

# O FUTSAL COMO CONTRIBUINTE PARA O PROCESSO DE FORMAÇÃO DE ATLETAS DE FUTEBOL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

## FUTSAL AS A CONTRIBUTOR TO THE TRAINING PROCESS OF FOOTBALL ATHLETES: A BIBLIOGRAPHIC REVIEW

Lucas Bernardo Mauricio<sup>1</sup>

José Acco Junior<sup>2</sup>

### RESUMO

**Introdução:** Sobre a prática do futsal, já se tem inúmeros exemplos de grandes craques brasileiros do futebol que começaram sua trajetória no futsal. Segundo Marques e Samulski (2009), craques como Rivelino, Tostão, Kaká e Ronaldinho deram seus primeiros passos nas quadras, sendo apenas uma pequena amostra de todos os talentos que o futsal já proporcionou para o futebol brasileiro. **Objetivo:** Apresentar a importância do futsal na formação técnica e performance de atletas para o futebol de campo. **Método:** A revisão foi feita a partir dos bancos de dados, Scielo, Revista Brasileira de Futebol e Futsal, Google Acadêmico, Revista Diálogos em Saúde e Revista Brasileira de Ciência e Movimento. **Resultados:** Os estudos abordados mostraram a importância de entender as características específicas do Futsal e do Futebol, relacionando estas com as tarefas de treinamento das duas modalidades para contribuir efetivamente na formação, no desenvolvimento de atletas e se for da escolha do atleta, a transição do Futsal para o Futebol. **Conclusão:** Existe diferença entre as modalidades, como a parte física onde o futsal acaba predominando a parte anaeróbica, com alta intensidade durante uma partida de futsal. Já os atletas de futebol, devido às diferentes posições, tempo e dimensões da área de jogo, necessitam de uma maior contribuição do metabolismo aeróbio.

**Palavras-chave:** Futsal; Futebol; Treinamento esportivo.

### ABSTRACT

**Introduction:** Regarding the practice of futsal, there are already countless examples of great Brazilian soccer stars who started their career in futsal. According to Marques and Samulski (2009), stars such as Rivelino, Tostão, Kaká and Ronaldinho took their first steps on the courts, being just a small sample of all the talents that futsal has provided for Brazilian football.

<sup>1</sup> Acadêmico do curso Educação Física (Bacharel) da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL – E-mail: dnt\_bn@hotmail.com.

<sup>2</sup> Professor Orientador, Especialista e Professor Titular da UNISUL – Tubarão SC.

**Objective:** To present the importance of futsal in the technical training and performance of athletes for field soccer. **Method:** The review was carried out from the databases, Scielo, Revista Brasileira de Futebol e Futsal, Google Scholar, Revista Diálogos em Saúde and Revista Brasileira de Ciência e Movimento. **Results:** the studies addressed showed the importance of understanding the specific characteristics of Futsal and Soccer, relating these to the training tasks of the two modalities to effectively contribute to the formation, development of athletes and, if the athlete chooses the transition from Futsal for Football. **Conclusion:** there is a difference between the modalities, such as the physical part where futsal ends up predominating the anaerobic part, with high intensity during a futsal match. Soccer athletes, on the other hand, due to the different positions, time and dimensions of the playing area, need a greater contribution from the aerobic metabolism.

**Key words:** Futsal; Football; Sports training.

## 1 INTRODUÇÃO

O Futsal, nos últimos anos, vem aumentando sua popularidade em todo o mundo, especialmente no Brasil. A maior prática do esporte vem de crianças e adolescentes, principalmente no âmbito escolar, devido ao pequeno espaço necessário para a prática. Neste contexto, o Futsal se tornou o esporte mais praticado, tanto em escolas, quanto entre a população nessa faixa etária (MACHADO FILHO, 2015).

Os jogadores necessitam possuir uma elevada capacidade de velocidade, força e agilidade de movimentos, além de uma boa noção espaço-temporal, permitindo assim uma rápida aceleração e mudança de direção, em espaços reduzidos, dividindo estes com os adversários e seus companheiros de time. (SAAD, 2002).

No futsal o fato dos adversários estarem perto faz com que as ações tenham que ocorrer de forma rápida, e muitas vezes inesperada, desta forma os movimentos repetitivos, sem alternativa criativa dificulta o comportamento do ataque (SANTANA, 2004). Dentro dessa linha de raciocínio, as habilidades técnicas assumem um papel fundamental no desempenho, juntamente com mecanismos perceptivos e decisórios que permitem o sucesso das ações individuais e coletivas. Assim, durante o processo de formação esportiva, deve-se proporcionar várias experiências motoras para os atletas, para que estes tenham uma formação desportiva

completa (técnica, tática, física e cognitiva), possibilitando que no futuro possam se tornar profissionais. (RÉ; BARBANTI, 2006).

O futebol é o esporte mais praticado no mundo. Dados revelam que a pouco mais de uma década existiam cerca de 1,2 bilhões de praticantes (LEÃES,2003). No Brasil a prática desportiva dessa modalidade apresenta um indiscutível apelo popular, gerando grande envolvimento emocional (PEREIRA, 2004).

No que se refere às crianças e aos jovens jogadores do futebol, importa salientar que as pesquisas são escassas (SEABRA e colaboradores 2001). Neste processo, o planejamento sistemático e consciente gera caminhos seguros para a formação biopsicossocial de indivíduos que gostam da prática esportiva e podem aspirar a tornarem-se atletas ou a praticar o esporte para melhorar seu potencial de saúde ou simplesmente por lazer (MATTA e colaboradores 1996). Estudos sugerem que grande parte das ações motoras no jogo é de intensidade baixa a moderada, entretanto os lances decisivos caracterizam-se por jogadas com muita potência, velocidade e força (ARNASON e colaboradores 2004).

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 INICIAÇÃO NO FUTSAL**

Na prática, já se tem inúmeros exemplos de grandes craques brasileiros do futebol que começaram sua trajetória no futsal. Segundo Marques e Samulski (2009), craques como Rivelino, Tostão, Kaká e Ronaldinho, deram seus primeiros passos nas quadras, sendo apenas uma pequena amostra de todos os talentos que o futsal já proporcionou para o futebol brasileiro.

Uma das críticas que se faz ao ensino do futebol, é que muitas vezes as dimensões do campo e das traves não são adaptadas proporcionalmente ao tamanho das crianças, além do número de jogadores, já que com onze jogadores para cada lado, como ocorre no futebol, a participação acaba sendo muito pequena, gerando desmotivação, pois as tarefas de jogo acabam sendo mais difíceis de se cumprir e a criança acaba não tendo a situação de sucesso.

No futsal, onde as dimensões de quadra e tamanho das traves, além do tamanho da bola e número de jogadores serem muito menores, as crianças se adaptam melhor e poderiam ter um aprendizado introdutório ao futebol, em lugares onde não se apresentam as condições de se ter um ensino do futebol adaptado às crianças. Pensando em termos práticos, em uma escola, é muito mais fácil se ter uma quadra de futsal, em que qualquer espaço de pátio com uma pintura e duas goleiras pode se adaptar, do que um campo de futebol, que exige uma área maior e uma manutenção mais minuciosa (VOSER, 2003).

Citando também algumas características que se desenvolvem através do futsal que são os diferentes tipos de deslocamento, com grandes acelerações, desacelerações, mudanças de direção, chutes, passes, fintas, desarmes, saltos, entre outros. Provavelmente proporcionam uma adaptação neuromuscular significativa, favorecendo a potência e agilidade. (Araújo e colaboradores, 1996; MEDINA e colaboradores, 2002).

### **3. OBJETIVO**

Apresentar a importância do futsal na formação técnica e performance de atletas para o futebol de campo.

### **4. MÉTODO**

O estudo apresenta uma abordagem qualitativa e descritiva e se propõe a descrever o desenvolvimento de determinado assunto, sob o ponto de vista teórico, mediante análise e interpretação da produção científica existente.

De acordo com Rother (2007), essa metodologia constitui-se basicamente de análise da literatura publicada em livros, artigos de revista impressas e/ou eletrônicas, e na interpretação e análise crítica pessoal do autor, adotando uma discussão mais abrangente e não sistematizada sobre modelos que estão pautados nas ideias analisadas.

O levantamento foi feito a partir dos bancos de dados, Scielo, Revista Brasileira de Futebol e Futsal, Google Acadêmico, Revista Diálogos em Saúde, Revista Brasileira de Ciência e Movimento com delimitação de ser publicado de 2010 a 2022.

Foram realizadas algumas leituras, principalmente, sobre a técnica, tática, aspectos físicos, fisiológicos e sobre a transição dos atletas. Em seguida, foram selecionados por conveniência oito artigos que se relacionavam e tinham contribuição com o tema da pesquisa.

## 4. RESULTADOS

Apresentamos a seguir o quadro com os artigos selecionados

<b>Título</b>	<b>Tipo de Estudo</b>	<b>Ano</b>	<b>Autor Principal</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Principais resultados</b>
<b>O futsal como formador de atletas para o futebol: uma revisão narrativa</b>	O presente artigo tem abordagem qualitativa e trata-se de uma revisão narrativa de literatura (RNL).	2022	Marcos Xavier de Andrade	Apresentar uma revisão narrativa sobre a contribuição do Futsal como formador de atletas para o Futebol.	Concluiu-se que alguns estudos apontam questões cognitivas como um elemento importante nos aprendizados realizados durante a formação de atletas no Futsal, no entanto, coloca-se que a fim de dar conta da complexidade que envolve este tema, é necessária a completude de pesquisas quanti-qualitativas, com cada vez mais aprofundamento nestas relações.
<b>A influência do futsal nas posições de atletas de futebol do Santos futebol clube</b>	Realizado durante o período de 1 a 31 de julho de 2010, através de uma entrevista com atletas, no Centro de Treinamento Meninos da Vila em Santos/SP.	2010	Felipe Sá	O artigo tem o objetivo de analisar a influência do futsal nas posições de jogadores de futebol.	Concluiu-se que embora boa parte dos participantes tenham se iniciado no futsal, a maioria competiu em um nível federado e havendo a transição do futsal para o futebol, a maioria desses iniciantes ocupava posição de meio campo, com o restante dividindo-se em lateral, atacante e uma pequena parte zagueiro, evidenciando uma tendência de jogadores iniciantes no futsal jogarem futebol em posições que requerem mais recursos técnicos para a prática da modalidade.
<b>Comportamento e desempenho</b>	O instrumento utilizado no	2016	Ezequiel Müller	O objetivo deste estudo foi verificar a	A partir dos resultados pode-se concluir que os jogadores de futsal apresentaram

<sup>1</sup> Acadêmico do curso Educação Física (Bacharel) da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL – E-mail: dnt\_bn@hotmail.com.

<sup>2</sup> Professor Orientador, Especialista e Professor Titular da UNISUL – Tubarão SC.

<p><b>táticos: estudo comparativo entre jogadores de futebol e futsal.</b></p>	<p>estudo foi o Sistema de avaliação tática no Futebol (FUT-SAT), que permite avaliar as ações táticas realizadas por cada um dos jogadores, com base nos dez princípios táticos fundamentais do jogo de futebol.</p>			<p>influência da especificidade da modalidade sobre o comportamento e desempenho táticos de jogadores de futsal e futebol em situações de jogo reduzido.</p>	<p>desempenho tático defensivo superior, e os jogadores de futebol evidenciaram maior percentual de erros. Mais especificamente, o maior percentual de erros cometidos pelos jogadores de futebol está relacionado aos princípios da “unidade ofensiva” e “contenção”. A discrepância entre as dimensões da área de jogo e nas dinâmicas distintas observadas nas duas modalidades podem ser fatores que justificam os resultados encontrados.</p>
<p><b>A transição de atletas do futsal para o futebol: um estudo descritivo</b></p>	<p>Caracteriza-se por um estudo qualitativo e descritivo.</p>	<p>2020</p>	<p>Marcos Xavier de Andrade</p>	<p>Esta pesquisa tem como objetivo geral analisar o processo de transição de atletas do futsal para o futebol.</p>	<p>Os resultados apontaram que não existem evidências sobre a “idade ideal” para ocorrer a transição, que o fator cognitivo e o tempo de resposta frente a problemática do jogo é uma característica muito predominante no relato de todos os entrevistados. Tendo em vista a natureza complexa do tema, não foram encontrados aspectos relevantes em relação ao retorno dos atletas do futebol para o futsal, sendo que os relatos não apontam problemas de adaptações técnicas ou de repostas táticas, e sim opções pessoais.</p>

<p><b>A transição do futsal para o futebol: a visão dos treinadores</b></p>	<p>O estudo é de caráter qualitativo descritivo, participaram quatro treinadores da categoria de base de um clube federado de Porto Alegre e teve como instrumento de análise, uma entrevista semiestruturada.</p>	<p>2017</p>	<p>Felipe de Lannoy Sturmer</p>	<p>Esse estudo tem como objetivo analisar as contribuições do futsal na formação de jogadores futebol, entendendo na teoria, um fenômeno que têm acontecido na prática.</p>	<p>Concluiu – se que o futsal, se praticado até os quatorze anos, pode trazer muitos benefícios para o praticante de futebol, sendo os principais benefícios a constante participação no jogo; a melhora do processo de ensino – aprendizagem; a melhora da técnica e a melhora da tática, tanto individual quanto coletiva.</p>
<p><b>A importância do futsal na formação esportiva do jogador de futebol</b></p>	<p>Foi utilizada uma pesquisa de campo por meio de um questionário estruturado com uma amostra de 59 jogadores de futebol profissionais de 04 clubes da Paraíba, Auto Esporte, Botafogo, Campinense e</p>	<p>2018</p>	<p>Edmundo Souza Barros Junior</p>	<p>Objetivo do presente artigo foi investigar a importância do futsal na formação esportiva do jogador de futebol.</p>	<p>O Resultado foi que 96,61% dos entrevistados responderam afirmativo para o quesito de ter jogado futsal antes de ser jogador de futebol; ainda e dos dados colhidos 89,65% acreditam que o futsal contribuiu na sua formação esportiva.</p>

	Treze.				
<b>Características do futsal e o processo de formação de jogadores</b>	Revisão de literatura	2014	Felipe Machado Da Cruz Santos	O objetivo do estudo é apresentar uma revisão de literatura acerca da formação de jogadores e as características das ações realizadas durante jogos de futsal.	Em relação à característica do futsal, a interação entre aspectos físicos, técnicos e táticos (além dos fatores psicológicos) determina o sucesso do processo de formação esportiva e deve ser considerado adequadamente no planejamento do treinamento. No caso do futsal onde apresenta diferentes tipos de deslocamento, com grandes acelerações, desacelerações, mudanças de direção, chutes, passes, fintas, desarmes, saltos, etc. Provavelmente proporcionam uma adaptação neuromuscular significativa, favorecendo a potência e a agilidade.
<b>Comparação de indicadores físicos e fisiológicos entre atletas profissionais de futsal e futebol</b>	Esse estudo comparou perfil antropométrico, capacidade aeróbia e produção de potência entre atletas profissionais de futsal e futebol.	2012	Renan Felipe Hartmann Nunes	Objetivo do estudo foi comparar os indicadores físicos e fisiológicos entre atletas de futsal e futebol.	Em conclusão, os atletas de futsal e futebol apresentaram valores similares quanto às variáveis antropométricas de massa corporal, estatura e % de gordura. Entretanto, as variáveis fisiológicas de FCLV; VO2max; VO2LV e %VO2max, apresentaram diferenças significativas entre as modalidades, demonstrando de forma peculiar que, além de uma capacidade anaeróbia mais alta, os atletas de futsal também obtiveram níveis de capacidade aeróbia superiores aos atletas de futebol.

Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

## 4. DISCUSSÃO

Pesquisas iniciais trouxeram para o centro das discussões a importância do Futsal na formação de atletas para o Futebol, como consequência diversos estudos surgiram indicando uma associação entre as duas modalidades.

Serão apresentados alguns estudos que balizaram essa construção, voltados em propostas de metodologias usadas no processo de transição do Futsal para o Futebol, desenvolvimento de talentos para o Futebol e outros que abordam aspectos técnicos, táticos e físicos que levantaram importantes questionamentos sobre o tema.

O artigo “Características do futsal e o processo de formação de jogadores” de Felipe Machado Da Cruz Santos e colaboradores (2014), que realizou uma revisão de literatura acerca da formação de jogadores e as características das ações realizadas durante jogos de futsal. Esse estudo apontou que deve haver entendimento das características físicas e da maturação sexual no desempenho de jovens atletas e devem ser levados em consideração para que ocorra um adequado planejamento de treinamento. Em relação às características do futsal, os estudos mostram que o futsal é um esporte de alta intensidade com elevada requisição de capacidades anaeróbia e aeróbia, de força, velocidade e agilidade. Somando-se às capacidades físicas, as habilidades motoras específicas (técnica) e a capacidade cognitiva (tática) determinam o desempenho em situação real de jogo.

O artigo “O futsal como formador de atletas para o futebol: uma revisão narrativa”, descrito por Marcos Xavier de Andrade (2022), apontou que alguns estudos mostram as questões cognitivas como um elemento importante nos aprendizados realizados durante a formação de atletas no Futsal, o que acaba de alguma forma fomentando um importante debate entre os que defendem pesquisas qualitativas como mais adequadas para identificar as questões de transferências das capacidades do Futsal para o Futebol. No entanto, coloca-se que, a fim de dar conta da complexidade que envolve este tema, é necessária a completude de pesquisas quanti-qualitativas com cada vez mais aprofundamento nestas relações.

Felipe Sá e colaboradores (2010), em sua pesquisa denominada “A influência do futsal nas posições de atletas de futebol do Santos Futebol Clube” analisaram a influência do Futsal nas posições de jogadores de Futebol de 13 a 17 anos, das categorias sub 15 e sub 17 do Santos

<sup>1</sup> Acadêmico do curso Educação Física (Bacharel) da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL – E-mail: dnt\_bn@hotmail.com.

<sup>2</sup> Professor Orientador, Especialista e Professor Titular da UNISUL – Tubarão SC.

Futebol Clube. Levantou-se dentre os atletas entrevistados que 95,5% praticaram Futsal. Sendo que 41,3% jogaram Futsal na posição ala, 31,7% fixo, enquanto 27% pivô. Em relação à posição no Futebol, 46,3% são meio campo, 19,4% são laterais, 19,4% são atacantes e somente 14,9% são zagueiros. Portanto, os resultados desse estudo demonstraram que os atletas que atuaram no Futsal apresentaram uma tendência de serem jogadores mais ofensivos, trazendo características específicas da modalidade (visão de jogo, tomada de decisão, habilidade com a bola, bom passe, marcação, chutes e dribles).

Ezequiel Müller e colaboradores (2016), ao estudar “Comportamento e desempenho táticos: estudo comparativo entre jogadores de futebol e futsal”, verificaram a influência da especificidade da modalidade sobre o comportamento e desempenho táticos de jogadores de futsal e futebol em situações de jogo reduzido. Portanto, concluiu-se que o comportamento tático dos jogadores desta amostra foi influenciado pela dinâmica relativa às duas modalidades. Na fase defensiva, os jogadores de futsal apresentaram performance superior em relação aos jogadores de futebol. Por sua vez, os jogadores de futebol apresentaram maior média de erros na realização de ações táticas, quando comparados aos jogadores de futsal. As diferenças entre as superfícies (tipo e dimensão), dinâmicas e intensidades de jogo relativas às duas modalidades podem justificar os resultados encontrados, uma vez que essas características são, em grande parte, influenciadoras da tomada de decisão e do comportamento resultante por parte dos jogadores.

Falando sobre a transição desses dois esportes nos estudos, de Marcos Xavier de Andrade e colaboradores (2020) “A transição de atletas do futsal para o futebol: um estudo descritivo” e de Felipe de Lanny Sturmer (2017) “A transição do futsal para o futebol : a visão dos treinadores”, apontaram que o futsal por sua capacidade de desenvolvimento cognitivo, administração dos constrangimentos do espaço promovidos pelo jogo, o processo decisório, e a melhoria dos aspectos técnicos e táticos descritos pelos entrevistados é de fato um importante elemento de contribuição, contudo, é importante realçar que se o modelo de desenvolvimento for realizado dentro de uma estrutura de especificidade do futsal, o mesmo irá formar do futsal para o futsal e que a transição para o futebol poderá ocorrer em função de outros fatores, inclusive da aleatoriedade e da imprevisibilidade entre outros. Balizados pelos autores neste estudo, afirma-se que para de fato acontecer um processo transitório eficiente, existe a necessidade de as duas

modalidades interagirem, que os profissionais do futsal entendam mais sobre futebol e no mesmo sentido que os profissionais do futebol entendam mais sobre o futsal.

No estudo de Lannoy onde entrevistou treinadores, embora tenha havido limitações no estudo, como poucas referências teóricas sobre os benefícios do futsal para o futebol e o não conhecimento declarativo de alguns treinadores entrevistados sobre o futsal, foi definido a importância de se praticar o futsal até os quatorze anos, momento em que é importante a especialização no futebol, caso seja a escolha da criança, devido às mudanças significativas que ocorrem nas características do jogo de futebol pelas alterações físicas.

Outro estudo interessante intitulado “A importância do futsal na formação esportiva do jogador de futebol”, produzido por Barros Júnior e Araújo (2018), investigou a importância do Futsal na formação esportiva do jogador de Futebol. Para fundamentar os dados da pesquisa de campo, o autor realizou uma revisão bibliográfica em artigos, livros, sites e literatura especializada, além de material transcrito, depoimentos e entrevistas de jogadores, ex-jogadores e treinadores das duas modalidades (Futsal/Futebol). Os resultados desse estudo apontaram de forma positiva que o Futsal foi importante na formação dos atletas participantes. Outro ponto indicado pelos autores, é de reforçar a importância dos métodos de treinamento em espaços reduzidos e integrados, traduzindo de forma prática a importância do Futsal na concepção do treino para a formação esportiva dos atletas.

Passando para uma próxima análise, o estudo de Renan Felipe Hartmann Nunes e colaboradores (2012), intitulado “Comparação de indicadores físicos e fisiológicos entre atletas profissionais de futsal e futebol”, traz uma questão da parte física e fisiológica dos atletas de ambos os esportes, e apontou que muitos profissionais periodizam o treinamento do futebol e do futsal de forma semelhante. Todavia, pouco se conhece das respostas físicas e fisiológicas dos atletas de futsal. Esse estudo comparou perfil antropométrico, capacidade aeróbia e produção de potência entre atletas profissionais de futsal e futebol. Em conclusão, os atletas de futsal e futebol apresentaram valores similares quanto às variáveis antropométricas de massa corporal, estatura e % de gordura. Entretanto, as variáveis fisiológicas de FCLV; VO<sub>2</sub>max; VO<sub>2</sub>LV e % VO<sub>2</sub>max, apresentaram diferenças significativas entre as modalidades, demonstrando de forma peculiar que, além de uma capacidade anaeróbia mais alta, os atletas de futsal também obtiveram níveis de capacidade aeróbia superiores aos atletas de futebol. Contudo, os atletas de futebol, devido às

diferentes posições, tempo e área de jogo, necessitam de uma maior contribuição do metabolismo aeróbio e apesar da similaridade motora entre os esportes, a intensidade de uma partida de futsal é mais acentuada, levando a diferenças significativas entre as características fisiológicas de atletas de futsal e futebol. Essas discrepâncias apresentadas demonstram a necessidade de formação de diferentes métodos de treinamento entre os esportes. A ausência de estudos comparando variáveis físicas e fisiológicas entre as modalidades é evidente, assim, mais estudos devem ser desenvolvidos com o intuito de trazer novas informações que venham a auxiliar os profissionais de ambas as modalidades.

## **5. CONCLUSÃO**

Em termos gerais, compreende-se que os padrões técnicos e táticos das duas modalidades são complexos, pois tanto o Futsal como o Futebol apresentam características próprias para cada situação e por razões óbvias, a forma com que cada profissional as executa está relacionada as estas necessidades, conjuntamente ao entendimento específico da modalidade. Além disso, os estudos abordados mostraram a importância de entender as características específicas do Futsal e do Futebol, relacionando estas com as tarefas de treinamento das duas modalidades para contribuir efetivamente na formação, no desenvolvimento de atletas e se for da escolha do atleta, a transição do Futsal para o Futebol.

Os estudos desta pesquisa mostraram que o futsal na formação do atleta de futebol apresenta resultados significativos tanto na parte técnica quanto na parte cognitiva, pois apresenta algumas características desejáveis, como o constante contato com a bola, dimensão de quadra menor provocando uma tomada de decisão mais rápida, exigência de atacar e defender ao mesmo tempo, movimentações constantes para desenvolver jogadas, entre outros.

Porém, estudos mostraram que tem uma grande diferença entre as modalidades, a parte física, onde o futsal acaba predominando a parte anaeróbica, pois a intensidade de uma partida de futsal é mais acentuada e já os atletas de futebol, devido às diferentes posições, tempo e dimensões da área de jogo, necessitam de uma maior contribuição do metabolismo aeróbio. Então

cabe aos profissionais da área estudarem as duas modalidades e planejarem diferentes preparações voltadas aos objetivos dos atletas, sendo ele querendo a transição para o futebol ou continuar no futsal.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, Marcos Xavier. **O futsal como formador de atletas para o futebol: uma revisão narrativa.** 2022. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/1213>.

Acesso em: 20 set/2022.

ANDRADE, Marcos Xavier. **A transição de atletas do futsal para o futebol: um estudo descritivo.** 2020. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/245530>.

Acesso em: 20 set/2022.

BARROS JUNIOR, Edmundo Souza. **A importância do futsal na formação esportiva do jogador de futebol.** 2018. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/205>.

Acesso em: 30 set/2022.

CRUZ SANTOS, Felipe Machado. **Características do futsal e o processo de formação de jogadores.** 2014. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/243>.

Acesso em: 30 set/2022.

HARTMANN NUNES, Renan Felipe. **Comparação de indicadores físicos e fisiológicos entre atletas profissionais de futsal e futebol.** 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motriz/a/vc7vYXRJwWPywhsdVzNmsmz/abstract/?lang=pt>.

Acesso em: 11 out/2022.

MULLER, Ezequiel. **Comportamento e desempenho táticos: estudo comparativo entre jogadores de futebol e futsal.** 2016. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/6088>.

Acesso em: 11 out/2022.

SÁ, Felipe. **A influência do futsal nas posições de atletas de futebol do Santos Futebol Clube.** 2010. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/52>.

Acesso em: 11 out/2022.

STURMER, Felipe de Lannoy. **A transição do futsal para o futebol: a visão dos treinadores.** 2017. Disponível em:

<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/172154#:~:text=Concluiu%20%E2%80%93%20se%20que%20o%20futsal,individual%20quanto%20coletiva.%20...>

Acesso em: 11 out/2022.