionais do sexo masculino participaram no estudo realizando o mesmo exercício (jogo reduzido 5x5) de forma contínua (método contínuo: 1x24m) e de forma repetida/fracionada (método fracionado: 2x12m; 4x6m; 6x4m).

D – Treinamento de futebol: a influência dos jogos reduzidos e condicionados no Processo de aprendizagem do jogador de futebol, uma revisão da literatura.	2019	A maioria das pesquisas mostra os benefícios dos jogos reduzidos na evolução da aprendizagem pelo jogador, gerando uma neuroplasticidade na compreensão dos princípios táticos fundamentais, que varia conforme a idade e a posição dos jogadores.	Foi realizada uma revisão de literatura por meio de fontes eletrônicas em banco de dados como Lilacs, Bireme, Scielo e Google Acadêmico, além dos acervos utilizados, através das bibliotecas locais. Os critérios de seleção das publicações foram com temática pertinente, publicados entre os anos de 2006 e 2019 foram incluídos.
E – Efeitos dos jogos reduzidos no consumo de oxigênio, agilidade e atenção concentrada no futebol.	2020	Foi encontrado à seguinte conclusão: O treinamento com jogos reduzidos pode influenciar positivamente no consumo máximo de oxigênio, na agilidade e na atenção concentrada.	Para a pesquisa primária e quantitativa, a amostra foi constituída de 10 atletas do gênero masculino, com idade média de $16,4 \pm 1,5$ anos de uma equipe de futebol de campo.
F – Impacto agudo dos jogos reduzidos na capacidade de gerar potência em atletas de futebol.	2014	Sendo que a conclusão foi que ambas as formas de jogo reduzido são capazes de induzir aumentos perceptíveis, embora não significativos na capacidade de gerar potência máxima em atletas de futebol em um período agudo pós-jogo. No entanto, percebeu-se um aumento mais expressivo na ocasião em que houve jogo reduzido menor.	Trata-se de um estudo analítico de intervenção experimental onde os sujeitos foram divididos em dois grupos que realizavam uma sessão de teste RAST e jogos reduzidos, e após a realização da sessão, ambos os grupos realizavam o re-teste RAST.

Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Em relação ao artigo **A**, além de um breve aporte teórico sobre a temática, são apresentadas, a título exemplificativo, algumas sugestões para a aplicação de SSGs em formato definido e em função de alguns propósitos. Este trabalho, enfatiza a importância da escolha do método de treino, bem como a importância da manipulação de outras variáveis (tempo de recuperação), para o controle das respostas de carga de treino durante o exercício. Para além disso, permite relevar alguns benefícios do uso do formato 5 vs. 5 com base na escolha da dimensão do campo, número e duração das repetições e duração do período de recuperação, evidenciando ainda as alterações verificadas na carga de treino como consequência destas escolhas. Como foi referido anteriormente, formatos de jogo reduzido como o 5 vs 5 são de grande utilidade para os treinadores, tendo em conta os benefícios que têm sido evidenciados pela literatura a respeito da sua utilização, nomeadamente na possibilidade de variação nas respostas físicas e fisiológicas e sobretudo no seu incremento, com repercussão direta na intensidade do exercício e na expressão da carga interna consequente. Em adição, melhorias na habilidade técnica e na adaptação ao modelo de jogo também foram relatadas (Gonçalves et al., 2016).

Já em relação ao artigo **B**, foram avaliados 36 jogadores ($14,61 \pm 1,66$ anos) oriundos das categorias Sub-13, Sub-15 e Sub-17 de uma única equipe de futebol, participando regularmente de competições estaduais e de treinamentos cinco vezes por semana. Os jogadores atuavam nos estatutos posicionais: defensor, meio-campista e atacante, com exceção do goleiro, que não foi incluído na avaliação. Os jogadores foram divididos em três grupos de quatro equipes, com três jogadores cada, com seu respectivo goleiro, atuando em JCR de quatro minutos no sistema de campeonato, realizado em campo de grama natural, com as dimensões de 36 x 27 m, seguindo as regras básicas do jogo. O desempenho técnico-tático dos jogadores foi avaliado através do Team Sports Performance Assessment (TSAP). O TSAP é composto por seis parâmetros agrupados em duas categorias: forma com que o jogador tem a posse da bola e forma com que o jogador se dispõe da bola. A primeira categoria é composta por dois parâmetros: bolas conquistadas e bolas recebidas. A segunda é composta pelos outros quatro parâmetros: passe neutro, perda da bola, passe ofensivo e finalização ao gol. Os dados foram obtidos através de testes de medidas repetidas. Além disso, utilizou-se o effect size para verificar a magnitude da diferença em cada jogo reduzido e condicionado.

Sendo que o resultado foi, os jogadores modificaram as ações técnico-táticas de acordo com os constrangimentos da tarefa. Contudo, apenas a inferioridade numérica modificou o desempenho dos jogadores. Dessa forma, o constrangimento da tarefa de inferioridade numérica apresentou dificuldades e desvantagens que afetaram o desempenho dos jogadores. No entanto, a vantagem de se jogar com um jogador a mais não melhorou o desempenho dos jogadores.

Sobre o artigo **C**, Objetivo: estudar os efeitos de formatos de jogos contínuos e fracionados na carga interna e externa em jogos reduzidos no futebol. Métodos: Vinte jogadores de futebol profissionais do sexo masculino participaram no estudo realizando o mesmo exercício (jogo reduzido 5x5) de forma contínua (método contínuo: 1x24m) e de forma repetida/fracionada (método fracionado: 2x12m; 4x6m; 6x4m). Resultados e conclusões: o uso do método contínuo revelou menor impacto na carga interna e carga externa comparativamente ao método fracionado. Além disso, há também uma tendência para que o aumento no número de repetições do exercício no método fracionado aumente a carga externa em comparação com o método contínuo. Chegando ao seguinte resultado; se os treinadores pretendem cargas internas e cargas externas mais altas em situação de JRC de 5x5, o método fracionado parece ser o método mais adequado, uma vez que durações de exercício contínuas e mais longas parecem estar diretamente ligadas a uma diminuição na carga interna e carga externa. Além disso, a monitorização da FC poderá subestimar a intensidade do JRC de curta duração envolvendo poucos jogadores.

Sobre o artigo **D**, que teve como objetivo; diagnosticar a influência dos jogos reduzidos e condicionados no processo de aprendizagem do jogador de futebol. Chegou-se à seguinte conclusão: a maioria das pesquisas mostra os benefícios dos jogos reduzidos na evolução da aprendizagem pelo jogador, gerando uma neuroplasticidade na compreensão dos princípios táticos fundamentais, que varia conforme a idade e a posição dos jogadores. A dimensão do campo influencia na aprendizagem. Tática e aspecto cognitivo são interdependentes. A boa prática do jogo de futebol depende do nível de conhecimento sobre as ações durante o jogo, também denominadas de ações táticas, o que está diretamente ligado à capacidade cognitiva, a qual é amadurecida a partir dos processos de treinamento. (Martins e Matias e Greco 2010) corroboram isso, dizendo que o processo de ensino-aprendizagem é importante para o aspecto cognitivo do jogador, pois ajuda a qualificar as respostas dele perante as exigências dos jogos coletivos, que tendem a evoluir de acordo com as exposições a treinos (Costa et al 2011). Afirmam que as capacidades cognitivas condicionam o nível do rendimento da prática.

Artigo **E**, O objetivo do estudo foi analisar os efeitos do treinamento com jogos em campos reduzidos no consumo máximo de oxigênio, agilidade e atenção concentrada em jogadores de futebol. O consumo máximo de oxigênio foi obtido por meio do teste de 12 minutos de Cooper. Para mensurar a agilidade, usou-se o teste de Little e Williams e a atenção concentrada foi avaliada por meio do teste de Atenção Concentrada (AC). O programa de treinamento de jogos reduzidos teve a duração de 12 semanas. Os testes foram realizados na primeira e na última semana da pesquisa. O nível de significância estabelecido para todas as situações foi de $p < 0,05$. Resultados: Observou-se uma melhora no consumo de oxigênio ($p = 0,012$), na agilidade com bola ($p = 0,0001$) e na agilidade sem bola ($p = 0,003$) e na atenção concentrada ($p < 0,001$) após o programa de treinamento de jogos reduzidos. Foi encontrada a seguinte conclusão: O treinamento com jogos reduzidos pode influenciar positivamente no consumo máximo de oxigênio, na agilidade e na atenção concentrada. Sendo que o artigo **E**, confirma a eficiência do método do treinamento reduzido dos demais artigos citados.

Corroborando tais artigos citados, o artigo **F**, tem como objetivo: quantificar qual o impacto agudo de diferentes formas de treinamento por meio dos jogos reduzidos na capacidade de gerar potência em atletas de futebol, apresentou os seguintes resultados: tanto para o grupo 1 quanto para o grupo 2, observou-se uma melhora nos índices de potência máxima no pós treino. No entanto, não houve diferenças estatisticamente significativas para nenhuma variável mencionada. Os valores de potência máxima após a sessão de treino foram maiores para o grupo 1 se comparado aos valores de pós treino do grupo 2. Inversamente proporcional a isso, ocorreu com valores de índice de fadiga. Diante disso, os aumentos induzidos pelo jogo reduzido em ambas as situações podem ser justificados por fatores bioquímicos, fisiológicos e metabólicos.

Sendo assim, verificou-se que ambas as formas de jogo reduzido são capazes de induzir aumentos perceptíveis, embora não significativos na capacidade de gerar potência máxima em atletas de futebol em um período agudo pós-jogo. No entanto, percebeu-se um aumento mais expressivo na ocasião em que houve jogo reduzido menor.

6. CONCLUSÃO

De acordo com o objetivo desta pesquisa, foi possível apontar os benefícios do treinamento em formato de jogos reduzidos para o futebol, pois entendemos que usar estas atividades durante os treinos pode melhorar a performance dos atletas.

O treinamento com jogos reduzidos no futebol pode impactar positivamente o desempenho e a saúde dos jogadores. Reduzir a frequência e duração das sessões de treinamento pode ajudar a prevenir lesões, melhorar a eficiência do treinamento, aumentar a motivação, reduzir o estresse e melhorar o foco dos jogadores.

Os jogos reduzidos melhoram o condicionamento aeróbio dos atletas, uma vez que as dimensões de campo reduzidas geram uma sobrecarga física, o que resulta em adaptações positivas no consumo máximo de oxigênio. Por se tratar de um esporte imprevisível, o futebol também exige algumas variáveis específicas, como, por exemplo, a agilidade que é muito usada durante as partidas.

Embora mais pesquisas sejam necessárias para entender completamente os efeitos do treinamento com jogos reduzidos no futebol, as evidências sugerem que pode ser uma abordagem valiosa para equipes de futebol interessadas em maximizar a performance e a saúde dos seus jogadores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Chaves, P. H. T., & da Silva, J. K. R. M. (2020). Treinamento de futebol: a influência dos jogos reduzidos e condicionados no processo de aprendizagem do jogador de futebol– uma revisão da literatura. *Revista brasileira de futebol (the brazilian journal of soccer science)*, 12(2), 57-73.

Costa I, Greco PJ, Garganta J, Costa V, Mesquita I. Ensino-aprendizagem e treinamento dos comportamentos tático-técnicos no futebol. *Revista Mackenzie de Educação física e esporte*. 2011;9(2):41-61.

Branquinho, Luís, et al. "Comparação entre o formato de jogo contínuo e fracionado na carga interna e externa em jogos reduzidos no futebol." 2013.

Branquinho, Luís, Mário C. Marques, and Ricardo Ferraz. "Considerações teórico-práticas no uso de jogos reduzidos no futebol: o exemplo do 5 vs 5." 2021.

De souza, Alexandre et al. Efeitos dos jogos reduzidos no consumo de oxigênio, agilidade e atenção concentrada no futebol. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 20, n. 3, p. 358-366, 2021.

Davies MJ, Young W, Farrow D, Bahnert A. Comparison of agility demands of small-sided games in elite Australian football. *Int J Sports Physiol Perform* 2013;8:139-47.

Fernandes, Silas Paixão; NAVARRO, Francisco. Impacto agudo dos jogos reduzidos na capacidade de gerar potência em atletas de futebol. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 6, n. 22, 2014.

Filgueiras, LFAS. Comparação entre a metodologia de abordagem sistêmica e a metodologia tecnicista: razões para promover o processo de ensino aprendizagem dos JECs através de jogos. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*. 2014;6 (22):317-321.

Freitas, I. F. Et al. Efeito da inferioridade e superioridade numérica fixa em jogos reduzidos e condicionados no desempenho técnico-tático de jogadores de futebol. **Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science)**, v. 14, n. 1, p. 48-63, 2021.

Matias CJ, Greco PJ. Cognição & ação nos jogos esportivos coletivos. *Ciências & Cognição*. 2010;15(1):252- 271.

Oliveira, J. G. Periodização Tática, Pressupostos e Fundamentos. Congresso Brasileiro de Futebol. Belo Horizonte-MG. 2012.

Pasquarelli BN, Souza VAFA, Stangenelli LCR. Os jogos com campo reduzido. *Revista brasileira de futebol*. 2010;3 (2):2-27.

Silva, E. J. O. Análise do Jogo de Futebol: Característica do Processo de Transição Defesa-Ataque das Sequencias de Finalização. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade de Trás os Montes e Alto Douro. Villa Real. Portugal. p.17. 2007.

Rother, E.T. (2007). Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, 20.