



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

JOÃO VICTOR ANSELMO

**FUTSAL COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE: UMA REVISÃO DE
LITERATURA**

RECIFE
2025



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

JOÃO VICTOR ANSELMO

FUTSAL COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Projeto de Pesquisa apresentado a Disciplina de Seminário de TCC II, Curso de Educação Física (Bacharelado) da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito para obtenção do título de bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Prof^a Dr^a Thaynan Raquel dos Prazeres Oliveira

RECIFE
2025

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Anselmo, João Victor .

FUTSAL COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE: UMA
REVISÃO DE LITERATURA / João Victor Anselmo. - Recife, 2025.
38p., tab.

Orientador(a): Thaynan Raquel dos Prazeres Oliveira

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Bacharelado,
2025.

Inclui referências.

1. Futsal. 2. Promoção da Saúde . 3. Qualidade de vida . 4. Comportamento
sedentário. I. Oliveira, Thaynan Raquel dos Prazeres. (Orientação). II. Título.

790 CDD (22.ed.)

FOLHA DE APROVAÇÃO

JOÃO VICTOR ANSELMO

FUTSAL COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Projeto de Pesquisa apresentado a Disciplina de Seminário de TCC II, Curso de Educação Física (Bacharelado) da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito para obtenção do título de bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Profª Drª Thaynan Raquel dos Prazeres Oliveira

Data de aprovação: 04/04/2025



Documento assinado digitalmente
THAYNAN RAQUEL DOS PRAZERES OLIVEIRA
Data: 11/04/2025 09:28:13-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Profª Drª Thaynan Raquel dos Prazeres Oliveira



Documento assinado digitalmente
VERONICA TOLEDO SALDANHA
Data: 11/04/2025 09:34:39-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Profª Ma Verônica Toledo Saldanha



Documento assinado digitalmente
OSMAR HENRIQUE DOS SANTOS JUNIOR
Data: 11/04/2025 10:55:07-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Profª Me Osmar Henrique dos Santos Junior

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus, por me conceder força, sabedoria e perseverança para chegar até aqui, iluminando meu caminho em todos os momentos dessa jornada.

Aos meus pais, pela educação, amor e apoio incondicional que sempre me proporcionaram. Vocês são minha base e fonte de inspiração. Sem suas orientações e sacrifícios, este sonho não teria se concretizado.

À minha família, que sempre esteve ao meu lado, me motivando e acreditando em mim. Suas palavras de incentivo e carinho fizeram toda a diferença.

À minha namorada, pela paciência, compreensão e por estar sempre presente, me apoiando nos momentos mais desafiadores. Sua companhia foi fundamental para que eu pudesse seguir em frente com tranquilidade e confiança.

A todos vocês, minha eterna gratidão.

RESUMO

A atividade física é considerada um componente importante para a promoção da saúde e da qualidade de vida. Tendo em vista o avanço do comportamento sedentário, especialmente entre crianças, adolescentes e adultos jovens, torna-se necessário investigar estratégias que incentivem a prática regular de exercícios físicos de forma acessível e atrativa. Neste contexto, o futsal se apresenta como uma modalidade esportiva que reúne características motoras, sociais e psicológicas relevantes, sendo amplamente praticado em ambientes escolares e comunitários. O presente estudo teve como objetivo revisar a literatura científica sobre os efeitos do futsal na promoção da saúde, considerando seus impactos físicos, emocionais e sociais. Trata-se de uma revisão integrativa, com análise de 12 artigos publicados entre 2007 e 2024, obtidos em bases como SciELO, PubMed, Google Scholar e Periódicos CAPES. Os critérios de inclusão abrangeram estudos que abordassem diretamente a prática do futsal e sua relação com saúde, qualidade de vida e comportamento sedentário. Os resultados apontam que a maioria dos estudos analisou populações compostas por crianças e adolescentes (8 artigos), seguidos de adultos jovens do sexo masculino (3 artigos) e um estudo com enfoque misto. Nenhum artigo com foco exclusivo em mulheres ou idosos foi identificado. Conclui-se que o futsal possui potencial para contribuir com a saúde integral dos praticantes, desde que sua prática seja orientada e acessível em diferentes contextos sociais.

PALAVRAS-CHAVE: Futsal; Promoção da saúde; Qualidade de vida; Atividade física; Comportamento sedentário.

ABSTRACT

Physical activity is considered an important component for promoting health and quality of life. Considering the rise of sedentary behavior, especially among children, adolescents, and young adults, it becomes necessary to explore strategies that encourage regular physical activity in accessible and attractive ways. In this context, futsal emerges as a sport that combines motor, social, and psychological elements, being widely practiced in schools and community settings. This study aimed to review the scientific literature on the effects of futsal on health promotion, with attention to its physical, emotional, and social impacts. This is an integrative review based on the analysis of 12 articles published between 2007 and 2024, retrieved from databases such as SciELO, PubMed, Google Scholar, and Periodicos CAPES and gray literature. Inclusion criteria focused on studies addressing futsal in relation to health, quality of life, and sedentary behavior. Results showed that most studies analyzed populations of children and adolescents (8 articles), followed by young adult males (3 articles), and one study with mixed focus. No studies focusing exclusively on women or older adults were found. It is concluded that futsal has the potential to contribute to the holistic health of its practitioners, provided that it is implemented with proper guidance and accessible infrastructure in different social contexts.

Keywords: Futsal; Health promotion; Quality of life; Physical activity; Sedentary behavior

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. REVISÃO DE LITERATURA	9
2.1 Comportamento Sedentário	9
2.2 Futsal x Comportamento Sedentário	10
2.3 Impactos Psicológicos da Prática do Futsal	12
2.4 Aspectos Físicos do Futsal	14
2.5 Aspectos Sociais e Educacionais do Futsal	16
2.6 Futsal e Qualidade de Vida	18
3. OBJETIVO	20
4. METODOLOGIA	21
4.1 Caracterização do estudo	21
4.2 Estratégias de busca	21
5. 4.3	
21RESULTADOS	22
6. DISCUSSÃO	31
7. CONCLUSÃO	34
REFERÊNCIAS	35

1. INTRODUÇÃO

O futsal é uma modalidade esportiva que possui grande relevância no cenário nacional, sendo amplamente difundida em ambientes escolares, projetos sociais e clubes recreativos. Sua prática é acessível, uma vez que requer um espaço reduzido e materiais básicos, o que facilita sua inserção em diferentes contextos sociais e geográficos (Silva, 2018). Tendo em vista essas características, o futsal passou a integrar não apenas o campo do lazer e da educação física, mas também o debate sobre promoção de saúde, principalmente entre populações em idade escolar. Sua popularização ocorreu, em parte, pela identificação cultural dos brasileiros com esportes coletivos, como o futebol, e por outro lado, pelas possibilidades de socialização, cooperação e desenvolvimento motor que esse esporte oferece desde a infância (Cavalcante, 2013).

Por um lado, a prática do futsal contribui para a vivência de experiências que envolvem disciplina, respeito às regras e convivência em grupo, e, por outro, possibilita o desenvolvimento de habilidades motoras, resistência física e controle corporal. Neste sentido, o futsal pode ser interpretado como uma atividade que combina aspectos físicos e psicossociais, sendo especialmente relevante para crianças e adolescentes que se encontram em fase de desenvolvimento. Conforme argumenta Souza (2024), o envolvimento com modalidades como o futsal favorece o aprimoramento da coordenação motora, da agilidade e do equilíbrio, ao passo que também cria um espaço seguro para interações sociais, incentivando a empatia e a construção de vínculos afetivos. De maneira geral, essa modalidade tem sido incorporada a políticas públicas voltadas para o esporte e lazer como forma de ampliar o acesso da população a práticas saudáveis (Henriques, 2014).

Em um contexto mais amplo, o futsal também vem sendo apontado como estratégia importante no enfrentamento ao sedentarismo, problema de saúde pública caracterizado pela ausência ou baixa frequência de atividade física com intensidade moderada a vigorosa. Essa condição está fortemente associada a estilos de vida marcados por longos períodos de inatividade, sobretudo em ambientes urbanos, onde a rotina exaustiva e o uso excessivo

de tecnologias reduzem significativamente o tempo destinado ao movimento corporal (Gewehr; Hatje, 2023). A falta de prática regular de exercícios está relacionada ao aumento de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes tipo 2 e obesidade, o que compromete a saúde geral e a qualidade de vida da população (Duarte et al., 2024).

Tendo em vista que o sedentarismo se apresenta como um desafio complexo e multifatorial, é importante considerar estratégias que envolvam atividades prazerosas, acessíveis e que favoreçam a adesão da população, especialmente dos jovens. Neste aspecto, o futsal se destaca por proporcionar uma vivência esportiva estimulante e adaptável, que pode ser inserida tanto no contexto escolar quanto em projetos comunitários (Albuquerque et al., 2024). Dessa forma, práticas como o futsal podem se tornar ferramentas valiosas para a formação de hábitos saudáveis desde a infância, prevenindo o desenvolvimento de doenças e contribuindo para a saúde mental e emocional dos praticantes (Toledo et al., 2023).

Portanto, este trabalho tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão de literatura, como a prática do futsal pode contribuir para a promoção da saúde em diferentes fases da vida. A investigação se concentra na análise dos benefícios físicos, psicológicos e sociais da prática regular desse esporte, assim como em sua relação com a redução do comportamento sedentário e a melhoria da qualidade de vida (Cielask et al., 2021). Considerando que o futsal é uma atividade física de fácil implementação e grande apelo entre jovens e adolescentes, sua inserção em contextos educativos e comunitários se mostra uma proposta promissora para o enfrentamento das principais problemáticas relacionadas ao sedentarismo e à saúde pública (Pinto; Leite, 2023). Além disso, busca-se identificar os impactos dessa prática em diferentes dimensões do desenvolvimento humano contribui para uma abordagem mais integral da educação física e da promoção do bem-estar.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Comportamento Sedentário

O comportamento sedentário pode ser compreendido como a ausência de atividades físicas realizadas com intensidade moderada a vigorosa, o que tem se tornado um aspecto recorrente nas sociedades contemporâneas. Tendo em vista que esse comportamento está diretamente relacionado ao avanço tecnológico e às mudanças no estilo de vida, observa-se um crescimento expressivo do tempo gasto em atividades que demandam pouco ou nenhum movimento corporal, como assistir televisão, utilizar dispositivos móveis e permanecer sentado durante longos períodos, tanto no ambiente profissional quanto no doméstico (Gewehr; Hatje, 2023). Conforme argumenta Albuquerque (2024), esse fenômeno afeta não apenas adultos, mas também crianças e adolescentes, refletindo padrões comportamentais que impactam negativamente a saúde individual e coletiva.

Por um lado, o comportamento sedentário está associado ao uso prolongado de dispositivos eletrônicos, como smartphones, tablets e computadores, que passaram a ocupar um espaço significativo na rotina diária das pessoas. Por outro, observa-se uma carência de ambientes públicos apropriados e seguros para a prática de exercícios físicos, o que dificulta o acesso da população a hábitos mais ativos. Neste sentido, a urbanização acelerada, aliada à escassez de espaços de lazer, contribui para a consolidação de um estilo de vida caracterizado por baixa movimentação corporal (Albuquerque, 2024). A rotina cada vez mais exaustiva e a sobrecarga de trabalho e estudo também são elementos importantes que reforçam esse comportamento, tornando-o comum entre diferentes faixas etárias (Cavalcante, 2013).

O comportamento sedentário é considerado um fator de risco importante para o desenvolvimento de diversas doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão arterial, diabetes tipo 2 e complicações cardiovasculares. Tais enfermidades estão entre as principais causas de morte no mundo contemporâneo e têm sua incidência agravada pela ausência de movimento corporal regular (Cavalcante, 2013). Do ponto de vista psicológico, a baixa prática de atividades físicas está relacionada ao aumento dos níveis de estresse, ansiedade e quadros depressivos, o que

compromete diretamente a qualidade de vida dos indivíduos afetados (Soares, 2015). Dessa forma, torna-se relevante refletir sobre estratégias que possam minimizar esse comportamento, tanto por meio de intervenções educativas quanto da promoção do esporte em diferentes contextos.

Pessoas que mantêm um comportamento sedentário tendem a relatar diminuição dos níveis de energia, maior sensação de fadiga e menor disposição para tarefas cotidianas. Tendo em vista que a prática regular de exercícios físicos estimula a liberação de endorfinas, neurotransmissores associados ao bem-estar, o afastamento dessas atividades impacta negativamente no equilíbrio emocional e funcional dos indivíduos (Soares, 2015). Por outro lado, pessoas fisicamente ativas apresentam maior estabilidade emocional, autoestima elevada e menor propensão a desenvolver transtornos psicológicos associados à rotina moderna (Reis, 2021). Neste sentido, é importante destacar que a prática de atividades físicas, mesmo que em pequenas quantidades diárias, pode trazer efeitos positivos consideráveis sobre a saúde mental e física.

Portanto, o comportamento sedentário configura-se como um desafio para os sistemas de saúde pública, uma vez que sua prevalência compromete a funcionalidade física, a saúde psicológica e a expectativa de vida da população. Conforme apontado por Henriques (2014), a redução das oportunidades de lazer ativo nas cidades e a falta de políticas públicas voltadas à democratização do acesso ao esporte agravam esse cenário. Diante disso, é importante reconhecer o papel de modalidades esportivas acessíveis e socialmente atrativas, como o futsal, como alternativas viáveis para o enfrentamento desse comportamento e a promoção de estilos de vida mais saudáveis (Guia et al., 2022).

2.2 Futsal x Comportamento Sedentário

O futsal é uma modalidade esportiva que vem sendo destacada por sua importância na promoção da atividade física regular entre crianças, adolescentes e adultos. Por um lado, a natureza dinâmica do jogo proporciona estímulos fisiológicos que contribuem diretamente para o desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória, força e agilidade. Por

outro, o caráter coletivo e competitivo da prática estimula o engajamento dos participantes, promovendo um ambiente motivador e favorável à adoção de hábitos ativos (Marcondes, 2019). Tendo em vista essas características, o futsal tem sido considerado uma alternativa relevante frente ao comportamento sedentário que se intensifica em diferentes contextos sociais (Borim, 2022).

Neste sentido, a prática do futsal apresenta vantagens que vão além da melhoria da aptidão física, como a coordenação motora e o equilíbrio. A interação social promovida durante os jogos é igualmente importante, pois contribui para o desenvolvimento de competências como cooperação, respeito mútuo e trabalho em equipe. A prática esportiva em grupo, como o futsal, favorece o sentimento de pertencimento e proporciona um ambiente no qual a socialização se torna parte integrante do processo de desenvolvimento físico e emocional (Silva, 2018). Conforme argumenta o Instituto Olga Kos (2022), esse tipo de interação social também tem impacto direto na motivação dos praticantes, o que aumenta a regularidade na participação esportiva e reduz o tempo dedicado a comportamentos sedentários.

Tendo em vista que o comportamento sedentário está associado a diversos fatores, inclusive socioeconômicos e culturais, é importante reconhecer o potencial do futsal como prática acessível e viável em ambientes escolares e comunitários. Por exigir poucos recursos materiais e poder ser realizado em espaços relativamente pequenos, o futsal é frequentemente adotado em programas sociais e escolares que visam à inserção de jovens em atividades esportivas regulares (Silva, 2018). Dessa forma, essa modalidade tem contribuído para a ampliação do acesso à prática esportiva entre populações de baixa renda, que muitas vezes enfrentam dificuldades para frequentar academias ou participar de esportes com maior custo de manutenção (Borim, 2022).

Pesquisas recentes demonstram que estudantes que participam regularmente de atividades de futsal apresentam melhores indicadores de saúde física e maior disposição para manter uma rotina ativa fora do ambiente escolar. Conforme destacam Gewehr e Hatje (2023), esse tipo de prática funciona como um ponto de partida para a construção de hábitos de

vida mais saudáveis, promovendo a conscientização sobre os riscos do comportamento sedentário e os benefícios da atividade física. Por outro lado, o caráter lúdico do futsal favorece a adesão dos praticantes à rotina esportiva, o que reduz as taxas de evasão e favorece a continuidade da prática ao longo do tempo (Instituto Olga Kos, 2022).

Dessa forma, o futsal se apresenta como uma atividade física importante para o enfrentamento do comportamento sedentário, tanto pela sua capacidade de promover benefícios fisiológicos quanto pelas oportunidades de socialização e inclusão que oferece. Tendo em vista sua aplicação em diferentes contextos sociais e educacionais, a modalidade pode ser considerada uma alternativa viável e eficiente para incentivar a prática de atividade física regular entre crianças, adolescentes e adultos. O desenvolvimento de políticas públicas e projetos escolares que incorporem o futsal em suas propostas pode contribuir de forma significativa para a redução dos impactos negativos associados à inatividade física prolongada (Borim, 2022; Silva, 2018).

2.3 Impactos Psicológicos da Prática do Futsal

A prática de atividades físicas regulares está associada à melhoria da saúde mental, sendo importante para a redução de sintomas de estresse, ansiedade e desmotivação. Neste sentido, o futsal se apresenta como uma modalidade que estimula tanto o bem-estar emocional quanto a socialização dos praticantes. Crianças e adolescentes que participam de atividades esportivas estruturadas, como o futsal, demonstram maior estabilidade emocional e maior capacidade de lidar com situações de pressão cotidiana (Reis, 2021). Conforme argumenta Toledo et al. (2023), essa modalidade esportiva também contribui para a construção da autoestima, da autoconfiança e da sensação de pertencimento ao grupo.

Por um lado, o futsal promove momentos de lazer que favorecem o alívio de tensões emocionais; por outro, a vivência de desafios técnicos e a dinâmica coletiva dos jogos colaboram para o desenvolvimento de habilidades cognitivas e emocionais. A liberação de endorfinas durante a atividade física é apontada como um dos mecanismos biológicos responsáveis pela sensação de bem-estar após o exercício, o que reforça os

efeitos positivos do futsal sobre o humor e a motivação (Timoteo, 2020). A prática contínua da modalidade também favorece a aprendizagem de estratégias para lidar com frustrações, superação de obstáculos e controle de impulsos, aspectos considerados importantes para o equilíbrio psicológico (Pancar; İşeri, 2022).

A socialização promovida pelo futsal contribui para o desenvolvimento de relações interpessoais positivas, especialmente durante a infância e adolescência. O esporte coletivo favorece o respeito às regras, a convivência com a diversidade e a cooperação entre colegas, fatores que impactam diretamente no comportamento social dos praticantes (Duarte et al., 2024). Ainda nesse contexto, a construção de vínculos afetivos dentro das equipes reforça o senso de pertencimento e ajuda na prevenção de quadros de isolamento ou rejeição, que podem comprometer o desenvolvimento emocional (Toledo et al., 2023).

O engajamento nas atividades esportivas também está relacionado ao prazer e à motivação pessoal. O futsal, por sua estrutura lúdica e interativa, estimula a permanência na prática esportiva e contribui para a autorrealização dos participantes. O aprimoramento técnico e o reconhecimento social proporcionados pelo esporte favorecem uma autoimagem mais positiva e a valorização das conquistas pessoais (Toledo et al., 2023). A rotina de treinos e jogos, por sua vez, permite que os praticantes desenvolvam disciplina, perseverança e capacidade de organização, o que se reflete em outras áreas da vida, como o ambiente escolar e familiar (Timoteo, 2020).

Dessa forma, os impactos psicológicos positivos do futsal se manifestam tanto na dimensão emocional quanto na esfera social. Tendo em vista que o comportamento sedentário pode acentuar quadros de desânimo, ansiedade e baixa autoestima, a inclusão de práticas esportivas como o futsal em programas escolares e comunitários pode ser uma medida importante para promover a saúde mental (Pancar; İşeri, 2022). A interação social, o fortalecimento da identidade individual e a vivência de experiências positivas durante os jogos são fatores que tornam essa modalidade relevante no contexto do bem-estar psicológico (Duarte et al., 2024).

2.4 Aspectos Físicos e Fisiológicos do Futsal

A prática do futsal é importante para o desenvolvimento motor e para a melhoria da coordenação dos praticantes. Movimentos constantes, como correr, realizar mudanças rápidas de direção e conduzir a bola, exigem elevado controle motor, o que contribui diretamente para o aprimoramento da coordenação e da agilidade. O futsal também envolve situações de jogo que requerem respostas rápidas e execução precisa, favorecendo a prática de habilidades motoras complexas desde a infância. Tais habilidades são relevantes tanto para o desenvolvimento esportivo quanto para a realização de atividades cotidianas que exigem coordenação refinada e adaptação a diferentes estímulos (Souza, 2024). Neste sentido, a prática contínua do futsal se apresenta como uma atividade que estimula a eficiência do sistema neuromuscular, proporcionando benefícios físicos importantes (Henriques, 2014).

O futsal também favorece a integração de habilidades motoras diversas, como saltar, chutar, passar e driblar, as quais se articulam para potencializar a coordenação geral dos praticantes. Essa integração contribui para a construção de repertórios motores aplicáveis a outras modalidades esportivas e situações do cotidiano. Conforme argumenta Souza (2024), crianças que mantêm uma prática sistemática do futsal desenvolvem níveis superiores de habilidade motora em relação às que não participam de atividades físicas regulares. Dessa forma, há uma tendência à formação de comportamentos mais ativos e à redução do risco de adoção de um estilo de vida marcado pelo comportamento sedentário (Do Prado, 2020).

Por um lado, os benefícios fisiológicos do futsal envolvem a melhora da capacidade cardiorrespiratória, resultado do esforço constante e da alternância entre momentos de alta intensidade e pausas de recuperação. Por outro, a modalidade proporciona estímulos significativos para a resistência cardiovascular, o que está relacionado à diminuição dos níveis de pressão arterial e à prevenção de doenças como hipertensão e arritmias cardíacas (Henriques, 2014). Além disso, há melhorias na oxigenação dos tecidos e no funcionamento do sistema circulatório, o que reforça o papel do futsal na manutenção da saúde cardiovascular (Do Prado, 2020).

Outro fator a ser considerado é o impacto da prática regular do futsal nos níveis de colesterol. A atividade física promovida pela modalidade contribui para o aumento das taxas de HDL (colesterol bom) e para a redução dos níveis de LDL (colesterol ruim), o que favorece o equilíbrio do perfil lipídico dos praticantes (Henriques, 2014). Tendo em vista que o fortalecimento do sistema cardiovascular é dependente da adaptação fisiológica ao esforço físico, o futsal pode ser compreendido como uma alternativa eficaz para melhorar a saúde circulatória e promover longevidade com qualidade (Do Prado, 2020).

A alternância entre deslocamentos de alta intensidade, paradas curtas e retomadas rápidas de movimento promove o desenvolvimento da resistência física geral. A combinação entre estímulos aeróbios e anaeróbios exige ajustes fisiológicos que ampliam a capacidade respiratória e cardiovascular dos praticantes, proporcionando melhora expressiva da aptidão física (Do Prado, 2020). Conforme destaca Bettone e Greguol (2020), a exigência muscular constante durante o jogo fortalece principalmente os membros inferiores, o que impacta diretamente no desempenho em atividades diárias, como subir escadas, caminhar longas distâncias ou carregar peso.

Dessa forma, a prática do futsal contribui para o aumento da resistência muscular, beneficiando o desempenho físico tanto no contexto esportivo quanto nas atividades de vida diária. A prática contínua da modalidade permite que os praticantes suportem maiores cargas de esforço físico sem desgaste excessivo, o que se reflete em mais disposição e melhor desempenho funcional (Do Prado, 2020). A melhora da eficiência respiratória e do condicionamento físico geral pode, portanto, ser compreendida como uma resposta adaptativa à prática regular do futsal (Bettone; Greguol, 2020).

Outro aspecto importante diz respeito à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. A prática constante do futsal está associada ao controle do índice de massa corporal (IMC), à regulação da glicemia e ao aumento da sensibilidade à insulina, aspectos que são relevantes para o controle de condições como diabetes tipo 2 e obesidade (Pinto; Leite, 2023). Conforme argumenta Bettone e Greguol (2020), o esforço físico exigido pelo

futsal atua diretamente sobre o metabolismo, contribuindo para o equilíbrio energético e redução de fatores de risco relacionados a essas patologias.

Por fim, os efeitos físicos gerados pela prática do futsal também influenciam a saúde mental, considerando a interdependência entre as dimensões física e emocional do bem-estar humano. A prática regular de atividades como o futsal favorece a redução do estresse e da ansiedade, além de melhorar o humor e contribuir para a estabilidade emocional (Bettone; Greguol, 2020). Neste sentido, o futsal auxilia na construção de um estilo de vida mais ativo e equilibrado, o que pode influenciar positivamente hábitos alimentares, qualidade do sono e adesão a rotinas saudáveis de modo geral (Pinto; Leite, 2023).

2.5 Aspectos Sociais e Educacionais do Futsal

O futsal pode ser considerado uma prática esportiva importante para o desenvolvimento de habilidades sociais, especialmente entre crianças e adolescentes. A participação em atividades coletivas estimula a cooperação, a empatia, o respeito às regras e a convivência com a diversidade, características relevantes para a formação de vínculos sociais e para a construção de uma convivência mais harmoniosa (Cavalcante, 2013). Por outro lado, a experiência esportiva vivenciada em grupo contribui para o fortalecimento da autoestima e para o sentimento de pertencimento, aspectos relevantes para o desenvolvimento emocional dos praticantes (Silva, 2018).

No contexto educacional, o futsal apresenta-se como uma alternativa viável para o engajamento dos alunos nas aulas de Educação Física. Tendo em vista que é uma modalidade dinâmica, acessível e de fácil organização, pode ser inserida com frequência no cotidiano escolar, contribuindo para o desenvolvimento físico e cognitivo dos estudantes (Soares, 2015). Conforme argumenta Silva (2018), ao ser incorporado ao currículo, o futsal amplia as possibilidades pedagógicas do professor, estimulando o interesse dos alunos e favorecendo o aprendizado de valores como disciplina, respeito e cooperação.

Por um lado, o futsal é praticado de forma espontânea em muitas comunidades, o que reforça seu potencial como ferramenta de inclusão social; por outro, quando inserido em políticas públicas, pode ser um

instrumento eficaz para reduzir desigualdades no acesso ao esporte. Em regiões de maior vulnerabilidade social, a modalidade se configura como uma alternativa importante para ocupar o tempo ocioso de crianças e adolescentes, contribuindo para a prevenção de comportamentos de risco (Henriques, 2014). Projetos sociais que utilizam o futsal como eixo estruturante conseguem, em muitos casos, ampliar a inserção social de jovens em situação de exclusão (Gewehr; Hatje, 2023).

A prática regular do futsal em ambientes escolares e comunitários também colabora com a promoção de uma cultura de paz, uma vez que incentiva a resolução de conflitos por meio do diálogo, do respeito mútuo e do trabalho em equipe. Conforme destaca Borim (2022), a vivência esportiva orientada por princípios pedagógicos pode funcionar como um espaço de aprendizagem ética e social, contribuindo para a formação de cidadãos mais participativos e conscientes. Neste sentido, o futsal permite que os participantes experienciem situações que exigem tomada de decisão coletiva, responsabilidade e solidariedade.

Outro ponto importante refere-se à inclusão de diferentes perfis de participantes nas práticas de futsal. A modalidade pode ser adaptada a diferentes faixas etárias, gêneros e condições físicas, o que a torna democrática e acessível. Em ambientes escolares, essa flexibilidade é importante para que todos os estudantes se sintam acolhidos e incentivados a participar (Silva, 2018). De acordo com Henriques (2014), o caráter coletivo e adaptável do futsal favorece a criação de espaços mais igualitários, onde a diversidade é valorizada como elemento enriquecedor do processo educativo e esportivo.

Dessa forma, o futsal se apresenta como uma modalidade que contribui tanto para o desenvolvimento social quanto para o processo educacional. Ao promover a convivência, o respeito às diferenças e o engajamento em práticas colaborativas, o esporte atua como um mediador importante das relações interpessoais e escolares. Tendo em vista que essas competências sociais são valorizadas tanto no ambiente escolar quanto na vida em sociedade, a prática do futsal pode ser compreendida como um recurso pedagógico significativo para a formação integral dos indivíduos (Cavalcante, 2013; Soares, 2015).

2.6 Futsal e Qualidade de Vida

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida pode ser compreendida como a percepção que o indivíduo tem sobre sua posição na vida, considerando o contexto cultural e os sistemas de valores nos quais está inserido, bem como seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (Organização Mundial da Saúde, 1997). Essa definição reforça o caráter subjetivo e multifatorial do conceito, abrangendo dimensões físicas, psicológicas, sociais e ambientais que influenciam diretamente o bem-estar.

Nos últimos anos, diversas pesquisas vêm investigando a influência do futsal na qualidade de vida de seus praticantes. Os estudos analisam tanto os benefícios físicos quanto os aspectos psicológicos associados à prática regular da modalidade. Conforme argumenta Gewehr e Hatje (2023), o futsal contribui para a construção de hábitos mais ativos, uma vez que proporciona estímulos positivos à prática de exercícios físicos, reduzindo o tempo destinado ao comportamento sedentário. Do ponto de vista motivacional, essa modalidade também atua como incentivo para a permanência em rotinas de atividades físicas ao longo do tempo (Do Prado, 2020).

Por um lado, o futsal tem sido reconhecido como uma atividade capaz de promover benefícios importantes para crianças e adolescentes, especialmente no que diz respeito ao desenvolvimento motor, à socialização e ao rendimento escolar. Por outro, a modalidade também apresenta resultados positivos em adultos e idosos, favorecendo a manutenção da aptidão física e a prevenção de doenças como hipertensão arterial e diabetes tipo 2 (Marcondes, 2019). A capacidade de adaptação do futsal às necessidades de diferentes faixas etárias evidencia sua versatilidade como prática esportiva e sua contribuição para a melhoria da qualidade de vida.

A adoção do futsal como componente de programas de saúde pública tem sido indicada como uma estratégia relevante para incentivar o estilo de vida ativo entre diferentes grupos sociais. Tendo em vista sua simplicidade estrutural e apelo popular, a modalidade tem sido utilizada por diversas prefeituras e organizações para fomentar o engajamento em atividades físicas regulares, especialmente em áreas de maior vulnerabilidade social (Henriques, 2014). Esses programas têm mostrado resultados positivos tanto no aspecto físico quanto no emocional dos participantes, além de

contribuírem para a diminuição de comportamentos de risco e para o fortalecimento do convívio comunitário (Borim, 2022).

Para que os benefícios gerados pela prática do futsal sejam sustentados ao longo do tempo, é necessário considerar aspectos como infraestrutura, apoio social e fatores motivacionais. A existência de espaços adequados, como quadras em boas condições e acesso a materiais esportivos, influencia diretamente na adesão à prática (Do Prado, 2020). Além disso, a presença de grupos que valorizem a convivência e o prazer na prática esportiva contribui para a permanência dos indivíduos na modalidade, promovendo vínculos sociais e fortalecimento emocional (Silva, 2018).

Evidências encontradas na literatura sugerem que o futsal está relacionado a melhorias significativas em indicadores de qualidade de vida, como o aumento da autoestima, a diminuição do estresse e o aprimoramento das relações interpessoais (Silva, 2018). Tendo em vista que esses aspectos também impactam na saúde física, observa-se que a prática constante do futsal está associada ao fortalecimento da resistência cardiorrespiratória e ao aprimoramento do condicionamento físico, o que reforça seu papel como estratégia para promoção de um estilo de vida mais ativo e saudável (Do Prado, 2020).

3. OBJETIVO

3.1 Objetivo geral

Análisar os benefícios físicos, psicológicos e sociais da prática regular do futsal, assim como a sua relação com a redução do comportamento sedentário e a melhoria da qualidade de vida

3.2 Objetivo específico

- Identificar os benefícios físicos associados à prática do futsal;
- Investigar os impactos sociais proporcionados pela modalidade;
- Analisar os efeitos psicológicos resultantes da prática do esporte;
- Verificar a relação entre o futsal e a redução do comportamento sedentário;
- Avaliar de que maneira o futsal pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida.

4. METODOLOGIA

4.1 Caracterização do estudo

Este trabalho caracteriza-se como uma revisão de literatura com abordagem integrativa, cujo objetivo é reunir e analisar estudos científicos que discutem a relação entre a prática do futsal e a promoção da saúde. Essa estratégia metodológica permite a identificação, seleção e interpretação de publicações acadêmicas relevantes, contribuindo para a compreensão do tema em diferentes contextos e populações.

4.2 Estratégias de busca

Foram estabelecidos critérios de inclusão que delimitam os estudos analisados nesta revisão. Foram considerados apenas artigos publicados entre os anos de 2007 e 2024, disponíveis em bases de dados científicas reconhecidas, como SciELO, PubMed, Google Scholar e Periodicos CAPES. Também foi considerado também a literatura cinzenta para considerar relatos de projetos e outros documentos relacionados ao tema.

O processo de busca bibliográfica foi realizado com o auxílio de descritores em português e inglês, como: “futsal”, “promoção da saúde”, “atividade física”, “capacidade física”, “qualidade de vida”, “crianças”, “adolescentes”, “adultos”, “idosos” e “mulheres”. Esses termos foram combinados de forma a ampliar o alcance da pesquisa e garantir a inclusão de estudos diversificados e atualizados.

4.3 Critérios de inclusão e exclusão

Para seleção dos estudos foram incluídos aqueles que abordaram diretamente a prática do futsal e seus efeitos sobre variáveis relacionadas à saúde física, psicológica e social. Em contrapartida, foram excluídos os estudos que não apresentavam dados empíricos, que não passaram por revisão por pares ou que tratavam de modalidades esportivas distintas do futsal. Também foram desconsideradas publicações de caráter opinativo ou que não apresentavam relação direta com os objetivos propostos nesta pesquisa.

5. RESULTADOS

Após a realização da revisão integrativa da literatura, foram selecionados 12 estudos sendo eles 3 revisões de literatura, 1 estudos de campos, 1 relatório técnico, 4 pesquisas quantitativas, 1 projeto de extensão, 1 estudo pré-experimental e 1 intervenção, publicados entre os anos de 2007 e 2024, obtidos por meio das bases de dados SciELO, PubMed, Google Scholar, Periodicos CAPES e busca na literatura cinzenta. Do total de estudos analisados, 8 artigos abordam populações compostas por crianças e adolescentes, enquanto 3 artigos concentram-se em adultos jovens do sexo masculino, especialmente no contexto universitário. Apenas 1 artigo apresentou enfoque misto em jovens e adultos de ambos os sexos, por meio de aulas de atividade física escolar. Nenhum estudo foi identificado com foco exclusivo em mulheres ou idosos, no contexto da prática do futsal como estratégia de promoção da saúde, dentro do recorte temporal definido para esta pesquisa (tabela 1).

Autor(res)/ano/local	Tipo de estudo	Objetivo do estudo	Amostra	Resultados
Cieslak et al., 2007 Ponta Grossa, Paraná	Estudo quantitativo	Analisar a relação entre o nível de atividade física e a qualidade de vida em acadêmicos do curso de Educação Física.	85 acadêmicos (46 homens e 39 mulheres)	Nível de Atividade Física: A maioria dos participantes foi classificada como muito ativa. Relação entre Atividade Física e Qualidade de Vida: Foram encontradas relações significativas entre o nível de atividade física e a qualidade de vida apenas para o sexo masculino.
Nuñez et al., 2008	Estudo quantitativo com inventário	compreender quais fatores influenciam os jovens na escolha pelo futsal, analisando o papel da motivação na adesão e permanência na prática esportiva durante a adolescência.	100 alunos/atletas do sexo masculino, com idades entre 13 e 16 anos	Motivação: A principal motivação para a prática foi o rendimento esportivo , destacando os seguintes fatores: Desenvolver habilidades motoras, ser um atleta e Vencer . A saúde apareceu como a segunda principal motivação, seguida pela categoria amizade/lazer .
Braz; Ré, 2013	Estudo de campo	Analisar como resistência cardiorrespiratória, potência muscular e aspectos técnicos influenciam o nível de participação dos jogadores durante as partidas e o desempenho geral das equipes.	31 estudantes do sexo masculino, com idades entre 14 e 16 anos	Resistência Cardiorrespiratória: Apresentou correlação significativa com o número de envolvimento com a bola. Velocidade: Correlação moderada entre o tempo nos últimos 10 metros da corrida de 15 metros e o número de envolvimento com a bola por minuto de jogo. Potência Muscular dos Membros Inferiores: Não apresentou correlação significativa com o envolvimento com a bola. Medidas Antropométricas: Não foram encontradas correlações significativas entre peso corporal, estatura ou dobras cutâneas e o número de envolvimento com a bola.
Londe; Mendes, 2016	Diagnóstico quanti-qualitativo	avaliar a qualidade ambiental do Parque Municipal do Mocambo e compreender como essa qualidade contribui para a promoção da saúde dos frequentadores.	O estudo não especifica o número exato de participantes.	Índice de Qualidade Ambiental Regular; Deficiências em Conforto, Lazer/Socialização e Acessibilidade; Impacto na Frequência e Atividade Física;

Lemes et al., 2020 Charqueadas, Rio Grande do Sul	Estudo pré-experimental	o efeito de uma proposta de educação física voltada à promoção da saúde sobre a frequência de atividade física semanal fora da escola em alunos da Educação de Jovens e Adultos (EJA).	39 alunos, 19 do sexo masculino, e 20 do sexo feminino com idades entre 15 a 61 anos.	Aumento na Frequência de Atividade Física: Observou-se um aumento de 21% na prática de atividades físicas fora do ambiente escolar após a intervenção. Atividades Físicas Associadas: As modalidades que mais contribuíram para esse aumento foram futsal, dança, caminhada e musculação.
Guia et al., 2021 Lagoa Sapiiranga (Coité), Ceará	Pesquisa participante	A ação de promoção da saúde, baseada no ensino e prática da modalidade futsal, como ferramenta para proporcionar conhecimentos e práticas saudáveis em adolescentes de um núcleo social.	Participantes: 23 alunos adolescentes.	Participação dos Alunos: Inicialmente, os alunos demonstraram-se inibidos, com poucas falas durante as rodas de conversa. No entanto, à medida que as atividades progrediram, a participação tornou-se mais ativa e satisfatória. Engajamento nas Atividades: A implementação dos planos de aula, que culminavam em rodas de conversa, facilitou a expressão dos alunos sobre a relação entre atividade física e saúde, promovendo um ambiente propício para discussões abertas e reflexivas.
Borim, 2022	Relatório técnico-científico	Explorar Como o futsal pode servir como uma estratégia eficaz na promoção da saúde, destacando seus benefícios físicos, fisiológicos, cognitivos e sociais.	NA	Desenvolvimento de Capacidades Físicas e Cognitivas; Melhoria da Socialização e Autoestima; Aplicabilidade em Diversos Contextos;
Toledo et al., 2023	Revisão	Analisar a prática do futebol recreativo como uma potencial ferramenta no combate ao sedentarismo e na promoção da saúde física e mental entre jovens e adultos de ambos os sexos.	NA	Benefícios para a Saúde Física: Melhora da capacidade cardiovascular, aprimoramento da coordenação motora, aumento da força muscular, controle do peso corporal e prevenção de doenças. Impactos na Saúde Mental: redução do estresse e ansiedade, melhoria do humor e autoestima, desenvolvimento da disciplina e foco. Benefícios Sociais e Psicológicos: fortalecimento de laços sociais, inclusão e acessibilidade, promoção do lazer e qualidade de vida.
Camacho et, 2023	Projeto de extensão	Fomentar a prática de esportes coletivos, especificamente o futsal, no âmbito universitário.	NA	

Albuquerque et al., 2024	Revisão integrativa	Influência da prática do futsal na aptidão física de estudantes, considerando aspectos como capacidade cardiovascular, fortalecimento muscular e desenvolvimento de habilidades motoras.	NA	Desenvolvimento da Aptidão Física: melhoria de componentes da aptidão física em escolares, incluindo agilidade, força, equilíbrio e coordenação motora. Benefícios para a Saúde Física e Mental: promoção de bem-estar psicológico e socialização.
Duarte et al., 2024 Orós, Ceará.	Comunicação o breve com intervenção escolar	Incentivar as crianças a participarem regularmente de atividades físicas de maneira educativa e divertida, promovendo sua integração na comunidade esportiva local e, assim, prevenir o sedentarismo infantil.	alunos do quarto ano do ensino fundamental da Escola de Ensino Fundamental Eliseu Batista.	Engajamento Comunitário; Conscientização sobre o Sedentarismo;
Pinto; Leite, 2024	Revisão de literatura	compreender como a prática do futsal pode auxiliar na prevenção da obesidade em crianças.	NA	a prática do futsal pode colaborar na redução e prevenção da obesidade infantil, assim como todas as doenças acometidas provenientes da mesma.

5.1 Benefícios Físicos e Fisiológicos do Futsal

Por ser uma atividade intermitente e de alta intensidade, que alterna entre esforço vigoroso e momentos de recuperação, o futsal contribui para a elevação do condicionamento aeróbico e anaeróbico. Tendo em vista essas características, sua prática regular pode favorecer o funcionamento eficiente dos sistemas cardiovascular e respiratório, além de ampliar a capacidade funcional em diferentes faixas etárias (Braz; Ré, 2013). Por outro lado, a repetição de movimentos específicos, como corridas, deslocamentos rápidos, chutes e mudanças de direção, promove o fortalecimento da musculatura, principalmente dos membros inferiores, o que impacta diretamente na resistência física e na capacidade de execução de tarefas do cotidiano (Do Prado, 2020).

A relação entre o futsal e a aptidão física de escolares tem sido amplamente discutida na literatura recente, com ênfase na contribuição da modalidade para o desempenho motor e para o condicionamento físico geral. Conforme argumenta Albuquerque et al. (2024), ao ser inserido de forma sistemática em ambientes escolares, o futsal pode auxiliar no desenvolvimento de atributos físicos como velocidade, força explosiva, equilíbrio e coordenação motora. Essa perspectiva também é corroborada por Lopes e Lima (2020), que identificaram que a prática contínua do futsal entre escolares favorece o desempenho nas atividades físicas e táticas, demonstrando relação direta entre o desenvolvimento físico e a execução de funções cognitivas associadas ao jogo.

Em estudo realizado por Maniká (2019), observou-se que, embora o desenvolvimento antropométrico geral seja semelhante entre praticantes de futebol e de futsal, os praticantes desta última modalidade apresentaram melhores resultados em testes que exigiam resposta motora rápida. Essa

constatação indica que o futsal pode ser uma alternativa eficaz para o aprimoramento da aptidão física em escolares, desde que praticado com frequência e orientação adequada.

Neste sentido, é importante destacar que os benefícios físicos do futsal não se restringem à performance esportiva. A modalidade também tem sido considerada uma aliada na prevenção de agravos à saúde, como o sobrepeso e a obesidade infantil. Pinto e Leite (2024) demonstram que a prática regular do futsal está associada à manutenção do índice de massa corporal (IMC) dentro dos parâmetros saudáveis, contribuindo para o equilíbrio metabólico e o controle da gordura corporal em crianças. Dessa forma, o futsal se apresenta como uma atividade física acessível e eficiente no enfrentamento de questões relacionadas ao comportamento sedentário e às doenças crônicas associadas à inatividade.

Portanto, a partir dos dados obtidos na literatura analisada, é possível afirmar que o futsal oferece contribuições significativas para o desenvolvimento da aptidão física, especialmente quando praticado com regularidade em ambientes escolares ou comunitários. A modalidade estimula múltiplas capacidades físicas de forma simultânea, proporcionando ganhos tanto em saúde quanto em desempenho motor.

5.2 Aspectos Psicológicos e Emocionais

Por ser uma modalidade coletiva e dinâmica, o futsal estimula o convívio social, o desenvolvimento da autoestima, o controle emocional e a redução de sentimentos de ansiedade e estresse.

Camacho et al. (2023) destacam que a participação em projetos de extensão universitária baseados na prática do futsal proporcionou melhorias na qualidade de vida dos estudantes, especialmente no que se refere à socialização, à motivação para atividades em grupo e à percepção positiva de si mesmos.

Neste sentido, a prática do futsal também se mostra importante como estratégia de enfrentamento de tensões emocionais típicas da infância, adolescência e vida adulta. De acordo com Souza (2017), a vivência sistemática do futsal nas aulas de Educação Física contribui não apenas para a aptidão física, mas também para o equilíbrio psicológico dos escolares, uma vez que promove sensação de pertencimento, integração social e valorização das conquistas individuais.

Dessa forma, a prática regular do futsal pode atuar como fator de proteção em relação a problemas emocionais e comportamentais, especialmente entre jovens que enfrentam dificuldades de adaptação social ou acadêmica. O fortalecimento da autoestima, aliado ao estímulo à convivência saudável, favorece o desenvolvimento de habilidades socioemocionais relevantes para a vida em comunidade. Tendo em vista os achados de Camacho et al. (2023), é possível considerar que o futsal, quando inserido em contextos educativos e sociais, contribui para a formação integral do indivíduo, ao integrar dimensões físicas e psicológicas em uma experiência esportiva significativa.

5.3 Impactos Sociais e Educacionais

A prática do futsal, além de promover benefícios físicos e emocionais, apresenta impactos sociais e educacionais importantes, especialmente quando inserida em ambientes escolares e projetos comunitários. Tendo em vista seu caráter coletivo, a modalidade favorece o desenvolvimento de

valores como cooperação, respeito, disciplina e empatia, que são indispensáveis para a convivência social e para a formação de vínculos positivos entre os participantes (Borim, 2022). Por um lado, o futsal atua como um meio de integração entre indivíduos de diferentes origens e realidades sociais; por outro, estimula o engajamento em ações coletivas, contribuindo para a construção de uma cultura de paz e de inclusão (Guia et al., 2021).

No ambiente escolar, o futsal tem se mostrado uma ferramenta pedagógica relevante, uma vez que pode ser utilizado como recurso para o desenvolvimento das competências físicas, cognitivas e socioemocionais dos estudantes. Conforme argumenta Albuquerque et al. (2024), a inserção do futsal nas aulas de Educação Física favorece a participação ativa dos alunos, despertando o interesse pelas atividades corporais e promovendo um ambiente de aprendizagem mais dinâmico. Ainda nesse contexto, Lemes et al. (2020) ressaltam que o estímulo à prática esportiva contribui para o aumento da frequência às aulas e para o fortalecimento dos laços entre os estudantes, melhorando a relação com a escola e com os colegas.

A acessibilidade do futsal também reforça sua relevância em comunidades com recursos limitados, onde muitas vezes faltam opções de lazer e esporte. Em regiões marcadas por vulnerabilidade social, a modalidade pode funcionar como um recurso educativo e protetivo, especialmente para crianças e adolescentes expostos a contextos de risco. De acordo com Borim (2022), projetos que utilizam o futsal como eixo principal de suas ações demonstram impacto positivo na vida dos participantes, ampliando as oportunidades de socialização, a inserção em atividades educativas e a prevenção de comportamentos de risco.

Neste sentido, Guia et al. (2021) observam que jovens inseridos em projetos sociais com enfoque no futsal demonstraram melhora na convivência social, aumento do senso de pertencimento à comunidade e maior interesse por iniciativas educativas.

Portanto, os impactos sociais e educacionais promovidos pela prática do futsal evidenciam sua importância no contexto da formação integral de crianças, adolescentes e jovens. A modalidade permite o desenvolvimento de habilidades que vão além do aspecto físico, promovendo também a consciência coletiva, a cooperação e o respeito às diferenças, conforme indicam os estudos de Albuquerque et al. (2024) e Lemes et al. (2020).

5.4 Futsal como Ferramenta de Promoção da Saúde

A prática sistemática do futsal tem se mostrado uma alternativa viável e eficiente para a promoção da saúde em diferentes contextos sociais e educacionais. Conforme argumenta Toledo et al. (2023), a prática do futsal contribui tanto para o fortalecimento do condicionamento físico quanto para a melhora do bem-estar mental de seus praticantes, o que reforça sua utilidade em iniciativas de saúde coletiva. Por outro lado, a inclusão do futsal em espaços escolares e comunitários favorece a ampliação do acesso à atividade física, principalmente em regiões marcadas por desigualdades socioeconômicas (Borim, 2022).

Em diversos municípios, o futsal tem sido adotado como parte de políticas públicas voltadas à promoção da saúde e à redução do comportamento sedentário entre crianças, adolescentes e jovens. De acordo com Duarte et al. (2024), a introdução de atividades esportivas como o futsal em escolas públicas contribui para a prevenção de doenças relacionadas à inatividade física, promovendo a movimentação corporal como parte da rotina escolar.

Por um lado, os projetos esportivos baseados no futsal funcionam como instrumentos de democratização do acesso à saúde e ao esporte; por outro, têm impacto direto na diminuição de comportamentos de risco, como o

uso de substâncias e a evasão escolar. Guia et al. (2021) destacam que jovens envolvidos em projetos sociais com ênfase no futsal demonstraram avanços em sua saúde física e mental, além de maior engajamento em ações comunitárias.

A adesão à prática esportiva também depende da criação de condições adequadas que incentivem a continuidade da atividade. Conforme observa Do Prado (2020), a existência de quadras acessíveis, materiais esportivos e suporte institucional são fatores determinantes para que a prática do futsal se mantenha ao longo do tempo. A manutenção de ambientes acolhedores e motivadores, nos quais os praticantes possam interagir, desenvolver suas habilidades e sentir-se pertencentes ao grupo, é igualmente importante para a promoção da saúde de forma contínua e efetiva.

6. DISCUSSÃO

A prática do futsal tem se consolidado como uma alternativa importante para a promoção da saúde em diferentes contextos sociais e educacionais. Tendo em vista a diversidade de benefícios identificados na literatura, observa-se que os efeitos positivos dessa modalidade esportiva abrangem tanto aspectos físicos quanto emocionais, sociais e comportamentais. Os resultados encontrados indicam que o futsal, quando inserido em espaços escolares e comunitários, favorece o desenvolvimento de competências motoras, a socialização entre os praticantes e a construção de hábitos de vida mais ativos, especialmente entre crianças e adolescentes (Braz; Ré, 2013). Neste sentido, a prática esportiva contribui para o enfrentamento do comportamento sedentário e para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, sendo uma estratégia acessível e aplicável em diversas realidades (Pinto; Leite, 2024).

Por um lado, os estudos apontam que a prática do futsal melhora indicadores como força, resistência e agilidade, além de favorecer o condicionamento cardiorrespiratório e a aptidão física geral (Albuquerque et al., 2024). A integração entre corpo e mente promovida pela prática regular do futsal favorece a vivência de experiências prazerosas e desafiadoras, que estimulam a permanência dos

praticantes na modalidade e fortalecem seu vínculo com a atividade física (Camacho et al., 2023).

Conforme argumenta Duarte et al. (2024), a introdução do futsal em programas escolares pode contribuir para a prevenção do comportamento sedentário desde a infância, promovendo uma relação mais positiva com o movimento corporal e com a prática esportiva. Essa estratégia, quando associada a políticas públicas de acesso ao esporte, amplia as oportunidades de participação para grupos socialmente vulneráveis e fortalece o papel da escola como espaço de cuidado e promoção da saúde (Guia et al., 2021). Dessa forma, o futsal não apenas estimula o engajamento dos alunos nas aulas de Educação Física, mas também contribui para a formação de atitudes favoráveis à atividade física ao longo da vida.

Outro ponto importante refere-se à influência do futsal na qualidade de vida dos praticantes. Os estudos analisados indicam que a modalidade está associada a melhores percepções de saúde geral, maior disposição para as atividades diárias e fortalecimento das relações sociais (Cieslak et al., 2007). Ao integrar aspectos físicos, emocionais e sociais, o futsal oferece uma experiência esportiva completa, capaz de promover bem-estar e satisfação pessoal. Tendo em vista esses benefícios, é possível compreender o futsal como uma prática que contribui para a construção de uma rotina mais ativa e saudável, com impactos diretos na saúde integral dos indivíduos (Camacho et al., 2023).

Dessa forma, os resultados encontrados corroboram a relevância do futsal como ferramenta de intervenção positiva, tanto em projetos educativos quanto em ações voltadas à saúde pública. A prática regular, quando orientada e inserida em ambientes adequados, favorece o desenvolvimento integral dos sujeitos, contribuindo para a prevenção de doenças, o fortalecimento de vínculos sociais e a promoção da saúde mental. Conforme apontam Borim (2022) e Albuquerque et al. (2024), o futsal pode ser incorporado como parte de estratégias mais amplas de promoção da saúde,

desde que haja investimento em infraestrutura, formação profissional e articulação entre os setores da educação, saúde e esporte.

Portanto, os dados obtidos na presente revisão indicam que o futsal pode ser compreendido como uma modalidade esportiva eficaz na construção de estilos de vida mais saudáveis, desde que sua prática seja estimulada de forma contínua e acessível. A articulação entre os diversos fatores identificados – físicos, psicológicos, sociais e motivacionais – reforça a importância de estratégias intersetoriais que utilizem o futsal como um meio para promover saúde, bem-estar e qualidade de vida em diferentes faixas etárias e contextos socioculturais (Toledo et al., 2023).

7. CONCLUSÃO

A presente revisão de literatura permitiu observar que a prática regular do futsal pode ser considerada uma estratégia importante para a promoção da saúde física, mental e social em diferentes faixas etárias, especialmente entre crianças, adolescentes e adultos jovens. Tendo em vista os resultados obtidos, é possível afirmar que o futsal contribui significativamente para o desenvolvimento da aptidão física, o fortalecimento das relações sociais e a melhoria da qualidade de vida dos praticantes. A modalidade, por sua natureza coletiva, dinâmica e acessível, se mostra adequada a diferentes contextos, podendo ser inserida tanto em ambientes escolares quanto em projetos comunitários.

Conclui-se, portanto, que o futsal contribui para a formação integral dos indivíduos e pode ser incorporado a políticas públicas e ações educativas no combate ao comportamento sedentário. Ressalta-se, contudo, a ausência de estudos que relacionem diretamente mulheres e idosos a esse tema, indicando a necessidade de novas pesquisas que abordem esses públicos ainda pouco representados.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, D. P. et al. A contribuição da modalidade futsal na aptidão física de escolares: uma revisão integrativa. In: **VII Congresso Internacional Científico Multidisciplinar**, 2024.

BETTONE, L. R. C.; GREGUOL, M. Atitude implícita e explícita em relação à obesidade entre treinadores de futsal da cidade de Londrina - PR. **Revista Pensar a Prática**, v. 23, e57254, 2020. DOI: 10.5216/rpp.v23.57254.

BORIM, J. M. **Futsal como estratégia de promoção da saúde**. 2022. Relatório Técnico (Programa de Pós-Graduação Profissional em Exercício Físico na Promoção da Saúde) – Universidade Norte do Paraná, Londrina, 2022.

BRAZ, G. P.; RÉ, A. H. N. Relações entre aptidão física, envolvimento com bola e desempenho técnico de adolescentes no futsal. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 21, n. 1, p. 151-157, 2013. Disponível em: <http://www.producao.usp.br/handle/BDPI/45514>.

CAMACHO, M. A. et al. **Futsal: melhorando a qualidade de vida e socialização universitária**. Unidade Universitária de Aquidauana/Curso de Agronomia, s.d.

CAVALCANTE, C. S. Socializando crianças de 9 a 11 anos através do futsal. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 5, n. 18, p. 302-307, 2013. ISSN 1984-4956.

CIESLAK, F. et al. Relação do nível de qualidade de vida e atividade física em acadêmicos de Educação Física. **Fitness & Performance Journal**, v. 6, n. 6, p. 357-361, 2007. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/28296050>.

DO PRADO, M. F. **O abandono precoce do futsal: causas e complicações**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física – Bacharelado) – Universidade Norte do Paraná (Unopar), Cascavel, 2020.

DUARTE, P. L. C. et al. Sedentarismo infantil e suas problemáticas na educação básica. **Revista Encontros Científicos UNIVS**, v. 6, n. 2, p. 204- 205, 2024.

EMES, V. B. et al. A educação física escolar com aulas de JUMP e a frequência da atividade física de jovens e adultos. **Revista Kinesis**, v. 38, p. 1-12, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5902/2316546438808>.

GEWEHR, J. G.; HATJE, M. O futsal como estratégia de combate ao sedentarismo de escolares. In: **Medicina do Exercício e do Esporte: evidências científicas para uma abordagem multiprofissional**. Vol. 2. Editora Científica Digital, 2023. ISBN 978-65-5360-320-2. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.37885/230312366>.

GUIA, N. da et al. O futsal como meio de promoção da saúde em um projeto social. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 13, n. 55, p. 589-594, 2021. Disponível em: <http://www.ibpexfex.com.br/rbff>.

HENRIQUES, C. A. C. **A política desportiva autárquica no desenvolvimento do desporto e no combate ao sedentarismo: "Tondela - uma experiência de gestão desportiva na autarquia"**. 2014. Relatório Profissional (Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário) – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, 2014.

INSTITUTO OLGA KOS. **Bons de Bola: quatro lições que demonstram que "jogar bola" é coisa séria**. Instituto Olga Kos, 11 abr. 2022. Disponível em: <https://institutoolgakos.org.br/noticia/bons-de-bola-quatro-lies-que-demonstram-que-jogar-bola-coisa-sri>.

LEMES, V. B. et al. A educação física escolar com aulas de JUMP e a frequência da atividade física de jovens e adultos. **Revista Kinesis**, v. 38, p. 1-12, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5902/2316546438808>. Acesso

LONDE, P. R.; MENDES, P. C. Qualidade ambiental das áreas verdes urbanas na promoção da saúde: o caso do Parque Municipal do Mocambo em Patos de Minas/MG. **Hygeia – Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde**, v. 12, n. 22, p. 177-196, 2016. Disponível em: <http://www.seer.ufu.br/index.php/hygeia>.

NUÑEZ, P. R. M. et al. Motivos que levam adolescentes a praticarem futsal. **Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, v. 6, n. 1, 2008.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **WHOQOL: Medindo Qualidade de Vida**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 1997.

PANCAR, Z.; İŞERI, M. C. Comparison of circulation parameters and some motoric adaptativos of futsal athletes and sedentaries. **Revista de Investigaciones Universidad del Quindío**, v. 34, n. S3, p. 109-114, 2022.

PINTO, M. M.; LEITE, R. S. A contribuição do futsal na prevenção da obesidade. In: **XVII Simpósio Internacional de Ciências Integradas da UNAERP - Campus Guarujá**, Guarujá-SP. Disponível em: <https://youtu.be/4IEHA6QEonA>.

TOLEDO, S. P. et al. Futebol como ferramenta de promoção da saúde física e mental de atletas recreacionais. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 14, 2023. Disponível em: <https://www.seer.ufvjm.edu.br/revistamultidisciplinar>.