

A contribuição da modalidade futsal na aptidão física de escolares: Uma revisão integrativa

Douglas Pinheiro de Albuquerque

Universidade do Estado do Pará – Pará

Junberto Machado Mourão

Universidade do Estado do Pará – Pará

Jose Robertto Zaffalon Junior

Universidade do Estado do Pará – Pará

Alesandra Negrete Cabreira

Universidade do Estado do Pará – Pará

Rosângela Lima da Silva

Universidade do Estado do Pará – Pará

Francivaldo José da Conceição Mendes

Universidade do Estado do Pará – Pará

Juliane Umann Cabreira

Universidade Federal do Rio Grande do Sul – Rio Grande do Sul

Smayk Barbosa Sousa

Universidade do Estado do Pará – Pará

Gileno Edu Lameira de Melo

Universidade do Estado do Pará – Pará

RESUMO

De acordo com Guedes e Guedes (1995), podemos definir que aptidão física está ligada a capacidade do ser humano realizar atividades físicas, em que esses esforços o ajudem a sobreviver em condições consideradas adequadas para seu organismo, no meio em que este indivíduo está inserido.

Palavras-chave: Aptidão física, Estilo de vida, Sedentarismo

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Guedes e Guedes (1995), podemos definir que aptidão física está ligada a capacidade do ser humano realizar atividades físicas, em que esses esforços o ajudem a sobreviver em condições consideradas adequadas para seu organismo, no meio em que este indivíduo está inserido.

A falta de aptidão física é uma preocupação cada vez mais presente na sociedade moderna, na qual a rotina sedentária e as facilidades tecnológicas têm contribuído para o aumento de problemas de saúde. Isso



afeta não apenas adultos, mas também crianças, adolescentes e jovens, que são atraídos pelas tecnologias e acabam adotando um estilo de vida sedentário. Essa falta de atividade física tem sido associada a doenças crônicas, como diabetes, doenças cardíacas e obesidade, que agora estão afetando a população jovem (Guedes e Guedes, 2021; Pernambuco; De Souza Vale; Dantas, 2023).

A falta de aptidão física está relacionada à falta de treinamento e condicionamento adequados, o que pode levar a uma redução da capacidade do corpo de realizar atividades físicas com eficiência. Por exemplo, uma pessoa sedentária pode ter baixa resistência cardiovascular e ficar facilmente cansada ao realizar uma atividade física que requer esforço aeróbico prolongado, como correr (Guedes e Guedes, 2021).

É bom frisar que aptidão física está relacionada tanto a saúde do indivíduo quanto ao desempenho motor / esportivo de cada sujeito, sendo que ambos estão relacionados a uma boa condição de vida como fazer atividades físicas regularmente, como a prática de esportes e uma boa alimentação, proporcionado assim, um nível de vida saúde e bem estar do indivíduo, como afirma (Arruda 2012).

Aptidão física está também relacionada a execução de movimentos muscular e cardiovascular, e atividades do cotidiano sem muito esforço. Este conceito está mais ligado as práticas esportivas que desenvolvem habilidades como força, agilidade, controle dos movimentos do corpo, força explosiva, velocidade. De acordo com Gallahue e Donnelly (2008) é a condição favorável de executar determinadas tarefas que exigem um certo esforço do corpo.

A aptidão, seja ela relacionada a saúde ou ao condicionamento físico, podem ser alterados. As práticas esportivas aliadas a uma alimentação saudável fazem com que tanto os meninos assim como as meninas se tornarem capazes de adquirir uma melhora, mas para que isso ocorra eles devem realizar de forma regular essas atividades esportivas (Folegatti, 2013).

A aptidão Física, seja relacionada a saúde, assim como ao condicionamento físico se faz necessária a prática esportiva / atividades físicas, isso relacionado a uma boa alimentação e condição de vida saudável, sendo estas práticas constantes, tanto para meninas como para meninos (Folegatti, 2013).

O futsal surge como uma atividade física que pode ajudar a melhorar a aptidão física das pessoas. O futsal é um esporte dinâmico e de alta intensidade, que envolve corrida, agilidade, resistência e habilidades técnicas. Ao praticar futsal regularmente, é possível melhorar a capacidade cardiovascular, fortalecer os músculos, aumentar a resistência física e desenvolver habilidades motoras (Pernambuco; De Souza Vale; Dantas, 2023).

Todavia Pinto e Santana (2005), ressalta o esporte futsal na escola deixa de ser meramente para formação atlética, passando a ter importância tanto a parte didática quanto motora e outras habilidades referentes a aptidão física dos escolares.

Portanto, é fundamental incentivar a prática de atividades físicas, como o futsal, a fim de combater o sedentarismo e seus efeitos negativos na saúde. Ao adotar um estilo de vida ativo, pode-se melhorar nossa



aptidão física, prevenir doenças e promover uma vida mais saudável e equilibrada (Guedes, 2021; Matsudo; Dos Santos; De Oliveira, 2020; Pernambuco; De Souza Vale; Dantas, 2023).

Souza e Honorato (2016) afirma que a prática de futsal nas escolas é um instrumento que traz benefícios a saúde e também ao desempenho nos esportes, como o desenvolvimento de “velocidade, agilidade, potência (ou força explosiva), resistência cardiorrespiratória”.

A prática do futsal é amplamente disseminada na cultura brasileira, envolvendo milhões de pessoas em clubes, ruas, praças esportivas e escolas. No entanto, segundo Coneglian e Silva (2013), o ensino do futsal na escola não deve se limitar apenas aos fundamentos básicos e técnicas, mas também deve abranger aspectos cognitivos, coordenação motora e habilidades psicológicas, físicas e sociais dos alunos.

De acordo com Brasil (2018), o futsal é classificado como um esporte de invasão, inserido na unidade temática de Esportes. Esse tipo de esporte é caracterizado pela capacidade de uma equipe levar a bola ao setor de defesa do adversário com o objetivo de marcar gol ou ponto. O ensino do futsal nas escolas é iniciado a partir do 3º ano do ensino fundamental.

Na escola também, o futsal tem sua importância como instrumento de lazer, saúde e vida social, além do esporte ser culturalmente popular no país e quando trabalhado de forma objetiva atende as demandas de aprendizagens do aluno de forma prática (Pinto; Santana, 2005).

Todavia é importante que o professor se faça entender, através de seus planejamentos a importância da integração do futsal nas aulas de educação física como instrumento didático que favorece a vários benefícios quando praticado corretamente, entre eles o desenvolvimento da aptidão física (Cavalcanti, 2013; Reis, 2014), sendo de extrema importância que o professor mostre os aprendizados como prática esportiva, mas também como saberes a serem usados fora da escola (Mendes; Nóbrega; Sabóia, 2012).

São vários os benefícios do futsal, tanto físico, motor, psicossocial até mesmo cultural como ressaltam vários teóricos pesquisadores exímios da área como Santos, Souza e Cruz (2021), Darido e Rangel (2015), assim como aceitação de regras, austeridade, espírito competitivo e iniciativo, criativo, Andrade (2017) reafirma essa questão.

Essas habilidades, ainda no futsal, necessitam ser desenvolvidas simultaneamente, como recursos estratégicos de jogo, onde a agilidade, força e percepção do espaço fazem toda a diferença para ser um bom atleta da modalidade, onde este precisa tomar decisões rápidas e eficazes em rápidos segundos ou milésimos de segundos (Chagas; Barbosa; Lima, 2005).

Weneik (2003) ressalta que para um bom desempenho no futsal é necessário força, agilidade, resistência, flexibilidade, isto é, uma aptidão física bem desenvolvida.

Assim, como mencionam Santos (2021) e Weinek (2003), a prática esportiva é um bem maior para o desenvolvimento físico e motor de crianças em iniciação esportiva, assim como a continuidade dessa prática contribui para o desenvolvimento de técnicas e aptidões tanto físicas como motoras, levando ao



desenvolvimento sequencial, ordenado de modo saudável de capacidades como: força, velocidade, raciocínio lógico que contribui para o desenvolvimento de táticas emancipadoras.

A escolha do tema sobre a falta de aptidão física e a importância do futsal como atividade física se justifica pela crescente preocupação com o sedentarismo e seus impactos negativos na saúde da população, especialmente, entre crianças, adolescentes e jovens. Através dessa abordagem, busca-se promover a conscientização sobre a importância de adotar um estilo de vida ativo, destacando os benefícios da prática regular de atividades físicas, como o futsal, na melhoria da aptidão física, prevenção de doenças e promoção de uma vida saudável e equilibrada. Dessa forma, a escolha do tema visa contribuir para a promoção da saúde e bem-estar da sociedade como um todo.

Dessa forma, buscamos realizar essa pesquisa para que possa auxiliar estudos que possam a vir contribuir nas aulas e projetos que abordem essa temática e que ela seja mais debatida no meio acadêmico.

2 OBJETIVO

Avaliar as contribuições da modalidade futsal para aptidão física de escolares da educação básica.

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa consiste em uma revisão integrativa da literatura que consiste numa abordagem mais ampla da literatura, que permite estudos com dados teóricos e empíricos com o propósito de fazer uma ampla análise dos fenômenos pesquisados, como: “definição de conceitos, revisão de teorias e evidências, e a análise de problemas metodológicos de um tópico particular” (Souza; Silva e Carvalho, 2008). Com o objetivo de discutir e analisar sobre a aptidão física de escolares da educação básica. Para tanto, foram utilizadas pesquisas quantitativas e qualitativas disponíveis em bancos de dados de trabalhos indexados pela CAPES e SciELO.

A busca bibliográfica foi realizada nos bancos de dados dos periódicos da CAPES e SciELO. Foram considerados artigos publicados entre os anos de 2012 a 2022, nos idiomas inglês, espanhol e português. Os descritores utilizados foram "Iniciação esportiva", "aptidão física", "educação física escolar" e "futsal para escolares".

Os critérios de inclusão adotados para a seleção dos documentos pesquisados foram os seguintes: artigos que abordam a educação da aptidão física escolar e aulas de educação física escolar, artigos que comparam o desenvolvimento da aptidão física entre escolares praticantes e não praticantes de futsal, e artigos que analisam os benefícios da aptidão física em escolares.

Foram excluídos os artigos que não estavam relacionados diretamente aos temas propostos, bem como aqueles que não estavam disponíveis na íntegra ou não estavam acessíveis nos idiomas mencionados.



Após a busca inicial nos bancos de dados selecionados, os artigos foram pré-selecionados com base nos critérios de inclusão. Em seguida, foi realizada a leitura e estudo integral de cada material selecionado, a fim de extrair as informações relevantes para a discussão da aptidão física de escolares e seu vínculo com o futsal.

A análise dos dados obtidos consistiu na identificação de temas, conceitos e resultados que emergiram dos artigos selecionados. Esses dados foram organizados e sintetizados de forma a fornecer uma visão abrangente da relação entre a aptidão física de escolares e o futsal, considerando os aspectos educacionais e os benefícios associados.

O presente trabalho foi resultado de uma pesquisa de natureza pura, que tem como objetivo o avanço científico e o desenvolvimento do conhecimento, conforme descrito por Gil (2019). A pesquisa objetivou-se discutir o efeito do futsal na aptidão física dos escolares.

Formulou-se pergunta de pesquisa “Qual a contribuição do futsal na melhoria da aptidão física de escolares?” Para responder essa pergunta foi especificado e direcionado ao objetivo da revisão, determinando os termos de busca que foram utilizados para realizar essa pesquisa. Os termos de busca definidos foram utilizados para encontrar artigos que abordassem o tema da revisão através de uma busca sistemática nos bancos de dados relevantes, como CAPES e SciELO.

Os artigos encontrados foram avaliados de acordo com critérios de inclusão e exclusão pré-definidos. Os critérios incluíram o tipo de estudo, idioma, período de publicação, entre outros. Foi realizada uma seleção rigorosa dos estudos que atendiam aos critérios de inclusão. Só então, os dados relevantes foram extraídos dos estudos selecionados. Isso incluiu informações sobre os objetivos do estudo, métodos, resultados e conclusões. Foi utilizada uma planilha ou formulário para organizar os dados de forma sistemática.

De posse desse material realizou-se uma análise dos dados extraídos dos estudos selecionados. Os principais temas, conceitos e resultados encontrados foram identificados. As informações foram agrupadas e organizadas de forma a responder à pergunta de pesquisa, onde os resultados encontrados foram discutidos e uma síntese dos principais achados dos estudos incluídos na revisão integrativa foi feita. Os resultados foram comparados e relacionados, destacando as similaridades e diferenças entre os estudos. Por fim, foi feita uma conclusão geral da revisão integrativa, resumindo os principais resultados e respondendo à pergunta de pesquisa. As limitações dos estudos incluídos foram apontadas e sugestões foram feitas para áreas de futuras pesquisas.

4 DESENVOLVIMENTO

Nas buscas realizadas foram achados 27 trabalhos, com temáticas diversas sobre futsal, sendo excluídos 17 trabalhos por não envolver diretamente a temática discutida, em seguida eliminando mais 6

trabalhos por serem duplicados ou envolverem tema similares. Restaram 4 artigos aos quais relatavam experiências de contribuições do futsal para aptidão física de escolares da educação básica, assim como pesquisas que testavam a aptidão física de praticantes e não praticantes de futsal nas escolas.

Para tanto expõe-se o quadro 1 com dados bibliográficos dos trabalhos incluídos na pesquisa para análise de seus respectivos dados.

Quadro 1 - Síntese dos artigos que visam averiguar até que ponto o futsal contribui para a aptidão física de escolares.

Autor / ano	Objetivo	Resultados	Conclusão
Maniká (2019)	Fazer um comparativo entre os adeptos do futebol e futsal quanto a aptidão física de escolares.	Semelhança nos resultados, onde ambos corroboram para aptidão física e desenvolvimento antropométrico.	Não houve diferenças entre a aptidão física e medidas de estrutura, massa, força foram equiparadas, se diferenciando apenas no quesito velocidade, onde o futsal exige maior esforço nessa categoria.
Souza (2017)	Pesquisar os benefícios do futsal entres os escolares.	Verificou-se que a prática do futsal vai além da aptidão física dos escolares, contribuindo também para a saúde mental dos mesmos.	A pesquisa relatou a importância das aulas de educação física envolvendo a prática do esporte em questão, no entanto a abordagem foi bastante superficial não apresentando meios concretos de verificação da aptidão física de escolares. Recomenda-se um aprofundamento mais amplo nessa questão.
Santos e Jefferson (2021)	Analisar a aptidão física de escolares, a partir de escalas métricas, levando em consideração força, agilidade, envergadura e força explosiva na cidade de Maceió - AL.	Os resultados obtidos descrevem praticantes do futsal que se encontram numa zona saudável no que diz respeito a aptidão física dos escolares, onde apenas a força dos membros superiores não se desenvolveu na medida dos outros.	Conclui-se que as boas práticas do futsal favorecem um bom nível saudável, assim como um excelente desenvolvimento motor, assim como um desenvolvimento da aptidão física relacionada ao condicionamento físico. No entanto, observa-se a falta de testes de praticante e não praticantes de outras modalidades para uma análise mais precisa.
Lopes e Lima (2020)	Analisar a aptidão física em detrimento ao desempenho nas atividades esportivas (futsal) de escolares.	O estudo conclui há uma equilíbrio entre o desenvolvimento de aptidão física e na prática das táticas em jogo, demonstrando assim, que o desenvolvimento da aptidão física corrobora para um bom desempenho noutras funções cognitivas dos escolares.	O estudo conclui que o nível de aptidão física de escolares é satisfatório, apresentando melhores resultados nas capacidades motoras seguidas de agilidade e velocidade.

Fonte: autoria própria.

Maniká (2019) realizou uma análise comparativa entre indicadores de resistência e aptidão física em atletas de futebol e futsal, levando em consideração o desempenho dos mesmos. O autor concluiu que, nos quesitos de agilidade e força, os praticantes de futsal se destacam em relação aos de futebol. Isso se deve à dinâmica do jogo do futsal, que exige movimentos rápidos e constantes confrontos de força explosiva, principalmente com os membros inferiores.



No entanto, Maniká (2019) observou que os membros superiores apresentam um desenvolvimento menos pronunciado nessa prática esportiva, uma vez que o futsal é caracterizado por uma maior utilização dos membros inferiores. No entanto, ele ressalta que é determinante o desenvolvimento progressivo das aptidões físicas dos escolares na prática de futsal, a fim de obter um desempenho adequado.

Além disso, Souza (2017) reafirma os benefícios da aptidão física na prática do futsal, destacando que a aptidão física é evidente quando trabalhada de forma sistemática e não apenas como uma forma de lazer ou entretenimento. O autor enfatiza que o futsal pode contribuir para o desenvolvimento de capacidades físicas importantes, como resistência cardiovascular, força muscular, agilidade e coordenação motora.

Santos (2021) ressalta que os praticantes de futsal se encontram em uma zona saudável em relação à aptidão física, avaliando positivamente o desempenho dos escolares nessa modalidade esportiva. No entanto, ele observa que há uma discrepância no desenvolvimento dos membros superiores em comparação com os demais aspectos da aptidão física, o que pode ser atribuído às características específicas do jogo.

Lopes e Lima (2020) analisa a relação entre aptidão física e desempenho nas práticas esportivas, destacando a importância do desenvolvimento da aptidão física para o bom desempenho do atleta, independentemente da modalidade esportiva escolhida.

Esses estudos demonstram que a prática do futsal pode contribuir de forma significativa para o desenvolvimento da aptidão física de escolares. Os benefícios vão além da esfera esportiva, impactando também a saúde física e mental dos praticantes. A prática regular do futsal promove o desenvolvimento da agilidade, força, equilíbrio e coordenação motora dos estudantes, além de proporcionar uma disposição adequada para as atividades do cotidiano.

É relevante destacar que essas descobertas têm implicações diretas para a educação física escolar. A inclusão do futsal como parte do currículo escolar, quando abordado de maneira sistemática e com uma abordagem crítica, pode contribuir para o desenvolvimento global dos alunos. A educação física desempenha um papel fundamental na promoção da aptidão física e no estímulo à adoção de hábitos de vida saudáveis desde a infância. As aulas de educação física precisam criar uma consciência desportiva relacionada ao condicionamento físico e saúde, além da formação tática do esporte. Nesse contexto, evidencia-se que a prática do futsal, quando praticada desde crianças pode trazer e manter vários benefícios relacionados à saúde e ao condicionamento motor até a vida adulta (Santos, 2021).

Ainda que a temática seja observada por todos os estudos em que a prática do futsal contribui para a aptidão física de escolares, Santos (2021) ressalta que a falta de testes que comparem com outras modalidades entre praticante e não praticantes de esportes deixa uma lacuna para uma análise mais precisa. No entanto Maniká (2019) faz uma comparação entre o futebol e futsal, em que ambos corroboram para



aptidão física em alguns fatores, sendo no quesito agilidade e força explosiva do membro inferiores os praticantes do futsal se sobressaem.

Portanto o futsal é um esporte que contribui tanto para a aptidão física referente a saúde, em que seus praticantes desenvolvem aptidões físicas importantíssimas para a sua sobrevivência e seu bem estar como agilidade, força explosiva, raciocínio rápido para tomadas de decisões que são características dessa modalidade esportiva, que se confirma no estudo de Santos (2021) como também no desenvolvimento motor, em que os atletas independente da modalidade esportiva que praticam, conseguem se sobressair devido as suas aptidões que foram trabalhadas desde a iniciação esportiva tornando-os pessoas com um ótimo desenvolvimento motor, o que vai acarretar em um bom desempenho, gerando resultados satisfatórios independente da modalidade esportiva, afirmado por (Lopes e Lima, 2020).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na apresentação das pesquisas sistematizadas conclui-se que, estudos apontam para os benefícios do futsal para o desenvolvimento da aptidão física em escolares, com algumas observações pontuais como: a falta de testes para outras modalidades esportivas deixa uma lacuna em maiores benefícios do futsal para aptidão física de escolares, no entanto, todos concordam na eficácia do esporte como instrumentos didático para promoção da saúde e condicionamento físico de escolares, além de outros benefícios que auxiliam na formação básica de atletas e praticantes durante sua vida adulta ganhando uma qualidade de vida, num nível saudável.

Portanto com os referidos levantamentos, consegue-se responder as indagações da pesquisa em relevância em que o futsal é um instrumento eficiente para o desenvolvimento da aptidão física de escolares, tanto relacionada a saúde quanto ao desenvolvimento motor. Todavia, se faz necessário estudos mais aprofundados que mensure a aptidão física de escolares comparando com outras modalidades esportivas.



REFERÊNCIAS

ANDRADE, Marcos Xavier de. Futsal – Da Formação ao Alto Rendimento: métodos e processos do treinamento. Carlos Barbosa/Rs: Do Autor, 2017.

ARRUDA, M. Crescimento, desenvolvimento e aptidão física. in: Saúde Escolar: a responsabilidade de ensinar. Organização Carlos A. Zamai e Alan A. Rodrigues. Ed. Paco Editorial Jundiaí, São Paulo, 2012

BRASIL. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional: nº 9394/96. Brasília: Senado Federal; 1996.

CHAGAS, M. H.; BARBOSA, J. R. M.; LIMA, F. V. Comparação do número máximo de repetições realizadas a 40 % e 80% de uma repetição máxima em dois diferentes exercícios na musculação entre os gêneros masculino e feminino. Revista Brasileira de Educação Física Especializada, v. 19, p. 5-12, 2005.

CONGLIAN, J.C; SILVA, E.R. A importância da prática do Futsal na Educação Física escolar. EFDeportes.com, Revista Digital Buenos Aires, Nº 181, Junho de 2013. Disponível em < <http://www.efdesportes.com/efd181/a-pratica-do-Futsal-naeducacao-fisica-escolar.htm> > Acesso em 28 de outubro de 2023.

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.

FOLEGATTI, C. promoção da saúde e qualidade de vida através da atividade física. In: ZAMAI, C.A.; BANKOFF, A.D.P (Orgs.) *Atividade física e saúde: Experiências bem-sucedidas nas empresas, organizações e setor público*. Jundiaí: Paco Editorial, p. 185-190, 2013.

GALLAHUE, D.L; DONNELLY, F.C. *Educação física desenvolvimentista para todas as crianças*. São Paulo: Phorte, 2008.

Gil, Antônio Carlos. Como Elaborar Projetos de Pesquisa. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

GUEDES, Dartagnan P.; GUEDES, Joana E. P. R. atividade física, aptidão física e saúde. Revista brasileira de atividade física e saúde – v.1, M.1, 2021.

GUEDES, Dartagnan; GUEDES, Joana. Aptidão física relacionada a saúde de crianças e adolescentes: Avaliação referenciada por critério. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 1, n. 2, p. 27-38, 1995.

LOPES, Jonatha Moreira; LIMA, Vanessa da Silva. Aptidão física relacionada ao desempenho esportivo de adolescentes escolares praticantes de futsal. In. Revista brasileira de futebol e futsal. Issn.1984 – 4956. Edição especial: pedagogia do esporte. São Paulo. V.12. n.50.551-558. Jan-dez.2020.

MANIKA, Rodolfo. Comparação entre os indicadores antropométricos e de aptidão física de atletas de futsal e futebol. 34f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2019.

MARÇAL, Bruno Francisco. Análise da aptidão física relacionada ao desempenho motor em escolares no brasil. Curso de Graduação em Educação Física – Hab. Licenciatura, Centro de Desportos/CDS, da Universidade Federal de Santa Catarina/UFSC, Florianópolis (2020)



MENDES, Emanoela Therezinha Bessa; NÓBREGA, Silvia Maria; SABÓIA, Wilson Nóbrega. Educação Física e futsal: qual tem sido a proposta pedagógica e a prática de professores na escola de ensino fundamental? Disponível em: <http://www2.unimep.br/endipe/1813p.pdf>. Acessado em: 24/01/2024.

PERNAMBUCO, Carlos Soares; DE SOUZA VALE, Rodrigo Gomes; DANTAS, Estélio Henrique Martin. Exercícios para um envelhecimento saudável. Pimenta Cultural, 2023.

PINTO, Fabiano Soares; SANTANA, Wilson Carlos de. *Iniciação ao futsal: as crianças jogam para aprender ou aprendem para jogar?* Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd85/futsal.htm>. Acessado em: 24/01/2024.

SANTOS, Leandro Carvalho; SOUZA, Lúcio Marques Vieira; CRUZ Adelmex Pedral. prática do futsal: possibilidades para o ambiente escolar. Belém: RFB Editora, 2021.

SANTOS. Jefferson Eduardo Cabral dos. Análise de níveis de aptidão física em escolares praticantes do futsal masculino nas categorias 8 – 9 numa escola particular da cidade de Maceió – AL. (2021)

SEVERINO, Antônio Joaquim. Metodologia do trabalho científico. 24. ed. São Paulo: Cortez, 2016.

SILVA, Leonardo Rodrigo da. et al. Prática esportiva e desenvolvimento dos movimentos fundamentais em crianças. (2016)

SOUZA, Laudemir de; HONORATO, Tony; *Pedagogia do esporte: ensino-aprendizagem do futsal para romper paradigmas na escola*. In: Paraná. Secretaria de Estado da Educação. Superintendência de Educação. Os Desafios da Escola Pública Paranaense na Perspectiva do Professor PDE: Produção Didático-pedagógica, 2016. Curitiba: SEED/PR., 2018. V.2. (Cadernos PDE). Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2016/pdp_edfis_uel_laudemirdesouza.pdf>. Acesso em: 04/01/2024. ISBN 978-85-8015-094-0.2017

SOUZA, Marcela Tavares de. SILVA, Michele Dias da. CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: O que é e como fazer? Integrative review: what is it? How to do it? São Paulo, 2008.

SOUZA. Souza, A. M. C. de. Os benefícios do futsal como conteúdo nas aulas de educação física: uma revisão da literatura. Curso de Graduação em Educação Física da Universidade Católica de Brasília, Brasília – DF, (2017).

WEINECK, J. *Treinamento Ideal*. Barueri: Ed Manole, 2003.