



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

IAN MACIEL MARTINS

**TREINAMENTO FUNCIONAL COMO MÉTODO PARA PREPARAÇÃO FÍSICA DE
EQUIPE DE FUTSAL ESCOLAR: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE
2023**

IAN MACIEL MARTINS

**TREINAMENTO FUNCIONAL COMO MÉTODO PARA PREPARAÇÃO FÍSICA DE
EQUIPE DE FUTSAL ESCOLAR: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso (artigo) apresentado a/ao Coordenação /Departamento do Curso Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Washington Almeida Reis.

**CAMPINA GRANDE
2023**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

M386t Martins, Ian Maciel.
Treinamento funcional como método para preparação física de equipe de futsal escolar [manuscrito] : um relato de experiência / Ian Maciel Martins. - 2023.
16 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.
"Orientação : Prof. Me. Washington Almeida Reis, Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Educação física escolar. 2. Futsal. 3. Preparação física.
I. Título

21. ed. CDD 613.704 2

IAN MACIEL MARTINS

TREINAMENTO FUNCIONAL COMO MÉTODO PARA PREPARAÇÃO FÍSICA DE
EQUIPE DE FUTSAL ESCOLAR: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

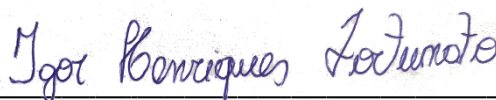
Trabalho de Conclusão de Curso (artigo)
apresentado a/ao Coordenação
/Departamento do Curso Bacharelado em
Educação Física da Universidade Estadual
da Paraíba, como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Aprovada em: 29/11/2023.

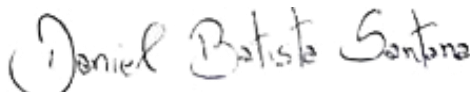
BANCA EXAMINADORA



Prof. Me. Washington Almeida Reis (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Me. Igor Henriques Fortunato
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Me. Daniel Batista Santana
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Dedico este trabalho à minha estrelinha no céu: Mainha Adelaide (In Memoriam). Aos meus pais, pois graças aos esforços deles, cheguei até aqui. À minha esposa, Andreza, que está comigo, nos bons e maus momentos, todos os dias. Ao meu filho Adrian, meu bem mais precioso. Tudo por e para ele.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
2	REFERENCIAL TEÓRICO	7
2.1	Treinamento Funcional: Conceitos e aplicações	8
2.2	Preparação Física no Futsal	8
3	METODOLOGIA	9
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES	10
5	CONCLUSÃO	11
	REFERÊNCIAS	12

TREINAMENTO FUNCIONAL COMO MÉTODO PARA PREPARAÇÃO FÍSICA DE EQUIPE DE FUTSAL ESCOLAR: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.

FUNCTIONAL TRAINING AS A METHOD FOR PHYSICAL PREPARATION OF SCHOOL FUTSAL TEAM: AN EXPERIENCE REPORT.

MARTINS, Ian Maciel*¹

RESUMO

O presente trabalho é fruto de experiências adquiridas como treinador principal de uma equipe de Futsal Escolar, preparando-a para a disputa dos Jogos Escolares da Paraíba de 2023. Este trabalho foi elaborado por meio de pesquisas bibliográficas sobre o Treinamento Funcional e a Preparação Física no Futsal e das vivências adquiridas no dia a dia junto à equipe de Futsal da escola ECI Deputado Álvaro Gaudêncio de Queiroz. O objetivo do estudo é de apresentar o treinamento funcional como método de treinamento para a preparação física de uma equipe de Futsal. Como recursos, foram empregados: treinos utilizando o próprio peso corporal, exercícios em circuitos com escada de agilidade e cones, além do treinamento com bola. Os treinos eram realizados duas vezes por semana, por um período de dois meses. Foi possível perceber, ao final desse processo, que o Treinamento Funcional é uma ferramenta eficaz, na preparação física de equipes de futsal escolar, dada sua versatilidade, como também a aplicação mesmo com poucos materiais.

Palavras-Chave: esporte escolar; preparação física; treinamento funcional; futsal;

ABSTRACT

This work is the result of experiences acquired as head coach of a School Futsal team, preparing it to compete in the 2023 Paraíba School Games. This work was prepared through bibliographical research on Functional Training and Physical Preparation in Futsal and the experiences acquired on a daily basis with the Futsal team at the ECI Deputado Álvaro Gaudêncio de Queiroz school. The objective of the study is to present functional training as a training method for the physical preparation of a Futsal team. As resources, the following were worked on: training using one's own body weight, exercises in circuits with agility ladders and cones, in addition to training with a ball. Trainings were carried out twice a week, for a period of two months. It was possible to realize, at the end of this process, that Functional Training is an effective tool in the physical preparation of school futsal teams, given its specificities, as well as its application even with few materials.

Keywords: functional training; futsal; school;

¹ Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). Bacharelado em Educação Física. Campina Grande, PB – Brasil. E-mail: ian.tp@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

A prática esportiva desempenha um papel fundamental no desenvolvimento físico, psicológico e social de crianças e adolescentes, sendo na escola, muitas vezes, o primeiro contato desse público com esportes institucionais. Dentre esses, o Futsal (ou Futebol de salão), um esporte coletivo e dinâmico, com demandas de alta intensidade, é a escolha mais popular entre escolares no Brasil inteiro. Mas, de acordo com Amanda Regis Furtado et al, “estudo nacional realizado com escolares mostraram que o percentual de escolares do nono ano classificados como inativos fisicamente, aumentou de 61,9% para 63,8% entre 2009 e 2019”. (apud IBGE, 2019).

Com um número tão alto de escolares inativos, segundo Nakamura (2012) “as aulas de Educação Física e a participação em atividades esportivas realizadas dentro das escolas contribuem para que os adolescentes acumulem mais tempo de prática de atividade física”. Além disso, eventos esportivos como Jogos Escolares, internos e/ou regionais contribuem também para socialização e a construção de amizades, fortalecendo o vínculo entre os alunos e a escola.

“Os Jogos Escolares têm por finalidade aumentar a participação em atividades esportivas e promover a ampla mobilização da juventude estudantil em torno do esporte”. Além disso, “busca contribuir para com o desenvolvimento integral do aluno/atleta como ser social, autônomo, democrático e participante, estimulando o pleno exercício da cidadania através do esporte”.

O futsal escolar proporciona uma forma divertida e envolvente de atividade física, ajudando os estudantes a manter um estilo de vida ativo e saudável. Isso é crucial para combater o sedentarismo e as doenças relacionadas à inatividade. Além disso, ajuda a desenvolver habilidades motoras fundamentais, como força, coordenação, agilidade, equilíbrio e destreza. Capacidades essenciais para o desenvolvimento físico das crianças e podem ser transferidas para outras atividades esportivas, bem como aspectos da vida cotidiana.

Para chegar bem em competições como essas, se faz necessária uma preparação física adequada, que é fundamental no desempenho esportivo, na prevenção de lesões e na promoção de uma vida saudável. Nesse contexto o Treinamento Funcional surge como um método importante e eficaz na preparação física de equipes de Futsal escolar, que é definido como:

“Aquele que objetiva o aprimoramento sinérgico, integrado e equilibrado de diferentes capacidades físicas no intuito de garantir eficiência e segurança durante o desempenho de tarefas cotidianas, laborais e/ou esportivas, sendo baseado nos princípios biológicos e metodológicos do treinamento, especialmente, no princípio da especificidade” (DA SILVA-GRIGOLETTO, M. E.; RESENDE NETO, A. G.; TEIXEIRA, C. V. L. S., 2020 P. 2).

Utilizar a proposta do Treinamento Funcional na preparação física de uma equipe de Futsal justifica-se porque esse tipo de treinamento possui um grau de transferência maior, tanto para as atividades da vida diária, quanto para as ações executadas no esporte. Além disso, essa proposta nos permite trabalhar com os poucos materiais que as escolas disponibilizam.

O Treinamento Funcional tem se mostrado eficaz em vários contextos esportivos, como foi exposto por Novaes, Gil e Rodrigues (2014) que ele aperfeiçoa todas as aptidões do sistema musculoesquelético refletindo melhorias nas atividades cotidianas e nos gestos esportivos específicos, mas há uma exclusão de pesquisas

específicas relacionadas ao seu uso no futsal escolar. Isso cria uma oportunidade para preencher essa lacuna e contribuir para o conhecimento científico nessa área. Além do que, ao compartilhar as experiências e resultados deste estudo, ele pode contribuir para novas pesquisas na área, fomentando uma melhoria geral do treinamento no esporte escolar, podendo fornecer orientação prática e conhecimento para treinadores, professores de Educação Física e gestores esportivos que trabalham com jovens atletas.

O objetivo primordial deste estudo é fornecer um relato de experiência em que introduzimos o Treinamento Funcional como método de preparação física de uma equipe de Futsal escolar. Através desta metodologia de treinamento, buscamos promover o desenvolvimento das capacidades essenciais para este esporte, como: resistência intermitente, habilidade de sprints repetidos e força, agilidade e coordenação, além de habilidades técnicas como chutes, dribles e passes, adaptando-as às necessidades individuais de cada atleta. Salienta-se que pesquisas futuras são necessárias para compreender melhor a eficácia deste método de treinamento aplicado à essa modalidade esportiva.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Treinamento Funcional: conceitos e aplicações

O Treinamento Funcional tem se destacado como uma abordagem contemporânea no campo da Educação Física, direcionada para a melhoria da funcionalidade e desempenho humano em atividades do cotidiano e práticas esportivas específicas. O conceito de Treinamento Funcional é amplamente discutido na literatura, envolvendo diversas perspectivas teóricas e práticas. Boyle (2015), por exemplo, reduziu o treinamento funcional àquele com um propósito. Já Teixeira e Guedes (2010) alegam que o treinamento funcional tem como princípio a especificidade, uma vez que se destaca pela semelhança entre os exercícios e as atividades cotidianas.

Nas últimas décadas o termo "Treinamento Funcional" ganha espaço como uma resposta à necessidade de programas de condicionamento físico mais integrados e alinhados com as demandas reais do corpo humano. Sua ascensão está associada à busca por métodos de treinamento que transcendem as abordagens tradicionais, incorporando movimentos naturais e padrões motores fundamentais. E, quanto ao surgimento:

"O treinamento funcional teve sua origem com os profissionais da área de Fisioterapia e reabilitação, já que estes foram pioneiros na utilização de exercícios que imitavam o que os pacientes faziam em casa ou no trabalho durante a terapia possibilitando assim, um breve retorno à sua vida normal e a suas funções laborais após uma lesão ou cirurgia" (MONTEIRO e EVANGELISTA, 2010, p. 23).

Esse modelo de treinamento baseia-se em princípios que privilegiam a melhoria da estabilidade, mobilidade, força e cooperação, enfatizando a integração de grupos musculares e a realização de movimentos tridimensionais. O conceito destaca a importância de simular atividades específicas da vida diária ou esportiva para melhorar o desempenho funcional.

Anteriormente, destacamos que o Treinamento Funcional surgiu como uma

abordagem da Fisioterapia, porém esta metodologia encontrou aplicação não apenas em contextos clínicos, mas também em academias, centros de condicionamento físico, praças ao ar livre e programas de treinamento esportivo. Sua experiência permite a adaptação a diferentes contextos e objetivos, tornando-se uma abordagem atrativa para praticantes de todas as idades e níveis de condicionamento físico.

Pesquisas como a de DIEHL (2020) destacam a eficácia do Treinamento Funcional em melhorar a qualidade de vida em mulheres, além de enfatizar seu papel na promoção da saúde e na prevenção de doenças crônicas. Outro artigo da Cia Athletica, menciona que a maioria dos estudos científicos associa o emprego da instabilidade com boas adaptações coordenativas, melhoria da propriocepção e a manutenção do equilíbrio em indivíduos normais, idosos e atletas.

Vale salientar que o Treinamento Funcional não se restringe ao ambiente de treino; seus benefícios estendem-se ao cotidiano dos praticantes. Como destacado anteriormente, existe uma relação positiva entre a participação regular em programas de Treinamento Funcional e a melhoria da qualidade de vida, evidenciando que a aplicação desses princípios pode ter impactos significativos tanto em atividades diárias, quanto nos esportes.

2.2 Preparação física no Futsal

Conforme Gomes et al. (2011), o Futsal é caracterizado por uma prática intermitente que combina exercícios de moderada e alta intensidade originados por ações explosivas, tais como arranques em velocidade, dribles, mudanças de direção, saltos e instruções, com exercícios de baixa intensidade decorrentes principalmente de situações de interrupção do jogo, como faltas, laterais e escanteios. Portanto, é crucial compreender como a preparação física pode impactar positivamente (ou negativamente) a qualidade das capacidades do atleta.

A preparação física desempenha um papel crucial no desenvolvimento atlético, sendo um componente essencial para o sucesso no futsal, uma modalidade esportiva que exige o desenvolvimento de diversas capacidades físicas, como resistência, força, velocidade, agilidade e flexibilidade, que são fundamentais para a execução eficiente das ações técnico-táticas do jogo.

Sabe-se que a preparação física no futsal é um processo complexo que requer uma abordagem multifacetada, considerando as demandas físicas e táticas do jogo, as características individuais dos atletas e a carga de treinamento, além de ser moldada por princípios específicos que consideram as demandas únicas do esporte, como a resistência aeróbica e anaeróbica, a velocidade, a agilidade e a força explosiva, por exemplo.

Nesse contexto, Morales e Greco (2007) ressaltam a necessidade de oferecer um treinamento que estimule o crescimento das habilidades e competências dos atletas, levando em consideração suas individualidades e favorecendo uma expansão abrangente de suas capacidades. Isso visa promover o aprimoramento da personalidade esportiva de forma enriquecedora. Pensando nisso, treinamentos intervalados de alta intensidade (HIIT) e exercícios que replicam os padrões de movimento do jogo são amplamente recomendados para melhorar a exigência física específica para o futsal, como a capacidade de tração e desaceleração rápida e a habilidade de mudar de direção.

3 METODOLOGIA

Após a introdução do tema, definindo o conceito de Treinamento Funcional, sua importância na preparação física para melhoria da performance e prevenção de lesões, além de expor a importância da prática de atividades físicas, incluindo o Futsal, por escolares, percebemos que tais temas são de grande importância para a comunidade científica, destacando que nosso estudo pode contribuir de maneira a melhorar a prática daqueles que trabalham com o esporte escolar. Sendo assim, quanto a natureza do estudo, optamos por Pesquisa Básica, pois de acordo com Gerhardt (2009, p. 34) “objetiva gerar conhecimentos novos, úteis para o avanço da Ciência, sem aplicação prática prevista. Envolve verdades e interesses universais”. Quanto ao tipo, será uma Pesquisa Exploratória, que, segundo Gil (2002, p. 41) “tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses”.

Para coletar as informações reunidas no relato de experiência, recorreremos ao diário de campo, que de acordo com Falkembach (1987) é um instrumento de anotações, um caderno com espaço suficiente para anotações, comentários e reflexão, para uso individual do investigador em seu dia a dia. Ainda sobre o diário de campo, Beaud e Weber (1998) afirmam que é como um “diário de bordo”, onde se anotam, dia após dia, com estilo telegráfico, os eventos da observação e a progressão da pesquisa. É o relato escrito daquilo que o investigador ouve, vê, experiencia e pensa no decurso da coleta de dados (BOGDAN & BIKLEN, 1994).

O estudo foi conduzido ao longo de um período de dois meses, compreendido entre 17 de Março de 2023 e 19 de Maio de 2023, com um total de dois treinos por semana. Os treinos foram realizados no ginásio de uma Escola Cidadã Integral, da cidade de Campina Grande, situado no estado da Paraíba, no Brasil.

Esse estudo pode contribuir significativamente na produção do conhecimento científico, oriundo de experiências valiosas. E, quanto ao método, utilizamos como direcionamento o de Pesquisa Qualitativa, pois

[...] opõe-se de modo geral à quantitativa, enquanto esta recorre à quantificação como única via de assegurar a validade de uma generalização, pressupondo um modelo único de investigação, derivado das ciências naturais, que parte de uma hipótese-guia, só admite as observações externas, que siga um caminho indutivo para estabelecer leis, mediante verificações objetivas, amparadas em frequências estatísticas. (CHIZZOTTI, 2003, p. 222).

Dessa forma, para a elaboração do estudo, tornou-se necessário realizar pesquisas bibliográficas, bem como analisar informações provenientes de fontes como livros, artigos científicos, documentos, entre outros recursos. Isso, é claro, sem negligenciar a valiosa contribuição da experiência prática vivenciada no ambiente do treinamento de Futsal escolar.

A experiência consistiu em introduzir o Treinamento Funcional como um complemento à preparação de uma equipe de Futsal Escolar composta por 14 atletas, com idades variando de 13 a 16 anos. O objetivo central foi desenvolver as capacidades físicas específicas ao futsal, adaptando o treinamento às necessidades individuais de cada jogador.

Durante o período, foram utilizados materiais simples, incluindo bolas de futsal e cones. O treinamento funcional foi projetado para enfatizar a utilização apenas do peso corporal como ferramenta principal para o desenvolvimento de força, velocidade, agilidade e resistência, principalmente. Os exercícios incluíram flexões, aga-

chamentos, pranchas, burpees, corridas ao redor da quadra, saltos, corridas entre cones, exercícios de mudança de direção e circuitos de alta intensidade. A adaptação dos exercícios às habilidades individuais de cada jogador foi uma prioridade, já que o grupo que tínhamos era bastante heterogêneo.

O estudo das informações obtidas, ocorrerá a partir de uma análise de conteúdo, que, de acordo com Bardin (1979, p. 42), ela representa um conjunto de técnicas de análise das comunicações que visam a obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção e recepção dessas mensagens.

Além disso, o estudo enfatizou a importância do cuidado ético. Durante o treinamento, foram tomadas medidas para garantir a segurança e o bem-estar dos jogadores, incluindo a adaptação dos exercícios de acordo com os níveis de condicionamento físico individual.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados observados sugerem que o treinamento funcional pode ser uma ferramenta útil na preparação física de equipes de futsal. No entanto, é crucial adaptar os programas de treinamento de acordo com as características individuais dos jogadores e as demandas específicas da modalidade. A individualização dos treinos, combinada com uma abordagem funcional, pode oferecer um método eficaz para maximizar o desempenho dos atletas de futsal. Este estudo contribui não apenas para o campo de preparação física no futsal, mas também destaca a relevância do treinamento funcional como uma estratégia eficaz para ser aplicada em equipes de futsal escolar que, na maioria das vezes, conta com poucos equipamentos de treinamento.

A escolha do treinamento funcional mostrou-se acertada, considerando a natureza multifuncional das demandas físicas no futsal. Uma abordagem focada em movimentos naturais e funcional não apenas para o aprimoramento das capacidades físicas, mas também para a prevenção de lesões. Além disso, essa metodologia nos permite trabalhar com pouco ou nenhum equipamento.

Um dos principais desafios enfrentados durante a implementação do treinamento funcional foi a escassez de equipamentos oferecidos pela escola à equipe. Com recursos limitados, incluindo um número restrito de bolas, cones e outros dispositivos, a equipe de treinamento teve que inovar para criar estratégias e exercícios utilizando o peso corporal. A falta de materiais especializados destacou a necessidade de ajustes no planejamento das sessões de treino, enfatizando a adaptabilidade do treinamento funcional às condições menos ideais.

O Treinamento Funcional, que se concentra no desenvolvimento de habilidades funcionais e no uso do peso corporal como recurso principal, demonstrou eficiência na melhoria do desempenho físico dos atletas. De acordo com um estudo bibliográfico realizado por OLIVEIRA, BLUMER, SANTOS, CARVALHO e VIANA (2013) o treinamento de resistência utilizando o peso corporal pode levar a melhorias significativas na força muscular. Essa descoberta é corroborada pelos resultados desta experiência, em que os jogadores obtiveram ganhos notáveis de força ao longo do processo de preparação.

Ademais, a individualização do treinamento, adaptando-se às necessidades de

cada jogador, é uma abordagem consistente com a pesquisa sobre treinamento esportivo. Em seu estudo, Bompá e Haff (2009) destacam a importância de ajustar o treinamento de acordo com as características individuais dos atletas, registrando que a padronização pode limitar o potencial de desenvolvimento. A individualização da experiência de treinamento funcional permitiu aos jogadores progredir de acordo com seus próprios níveis de condicionamento e habilidade, refletindo a abordagem recomendada na literatura.

Outro fato desafiador diz respeito ao tempo limitado para a preparação física representou outro obstáculo significativo. Com apenas dois meses disponíveis para implementar o programa de treinamento funcional, a equipe teve que aprimorar cada sessão para buscar resultados em um período tão curto. A necessidade de equilibrar a intensidade do treinamento com a necessidade de evitar lesões adicionou complexidade ao planejamento, destacando a importância de estratégias de treinamento eficientes e de rápida adaptação.

A promoção do desenvolvimento pessoal, incluindo valores como a autodisciplina e a resiliência, é um componente igualmente importante do treinamento esportivo em equipes de base. Estudos como o Sanches e Rubio (2011), destacam o papel do esporte no desenvolvimento de habilidades psicossociais, especialmente com crianças e jovens atletas. No nosso estudo, a equipe não apenas experimentou melhorias físicas, mas também adquiriu uma maior autoconfiança e disciplina, fatores essenciais no desenvolvimento esportivo e pessoal dos jovens atletas.

A ênfase no fortalecimento do trabalho em equipe e na união do grupo é um tema recorrente quando se fala em esportes coletivos, bem como o Futsal. É importante ressaltar a relevância do entrosamento entre os membros de uma equipe de futsal. E, a experiência, aqui relatada, contribuiu para o fortalecimento das relações entre os jogadores, refletindo um maior entrosamento e, conseqüentemente, promovendo um sentido mais profundo de coesão e colaboração.

Em resumo, esta experiência demonstra que a aplicação do Treinamento Funcional, adequada às necessidades individuais dos jogadores, pode resultar em melhorias significativas no desempenho físico, bem como no desenvolvimento pessoal. Os resultados apresentados estão em consonância com a literatura científica que, já apresentada no decorrer do estudo, que enfatizam a importância de uma preparação física adequada e as melhorias advindas através da metodologia de Treinamento Funcional.

4 CONCLUSÃO

Este estudo explorou os impactos do treinamento funcional como método de preparação física para equipes de futsal escolar, destacando uma abordagem inovadora e adaptativa diante de desafios específicos. Os resultados obtidos durante a experiência, sugerem que a metodologia de Treinamento Funcional pode ser uma ferramenta útil no processo de preparação de uma equipe escolar e, conseqüentemente, pode ser uma ferramenta valiosa para aprimorar o desempenho esportivo.

A individualização do treinamento, adaptando-se às necessidades de cada jogador, pode ser uma estratégia eficaz para melhorar o progresso individual. Além do aprimoramento do desempenho físico, esta experiência enfatizou o desenvolvimento pessoal dos atletas. Os jogadores ganharam em autoconfiança, disciplina e resiliência, habilidades cruciais para seu crescimento tanto no esporte

quanto na vida. A promoção do trabalho em equipe e da coesão do grupo também foi uma parte integrante da preparação.

Contudo, é essencial considerar os desafios encontrados durante a implementação do treinamento funcional, especialmente a escassez de equipamentos e o tempo limitado de preparação. Isso desempenhou um papel crucial na adaptação do programa às condições restritivas, destacando a importância da flexibilidade e da inovação na concepção de sessões de treinos, mesmo com recursos limitados.

Na última análise, este estudo destaca a importância de uma abordagem holística na preparação de equipes de futsal escolar. Espera-se que os resultados e as lições desta experiência forneçam orientações práticas para outros professores e treinadores, que trabalham com jovens atletas.

À medida que avançamos, é evidente que o Treinamento Funcional pode ser uma ferramenta poderosa na preparação física de equipes de futsal escolar, contribuindo para o desenvolvimento global de jovens atletas. Esta experiência ressalta a necessidade de adaptar o treinamento às características individuais de cada jogador, fortalecendo não apenas seus corpos, mas também suas. Portanto, ao olhar para o futuro, a integração de abordagens como essa pode proporcionar um ambiente propício para o crescimento e sucesso no esporte, nutrindo os talentos do futsal escolar e moldando atletas completos.

REFERÊNCIAS

BEAUD, Stéphane; WEBER, Florence. **Guia de pesquisa de campo: produzir e analisar dados etnográficos**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007. Disponível em: <https://idoc.pub/documents/guia-de-pesquisa-de-campo-beaud-weberpdf-on235x302y10>. Acesso em: 30 nov. 2023.

BOGDAN, R.; BIKLEN, S. **Investigação Qualitativa em Educação**. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pc/>. Acesso em: 30 nov. 2023.

BOMPA, T.; HAFF, G. G. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. 5. ed. São Paulo: Phorte, 2009.

BOYLE, Michael. **Avanços no treinamento funcional**. Porto Alegre: Artmed, 2015.

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino; DA SILVA, Roberto. **Metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

CHIZZOTTI, Antonio. **Pesquisa qualitativa em ciências humanas e sociais: evolução e desafios**. Revista Portuguesa de Educação, v. 16, n. 2, p. 221-236, 2003. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/374/37416210.pdf>. Acesso em: 30 nov. 2023.

CIA ATHLETICA. **O que é Treinamento Funcional?**. Disponível em: <https://blog.ciaathletica.com.br/a-cia-athletica/modalidades/o-que-e-treinamento-funcional/>. Acesso em: 01 dez. 2023.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DO DESPORTO ESCOLAR. **Regulamento Geral Jogos Escolares Brasileiros - CBDE**. 2021. Disponível em:

https://www.cbde.org.br/wp-content/uploads/2021/08/Regulamento_Geral_-_JEB's-1.pdf?t=1628270041. Acesso em: 10 de nov. 2023.

CONDESSA, Luciano Antonacci; SÁ, Jennyfer Soares de; ANDRADE, Gleice Kelli Santana de; GIACON-ARRUDA, Bianca Cristina Giccone; BOMFIM, Rafael Aiello; SILVA, Dirceu Santos; TESTON, Elen Ferraz. **Prevalência de adolescentes fisicamente ativos nas capitais brasileiras: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2012 e 2015**. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 26, supl. 1, 2023. Disponível em: link. Acesso em: 30 nov. 2023.

CUNHA, Douglas Silveira. **A importância do futsal nas aulas de educação física escolar**. Brasília: Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, 2014. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/5821/1/21061153.pdf>. Acesso em: 30 nov. 2023.

DA SILVA-GRIGOLETTO, Marzo Edir; RESENDE-NETO, Antônio Gomes de; LA SCALA TEIXEIRA, Cauê Vazquez. **Treinamento funcional: uma atualização conceitual**. Rev. bras. cineantropom. desempenho hum, v. 22, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/xmMhDm4KMrJyYQdcBxPTJWS/?format=pdf>. Acesso em: 30 nov. 2023.

DIEHL, Janine. **O TREINAMENTO FUNCIONAL E SUA INFLUÊNCIA NAS CAPACIDADES FÍSICAS, NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E NA QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES**. Disponível em: <<https://www.univates.br/bduserver/api/core/bitstreams/2445828d-f762-44dd-b06f-0e5eb7f9f3ce/content>>. Acesso em: 01 dez. 2023.

FALKEMBACH, Elza Maria Fonseca. **Diário de campo: um instrumento de reflexão**. In: Contexto e Educação, nº 7, Juí: Inijuí, 1987. Disponível em: <https://www.unirio.br/treinamento/unirio/cchs/ess/Members/silvana.marinho/disciplina-instrumentos-e-tecnicas-de-intervencao/unid-2-instrumentos-de-conhecimento-intervencao-e-registro/texto-7-falkembach-elza-maria-fonseca-diario-de-campo-um-instrumento-de-reflexao-in-contexto-e-educacao-no-7-jui-inijui-1987/view>. Acesso em: 30 nov. 2023.

FURTADO, Amanda Regis; SÁ, Jennyfer Soares de; ANDRADE, Gleice Kelli Santana de; GIACON-ARRUDA, Bianca Cristina Giccone; BOMFIM, Rafael Aiello; SILVA, Dirceu Santos; TESTON, Elen Ferraz. **Fatores associados ao nível de atividade física em adolescentes**. Texto Contexto Enferm, 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/371900551_FATORES_ASSOCIADOS_AO_NIVEL_DE_ATIVIDADE_FISICA_EM_ADOLESCENTES. Acesso em: 26 nov. 2023.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009. Disponível em: <https://www.idea.ufscar.br/arquivos/metodologia/delineamentos/pdf-gerhardt-e-silveira-2009-metodos-de-pesquisa.pdf>. Acesso em: 30 nov. 2023.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GOMES, S. A. **Avaliação da composição corporal e dos níveis de aptidão física de atletas de futsal classificados segundo a tipologia dos esquemas de gênero.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Niterói. v.17,n.3, p. 156-160, 2011.

JOGOS ESCOLARES E PARAESCOLARES DA PARAÍBA. **Regulamento Geral dos Jogos Escolares e Paraescolares da Paraíba.** Paraíba, 2023. Disponível em: <https://jogosescolares.pb.gov.br/regulamentos/reg-geral-jeps-2023>. Acesso em: 30 nov. 2023.

MACEDO, Livia Salomão. **O ensino do futsal na educação física escolar.** Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, Brasil, 2005. Métodos de pesquisa. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/cursopqdr/downloadsSerie/derad005.pdf>. Acesso em: 31 out. 2023.

MONTEIRO, Artur Guerrini, EVANGELISTA, Alexandre Lopes. **Treinamento funcional: uma abordagem prática.** 3. ed. São Paulo: Phorte, 2015.

NOVAES, Jefferson; GIL, Ana; RODRIGUES, Gabriel. **Condicionamento físico e treino funcional: revisando alguns conceitos e posicionamentos.** Revista UNIANDRADE, v. 15, n. 2, 2014. Disponível em: <<https://revista.uniandrade.br/index.php/revistauniandrade/article/view/136>>. Acesso em: 01 dez. 2023

OLIVEIRA, D. A.; BORBA-PINHEIRO, C. J.; WALSH-MONTEIRO, A. L. V.; ROCHA JÚNIOR, O. R. M. B. **Treinamento funcional: um estudo bibliográfico sobre os conceitos e aplicações.** Revista de Educação Física / Journal of Physical Education, v. 82, n. 157, 2013. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/291>. Acesso em: 30 nov. 2023.

OLIVEIRA, G. M. **Métodos de treinamento resistido: uma revisão de literatura.** Vitória de Santo Antão, 2019. 26 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, 2019. Disponível em: [https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/42576/1/OLIVEIRA%2C G.M. TCC 2019.2.pdf](https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/42576/1/OLIVEIRA%2C%20G.M.%20TCC%202019.2.pdf). Acesso em: 16 nov. 2023.

OLIVEIRA TEOTÔNIO, J. J. S.; BLUMER, L. M.; SANTOS, M. S.; CARVALHO, T. B.; VIANA, H. B. **Treinamento funcional: benefícios, métodos e adaptações.** Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital, Buenos Aires, Año 17, Nº 178, Mar. 2013. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd178/treinamento-funcional-beneficios-metodos.htm>. Acesso em: 30 nov. 2023.

PILLATT, A. P.; NIELSSON, J.; SCHNEIDER, R. H. **Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática.** Fisioterapia e Pesquisa, v. 26, n. 2, p. 210–217, abr. 2019.

SANCHES, S. M.; RUBIO, K. **A prática esportiva como ferramenta educacional: trabalhando valores e a resiliência.** Revista Educação e Pesquisa, São Paulo, v. 37,

n. 4, p. 803-818, dez. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ep/a/r6k3NtLmXDhwcRrDLcvWnwq/>. Acesso em: 30 nov. 2023.

SANTOS, F. M. **ANÁLISE DE CONTEÚDO: A VISÃO DE LAURENCE BARDIN**. Revista Eletrônica de Educação, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 383–387, 2012. DOI: 10.14244/%19827199291. Disponível em: <https://www.reveduc.ufscar.br/index.php/reveduc/article/view/291>. Acesso em: 7 nov. 2023.

SILVA, E. L. S. **Futsal no contexto escolar e os mecanismos necessários para sua a prática no ensino fundamental primeiro ciclo da Escola Marechal Rondon**. 2012. Trabalho Monográfico (Licenciatura em Educação Física) - Universidade de Brasília, Porto Velho, 2012. Disponível em: https://www.bdm.unb.br/bitstream/10483/4570/1/2012_EdianaLacerdadeSouzadaSilva.pdf. Acesso em: 30 out. 2023.

SILVA, M. V.; GRECO, P. J. **A influência dos métodos de ensino-aprendizagem-treinamento no desenvolvimento da inteligência e criatividade tática em atletas de futsal**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 23, n. 3, p. 297-307, set. 2009. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbefe/a/mS475cWzvnTFFtZJsDpvy5R/?lang=pt&format=pdf>>. Acesso em: 26 de julho de 2022.

TEIXEIRA, Cauê Vazquez La Scala.; GUEDES JUNIOR, Dilmar Pinto. **Musculação perguntas e respostas: as 50 dúvidas mais frequentes nas academias**. São Paulo: Phorte, 2010.

