

## APRESENTAÇÃO

A Educação Física integra o aluno na cultura corporal através de brincadeiras e dos exercícios físicos. E é nessa integração que a criança ou o adulto flui sua liberdade de criação, sente que a vida é digna de ser vivida. Em contraste, existe um relacionamento de submissão com a realidade externa, onde o mundo, em todos os seus pormenores, é reconhecido apenas como algo a se “adaptar”.

A disciplina de **Educação Física** traz na prática de atividades recreativas e esportivas o instrumento educacional que visa não apenas uma hora de lazer e recreação, mas o desenvolvimento das crianças, jovens e adolescentes, capacitando o sujeito a lidar com as suas necessidades, desejos e expectativas. Desta forma, o aluno através das dinâmicas interessantes constrói competências, técnicas, sociais e comunicativas, essenciais para o seu processo de desenvolvimento individual e social, bem como trabalhar o lado ético de vivência e de competição, pois, ela aparece dentro do processo de evolução do trabalho em equipe, fornecendo a cada evento oportunidades preciosas para desenvolver a capacidade e a competência para jogar contra o outro, mas também com o outro.

Este material oferecido aos alunos é uma coletânea de textos e atividades que tem por finalidade, auxiliar o professor no processo de ensino /aprendizagem da disciplina de **Educação Física** durante o ano letivo de 2017.

## CONTEÚDOS

### I TRIMESTRE

- FISILOGIA
  - ↳ ALTERAÇÃO DOS EXERCÍCIOS
- ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE
  - ↳ BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

### II TRIMESTRE

- DROGAS E ANABOLIZANTES
- FUTSAL

### III TRIMESTRE

- ARTE CORPORAL
- FUTEBOL

# I TRIMESTRE



# Fisiologia do Exercício

## Alterações do Exercício



Fotografia / Dreamstime

Você já prestou atenção que, toda vez que realiza algum tipo de movimento, o seu organismo altera suas respostas convencionais? Por exemplo, sua respiração e batimentos cardíacos ficam mais rápidos, a sudorese (produção de suor) aumenta, você pode ficar cansado, etc.

Exercícios de qualquer espécie causam algum tipo de alteração em nossos sistemas fisiológicos internos, tanto durante uma única sessão de atividade física como com a prática frequente e regular. Mas, para entendermos essas alterações, temos de dividi-las em dois grupos: **agudas** (durante uma sessão) e **crônicas** (com a prática constante). Também levantaremos algumas características a respeito das vias de transferência de energia de nosso corpo.

## Bioenergética



O termo **bioenergética** refere-se às fontes de energia que o nosso organismo possui para executar um trabalho muscular, isto é, relaciona-se às vias que existem em nosso corpo capazes de fornecer energia para os mais diferentes tipos de atividade.

A fonte energética necessária para nosso organismo funcionar provém dos alimentos. Mas, como nosso corpo consegue transformar um pedaço de carne ou pão em movimento? Simples, por meio das vias de produção ou transferência de energia que possuímos e que são três:

- Sistema Anaeróbico Alático;
- Sistema Anaeróbico Lático;
- Sistema Aeróbico.

Vamos conhecê-los?

### Sistema Anaeróbico Alático



Provavelmente você já teve de correr um pequeno trecho atrás de um ônibus que já estava chegando ao ponto ou tentou pegar rapidamente uma caneta sua, impedindo-a de cair ao solo. Você acha que gastou muita energia para realizar essas tarefas? Não, porém uma coisa é certa: além de ter realizado o movimento da maneira mais intensa possível (ou seja, bem veloz ou muito forte), você não precisou de mais de 13 segundos para poder realizá-lo, isto é, ele teve baixíssima duração, não foi?



Fotografias / Dreamstime

Nesse caso, você utilizou a energia proveniente de um sistema conhecido por Anaeróbico Alático.

A palavra **anaeróbico** lembra algo que se realiza na ausência de oxigênio, e **alático** significa que esse sistema não produz uma substância “tóxica” conhecida como **ácido láctico**. Assim, essa via energética não depende de oxigênio para ocorrer

nem produz material passível de posterior degradação.

A vantagem do Sistema Anaeróbico Alático é que ele produz energia de modo bem rápido, pois consegue tirá-la de uma substância (creatina fosfato – CP) e utilizá-la imediatamente (bastam apenas duas reações para tornar a energia disponível para os nossos músculos). Sua desvantagem é que essa via não dura muito tempo (não existe grande quantidade de creatina em nosso corpo), não sendo a via de preferência da maioria das atividades esportivas conhecidas.

Essa substância, a creatina, encontra-se tanto em nosso corpo (nos músculos) como em produtos de origem animal (carne de boi, porco e peixe).

Exemplos que podem ser citados da utilização preferencial deste tipo de via energética são os saltos e lançamentos efetuados no atletismo, um soco do boxe, um chute no futebol, movimentos da ginástica olímpica, etc.



### Sistema Anaeróbico Láctico

Este tipo de via energética, semelhante à anterior, não utiliza oxigênio para retirar energia de um substrato (anaeróbico), mas diferencia-se pelo fato de produzir uma substância no final da degradação daquele: o **ácido láctico**.



Fotografias / Dreamstime

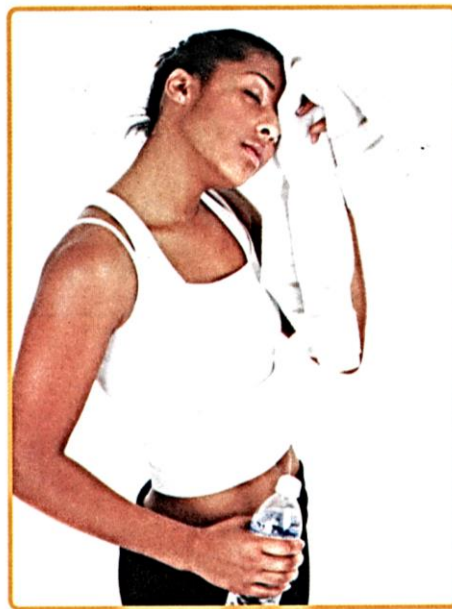
As atividades passíveis de se realizar utilizando a energia proveniente desse sistema são aquelas que exigem um grande esforço por um tempo maior que treze segundos, mas inferior a três minutos (acima disso, o corpo não consegue mais sustentar a atividade), ou seja, é uma via de produção energética relativamente rápida.

Por exemplo, tente correr o mais rápido que você puder sem diminuir a velocidade. Quanto tempo você consegue sustentar este trabalho? Certamente não passa dos três minutos referidos anteriormente, pois o seu corpo fadiga (cansa) logo pelo fato de o ácido láctico impedir a sua continuidade. Sabe aquela queimação que você sente na barriga ao fazer abdominais, por exemplo? Pois é, essa dorzinha é o ácido láctico agindo na musculatura.

Sua vantagem é produzir energia também de forma rápida, mas um pouco mais duradoura que a primeira (envolve aproximadamente doze reações químicas). Todavia, só consegue tirar energia de uma única substância, a glicose, que é um açúcar simples encontrado em doces, mel e massas.

São alguns exemplos do uso predominante desse tipo de produção energética nos esportes conhecidos: determinadas artes marciais (judô, jiu-jítsu, etc.), corrida de 400 e 800 m do atletismo, 50 m na natação, etc.

### Ácido láctico



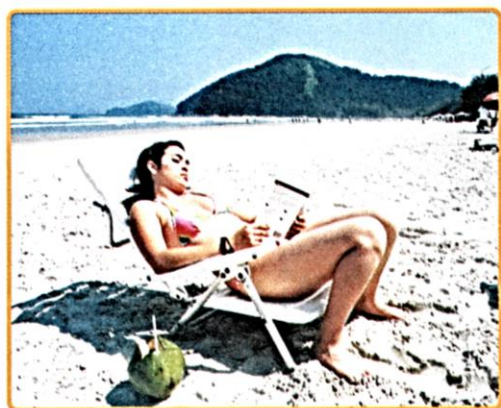
O ácido láctico, apesar de ser considerado como um “vilão”, é, na verdade, o grande “mocinho” da história. Essa substância só é produzida quando realizamos uma atividade muito intensa, capaz de causar alguma lesão. Ou seja, esse ácido, quando produzido, impede que o nosso corpo continue a realizar o movimento, não ultrapassando o limite de lesão do músculo utilizado, protegendo, assim, o organismo.

## Sistema Aeróbico



Fotografias / Dreamstime

Este é o sistema que mais predomina em nossos trabalhos físicos diários, seja durante o repouso ou em uma atividade, pois consegue tirar energia de diferentes fontes de alimento, além de servir por tempo indeterminado. Desta maneira, caminhada, corrida, ciclismo, esportes coletivos (futebol, basquete, voleibol, etc.), ginástica e outros são exemplos de atividades que usam preferencialmente a energia produzida por essa via.



A única desvantagem desse sistema é que, para conseguir retirar energia dos substratos alimentares, precisa-se de certo tempo para que o organismo consiga utilizar o oxigênio absorvido pela respiração e transportado pelo sangue até as células (aeróbico), ou seja, o seu trabalho é lento, no entanto produz uma quantidade enorme de energia com uma única molécula de substrato. Por exemplo, enquanto uma glicose fornece alguma energia para o nosso corpo por meio do Sistema Anaeróbico Lático (2 a 3 ATP), essa mesma molécula, no Sistema Aeróbico, pode favorecer em mais de dez vezes o valor bruto energético (38 a 39 ATP).

## Alterações agudas ao exercício

As três vias energéticas mencionadas anteriormente não agem uma de cada vez. Normalmente, elas aparecem juntas em uma mesma atividade, apenas revezando a prevalência de acordo com a intensidade em determinado ponto da execução.

Isto é, em relação ao tipo de atividade realizada, as respostas agudas (no momento executado) ao exercício e que se referem às nossas respostas metabólicas





podem variar no período de transição do repouso para o exercício e no período de recuperação. Vamos, então, conhecer como o nosso corpo reage quando estamos fazendo uma sessão de exercícios físicos?

Mas, para isso, será necessário dividir esse processo em três fases para tornar melhor o entendimento de como essas vias se relacionam e quais as reações ocorridas em nosso organismo. São elas **repouso**, **transição repouso-exercício** e **recuperação**.

### • Repouso

Como citado anteriormente, nesta fase, o Sistema Energético de maior solicitação é o Aeróbico, em que a energia gasta para manter as nossas funções vitais (respiração, alimentação, circulação do sangue, etc.) provém principalmente das gorduras. Contudo, o Sistema Anaeróbico Lático também aparece nesta fase (só que em menor quantidade) pelo fato de a enzima produtora de ácido lático ter uma função muito intensa.

O lado bom disto é que a produção deste ácido é baixa, dando tempo suficiente para o nosso corpo metabolizá-la, não deixando que a mesma se acumule.



### • Transição repouso-exercício



Nesta fase, há a diferenciação em dois tipos de respostas de acordo com a intensidade do exercício. Se o exercício for de leve a moderado, o Sistema Anaeróbico é o responsável inicial pelo fornecimento de energia até que o Sistema Aeróbico consiga superar a produção de energia da primeira via, entrando em um equilíbrio entre a produção e o consumo de energia.

Assim, o ácido lático produzido no início da atividade é metabolizado após atingir esta fase de equilíbrio. Além disso, o corpo acaba utilizando inicialmente mais carboidratos para depois dar um espaço preferencial às gorduras.

Isso já não ocorre no exercício intenso ou feito em ambiente muito quente e úmido. Ou seja, o equilíbrio nunca é alcançado e o consumo de energia sempre é superior à produção até que o atleta entre em fadiga e pare de executar o movimento. A produção de lactato e calor é bem superior, o que pode contribuir para o aparecimento precoce da fadiga.

### • Recuperação



Fotografia / Dreamstime

Esta fase serve para restaurar tudo aquilo que foi gasto durante a atividade. Há um aumento do consumo de oxigênio a fim de otimizar o trabalho do Sistema Aeróbico e, assim, repor a energia de vários substratos decompostos no decorrer do exercício.

A quantidade de oxigênio que será captada após a parada do exercício também varia de acordo com a intensidade do mesmo. Se o exercício foi leve, essa recuperação é rápida e a frequência respiratória não fica elevada por muito tempo. O oposto acontece na recuperação do exercício intenso, em que a frequência respiratória mantém-se elevada por um bom tempo, podendo se sustentar por dias.

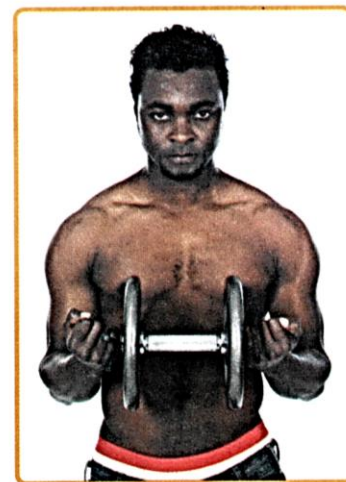
As respostas metabólicas que acontecem nesta fase ocorrem na tentativa de restabelecer tudo o que foi gasto ou metabolizar substâncias “tóxicas” produzidas durante a atividade. Como exemplo, temos:

- ressíntese de moléculas energéticas (ATP e CP);
- metabolização do ácido láctico;
- restauração do oxigênio no sangue;
- redução da temperatura corporal, entre outros.

## Alterações crônicas ao exercício

Em nível crônico, também podemos encontrar variações mais visíveis em nosso organismo com a prática de exercícios. Como exemplo, podemos citar um indivíduo que pratica musculação ou maratona há mais de seis meses. Sem dúvida, percebem-se grandes mudanças físicas nestes grupos, como também metabólicas. Vamos conhecer tais alterações?

Voltando ao nosso exemplo, um praticante de musculação e um corredor mostram características corporais bem diferentes um do outro. O mesmo acontece com as alterações internas desses mesmos indivíduos. Assim, torna-se válido diferenciar as alterações sofridas por pessoas praticantes de atividades preferencialmente anaeróbicas (força e potência) e aquelas adquiridas por atletas de exercícios aeróbicos (resistência e endurance).



## Alterações no Sistema Anaeróbico com o treinamento



Fotografias / Dreamstime

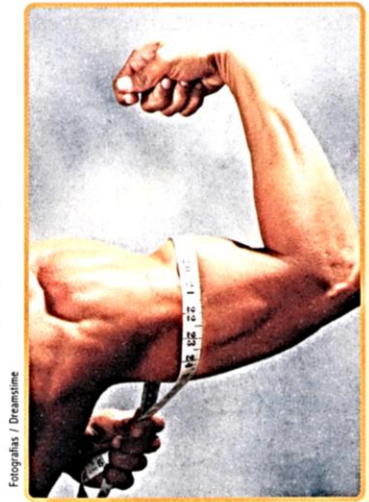


O treinamento específico de força, velocidade e potência, ou seja, a prática destas atividades por um período longo e regular (ao menos três vezes por semana), acarreta uma grande melhora nos níveis metabólicos de substâncias envolvidas com a produção energética anaeróbica, além de alterar sensivelmente a constituição dos tecidos envolvidos com os processos.

Por exemplo, em relação ao metabolismo, as substâncias envolvidas nos dois tipos de Sistema Anaeróbico aumentam consideravelmente, como o ATP (molécula de energia), a CP, a creatina livre e o glicogênio (molécula de armazenamento da glicose). Somadas a isso, temos as enzimas envolvidas nas reações químicas anaeróbicas, principalmente aquela que trabalha no sentido de fosforilar componentes (o maior exemplo deste processo é a formação de ATP).

Uma grande vantagem deste tipo de treinamento é que os indivíduos demonstram maior tolerância à dor causada pelo exercício de força, velocidade ou potência. Isto é, seu corpo fica mais treinado para suportar o acúmulo de ácido láctico antes de fadigar totalmente.

A característica mais marcante dos atletas “anaeróbicos” é um aumento bom nos níveis de força, além do crescimento visível do nível de massa muscular, ou seja, apresentam músculos desenvolvidos, volumosos e fortes.


Fotografias / Dreamstime

### Alterações no Sistema Aeróbico com o treinamento

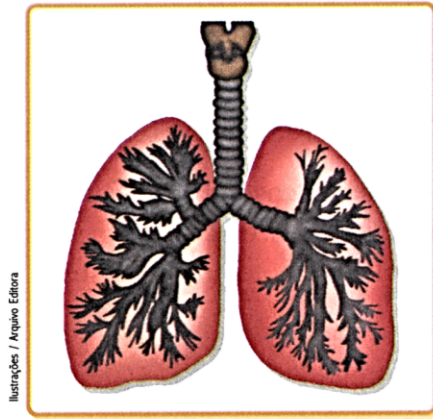
O treinamento em atividades que utilizam preferencialmente o Sistema de fornecimento de energia Aeróbico acarreta inúmeras modificações corporais, pois envolve todas substâncias e tecidos relacionados com a captação, o transporte e a utilização do oxigênio. Isto é, para termos uma ideia de todas as alterações sofridas pelo nosso corpo sob exercícios constantes de cunho aeróbico, temos de estudar alterações metabólicas dos Sistemas Cardiovascular e Pulmonar, entre outros. Que tal começar?

- **Adaptações metabólicas**



Semelhante ao anaeróbico, o treinamento aeróbico vai alterar todas as substâncias e tecidos envolvidos no processo de produção de energia dependente de oxigênio. Como exemplo, temos ampliação do número, do tamanho e das enzimas das mitocôndrias (organelas envolvidas na respiração celular); aumento da quebra, do transporte e do uso de gordura como fonte energética, economizando glicose; crescimento na quantidade de mioglobina (proteína que transporta o oxigênio no músculo); e aumento seletivo no tamanho das fibras (células) musculares.

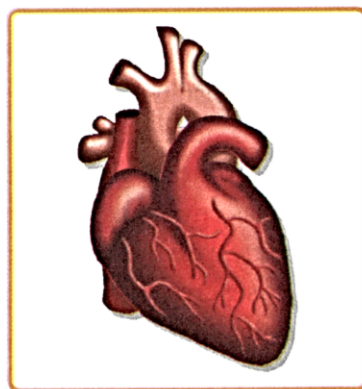
• **Adaptações pulmonares**



Todas as alterações que se verificam neste sistema ocorrem no sentido de diminuir o trabalho respiratório exigido pela atividade. Assim, as alterações mais visíveis que acontecem em praticantes de exercícios aeróbicos são:

- aumento da força e resistência da musculatura respiratória;
- diminuição do consumo de oxigênio;
- melhor aproveitamento do oxigênio respirado;
- redução da frequência respiratória;
- maior profundidade em cada inspiração;
- melhora do desconforto causado por aparente falta de ar.

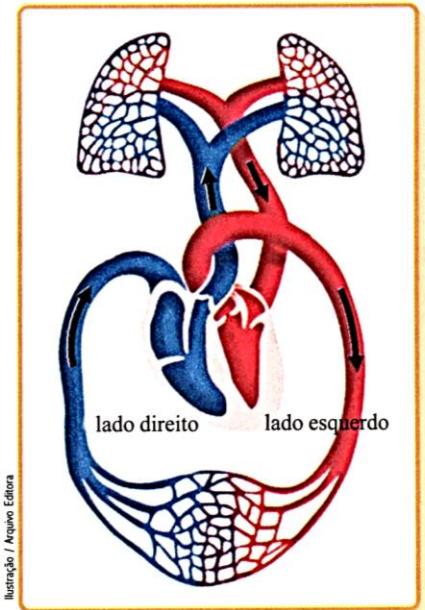
• **Adaptações cardiovasculares**



São as modificações de endurance mais abundantes no corpo de um atleta, pois o Sistema Cardiovascular é o maior responsável pelo transporte de sangue (e oxigênio) para o corpo todo. As modificações podem ocorrer tanto na estrutura quanto na função e composição cardiovascular, como por exemplo:

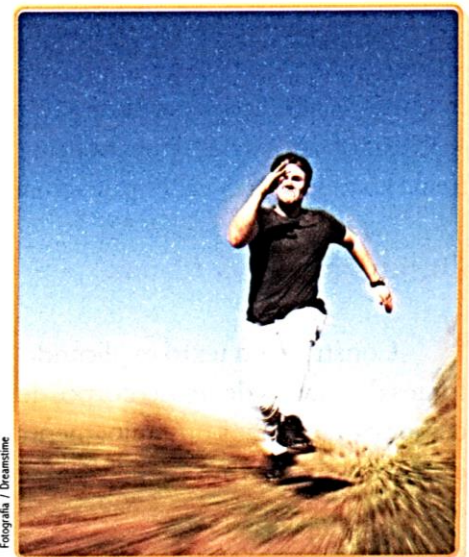
- aumento do tamanho e da força do coração;
- aumento da cavidade cardíaca do ventrículo esquerdo (maior enchimento sanguíneo);
- aumento do transporte de oxigênio para o corpo todo;
- melhor regulação da temperatura corporal durante o exercício;
- diminuição dos batimentos cardíacos em repouso;
- aumento da quantidade de sangue ejetada por minuto (débito cardíaco);
- menor fluxo de sangue para os músculos em exercícios de baixa a moderada intensidade;
- melhor aproveitamento do oxigênio sanguíneo pelas células;
- redução da pressão arterial.

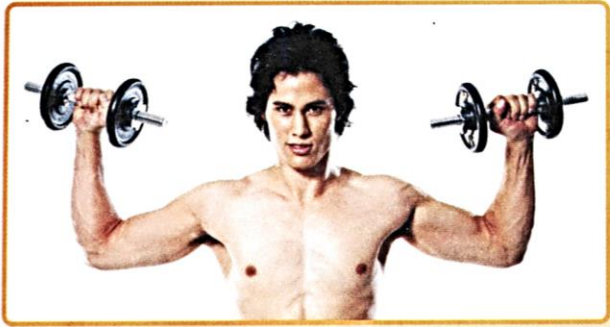
• **Outras adaptações**



Ocorrem também outras modificações em um atleta sob treinamento aeróbico, como redução de ácido lático no nível sanguíneo, o que permite maior sustentabilidade do exercício; modificação da composição corporal, baseando-se no aumento da massa muscular com uma redução considerável da massa gordurosa; transferência de calor de forma mais efetiva; além de grandes benefícios em nível psicológico (bem-estar geral, melhora na autoestima, etc.).

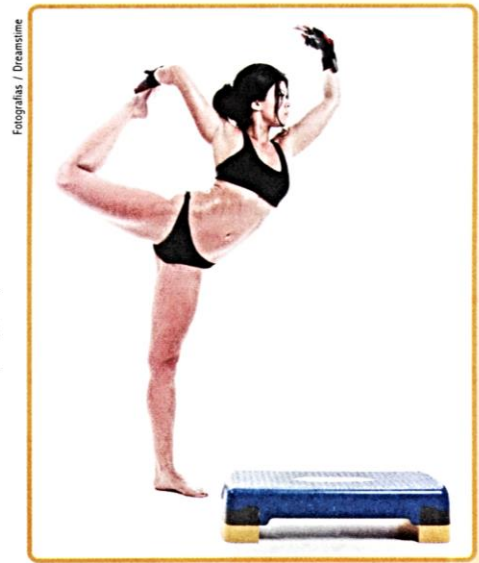
Vê-se, diante do que foi exposto, que a atividade física, de um modo geral, produz alterações em toda a estrutura e função corporais no sentido de acarretar benefícios quando bem aplicada. Além disso, é importante salientar que, dependendo do tipo de exercício praticado, as modificações seguem a mesma linha, ou seja, as alterações ocorrem mais nos tecidos solicitados por determinada atividade.





Assim, se você quiser melhorar o seu corpo de uma maneira geral, deverá variar ao máximo a sua prática, não buscando uma especialização precoce, principalmente abaixo dos dezesseis anos de idade.

E, então, vamos nos levantar dessa cadeira e nos mexer? Escolha qualquer modalidade esportiva, desde que mexa com todo o seu corpo e lhe dê prazer, pois só assim você conseguirá variados benefícios para o seu organismo, além de praticar algo de que você goste.



## Trabalhando um pouco mais!

### Demonstrando o conhecimento

- 1) Quais os três sistemas energéticos existentes em nosso corpo? Diferencie-os.
- 2) Quais as alterações agudas ocorridas no corpo humano sob condições de repouso, transição repouso-exercício e recuperação?
- 3) Quais as alterações crônicas produzidas pelo treinamento de força, velocidade e/ou potência?
- 4) Quais as alterações (metabólicas, respiratórias, cardíacas, etc.) que ocorrem no corpo de uma pessoa que treina ao menos três vezes por semana há pelo menos seis meses?

### Organizando as ideias

Construa um texto explicando como o nosso organismo se adapta ao exercício físico, começando pelas fontes de energia de nosso corpo, depois levantando as adaptações sofridas por ele tanto em um único treino como ao efetuarmos um treinamento constante. Lembre-se de dividir as características do trabalho anaeróbico e aeróbico. Vamos ver o que você conseguiu aprender com este capítulo?

## Descobrimo mais

Você viu, no capítulo, que os sistemas energéticos, apesar de agirem ao mesmo tempo em praticamente todas as modalidades, variam sua prevalência de acordo com a intensidade e duração do exercício, não é mesmo? Então, vamos aprofundar mais o nosso conhecimento sobre essas vias de produção de energia? Escolha vinte atividades físicas diferentes e tente descobrir qual o sistema energético preferencial utilizado em cada uma. Depois exponha sua lista para os seus colegas e veja se vocês concordam com as respostas. Em seguida, peça ao(a) professor(a) orientação sobre o resultado. Isso vai ajudá-lo(a) a entender melhor o assunto.

## Vencendo desafios

Mudança de hábitos: você vai tentar, durante uma semana, praticar uma atividade diferente daquela que você pratica atualmente. Por exemplo: se você faz natação, você vai tentar fazer musculação; se faz luta, tente a corrida; se pratica basquete, faça ioga, etc., ou seja, mude para uma atividade bem distinta da que você já pratica e veja as diferenças que ela produziu em seu corpo (muito provável você perceber apenas alterações psicológicas, pois o tempo de experimentação da nova atividade é muito curto).

Certamente você vai perceber a falta das qualidades físicas exigidas pela atividade anterior ao desenvolver a “nova” modalidade. Isso mostra a necessidade de se variar ao máximo as práticas físicas para se ter um benefício melhor de todo o organismo. Vamos tentar?



# Atividade Física e Saúde

Em Educação Física e nos desportos, atividade física é definida como: "qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso". Podemos acrescentar que é também qualquer esforço muscular pré-determinado, destinado a executar uma tarefa, seja ela um "pisar dos olhos", um deslocamento dos pés, e até um movimento complexo de finta em alguma competição esportiva. Modernamente, o termo refere-se em especial aos exercícios executados com o fim de manter a saúde física, mental e espiritual; em outras palavras a "boa forma". (Dia 4 de Abril é o dia mundial da Atividade Física).

- ⇒ Atividade Física Regular controlada por profissionais da Educação Física está associada diretamente a melhorias da saúde e condições físicas dos praticantes. A redução dos níveis de ansiedade, stress, um sistema imunológico fortalecido, tornando o organismo menos sujeito a doenças como o câncer e causar ao seu tratamento redução das náuseas e a dor. Sendo que a inatividade física associada a dietas inadequadas, ao tabagismo, ao uso do álcool e outras drogas são determinantes na ocorrência e progressão de doenças crônicas que trazem vários prejuízos ao ser humano, como, por exemplo, redução na qualidade de vida e morte prematura nas sociedades contemporâneas, principalmente nos países industrializados (Pate, 1995; ACSM, 2000).
- ⇒ Atividade Física Adaptada, por vezes, torna-se necessária aos sujeitos que apresentem algumas contra-indicações médicas ou dificuldades físicas momentâneo-definitivas, mas tendo em conta o diagnóstico feito pelos médicos, o Profissional da Educação Física deverá ser capaz de criar ao paciente atividade física adaptada sem prejudicar a saúde do paciente melhorando-a, havendo uma interação de conhecimentos com as ciências médicas.
- ⇒ A Atividade Física de Recuperação é usada como um meio de melhorar as condições físicas de um sujeito momentaneamente debilitado, sendo tratada pelos profissionais da Fisioterapia e Educação Física.

O **exercício aeróbico** é aquele que se realiza aumentando o ingresso de oxigênio no organismo. Esse tipo de exercício trabalha uma grande quantidade de grupos musculares de forma rítmica. Andar, correr e pedalar são alguns dos exemplos de exercícios aeróbicos. **Exercícios aeróbicos** típicos são contínuos e prolongados, realizados com movimentos não muito rápidos (corrida, ciclismo, natação). Nestes exercícios, mais a duração e menos a velocidade dos movimentos, podem ser manipuladas para caracterizar a atividade como suave, moderada ou exaustiva.

Exercícios aeróbicos são aqueles que temos condições de suportar por períodos prolongados, sem nos sentirmos desconfortáveis ou fatigados, com predomínio do sistema de produção de energia em que o oxigênio tem participação direta. Do ponto de vista da saúde, os exercícios aeróbicos são quase uma "poção mágica". Eles podem ajudá-lo a emagrecer, combater o estresse, melhorar o sistema imunológico e reduzir o risco de algumas doenças. Aeróbico significa "que vive no ar", e quando relacionado a exercícios, refere-se a atividades que aumentam o consumo de oxigênio e a frequência cardíaca.

Grandes grupos musculares são contraídos repetidamente, como as pernas e os braços, aumentando a frequência respiratória e cardíaca. Na realização de exercícios aeróbicos nosso corpo produz energia através da utilização da gordura (ácidos graxos livres) e, em pequena proporção, proteínas. Nesse momento são fundamentais a presença e a utilização do oxigênio para a produção de energia, de uma forma mais lenta que nas anteriores, mas em quantidade e duração muito maiores. O tipo de substância consumida - glicogênio ou gordura - depende da intensidade e da duração da atividade física. Quanto mais intensa, maior o consumo de glicogênio. Quanto menos intensa, maior o consumo de gorduras. Os exercícios mais intensos e com pequena duração, como uma corrida de 100 metros, dependem basicamente do glicogênio e são considerados exercícios anaeróbicos. Nas atividades aeróbicas, o principal combustível utilizado pelo organismo são as gorduras. É essa forma de produção de energia que nos permite executar tarefas com grandes grupos musculares por um tempo considerável, sem chegarmos à fadiga.

### **Tipos de exercícios aeróbicos:**

- ↻ Caminhar
- ↻ Nadar
- ↻ Pedalar
- ↻ Patinar
- ↻ Dançar
- ↻ Correr a baixas velocidades (jogging)

São típicos exercícios aeróbicos, em que nosso sistema cardiovascular e respiratório trabalham harmoniosamente, garantindo um suprimento adequado de oxigênio aos músculos em atividade.

**Exercício Anaeróbico** é um tipo de atividade física em que predomina o fornecimento de energia por processos metabólicos que não envolvem oxigênio. São atividades breves de alta intensidade nas quais o metabolismo anaeróbico acontece nos músculos. Durante períodos de tempo mais longos de exercício físico, o metabolismo aeróbico provê a energia, o que é chamado de exercício aeróbico. Exemplos de exercícios anaeróbicos incluem musculação, sprints, saltos; qualquer exercício que consista de movimentos rápidos de alta intensidade. Exercícios anaeróbicos são geralmente usados por atletas para desenvolver

força e bodybuilders para construir massa muscular. Músculos que são treinados sob condições anaeróbicas desenvolvem melhor performance em atividades de curta duração e alta intensidade. Exercícios aeróbicos, por outro lado, incluem atividades realizadas por longos períodos de tempo em menor intensidade. Exercícios como caminhar, correr, nadar e pedalar requerem grande quantidade de oxigênio para gerar energia por período prolongado de tempo. Há dois tipos de sistema de geração de energia anaeróbica, o ATP-CP que inclui creatina fosfatada como principal fonte de energia, e o ácido láctico (ou glicólise anaeróbica) que usa glicose na ausência de oxigênio. O último é um uso ineficiente da glicose e produz sub-produtos que acredita-se sejam prejudiciais ao funcionamento muscular. O sistema de ácido láctico é o dominante durante exercícios de intensidade alta a máxima durante curto período de tempo (em torno de 1 minuto), mas ele também é responsável por uma parte da energia durante exercício aeróbico, uma vez que o organismo é capaz de livrar-se dos sub-produtos anaeróbicos até um certo nível. A eficiência da remoção dos sub-produtos pelos músculos melhora através do treinamento.

## Benefícios da Atividade Física

Praticar exercícios físicos é muito importante para qualquer indivíduo, pois está provado cientificamente que o sedentarismo é prejudicial à saúde. Para a pessoa que tem diabetes, a atividade física traz diversos benefícios adicionais, como o aumento da ação da insulina. As vantagens de praticar exercícios podem ser divididas em dois tipos: imediatos e tardios.

Como benefício imediato, ou seja, aquele que ocorre logo no primeiro dia, podemos citar:

- ↻ Aumento da ação da insulina
- ↻ Aumento da captação da glicose pelo músculo
- ↻ Captação da glicose no período pós-exercícios
- ↻ Diminuição da glicose sanguínea
- ↻ Aumento da sensibilidade celular à insulina
- ↻ Já os benefícios tardios são:
- ↻ Incremento das funções cardiorrespiratórias
- ↻ Incremento da força e da resistência

A redução dos índices de glicemia é um dos efeitos mais significativos da atividade física no diabetes. A glicose é fonte predominante de energia nos 30 primeiros minutos de exercício. Assim, a atividade física tem função parecida com a insulina no tocante ao aumento da utilização de glicose pela célula. Uma queda para valores inferiores a 60-70 mg/dl caracteriza hipoglicemia induzida pelo exercício, o que é mais comum em pessoas com diabetes que utilizam insulina do que os que não usam. Mas mesmo indivíduos que não tem diabetes estão sujeitos à hipoglicemias durante o exercício, o que causa tontura, visão turva e até desmaio.

## EXERCÍCIO

☞ **Observe a figura e reflita.**

### Reduzir

Não fiques sentado mais de 30 min. seguidos a ver T.V., a jogar computador ou outros jogos electrónicos.

### Fazer o necessário (2-3 vezes por semana)

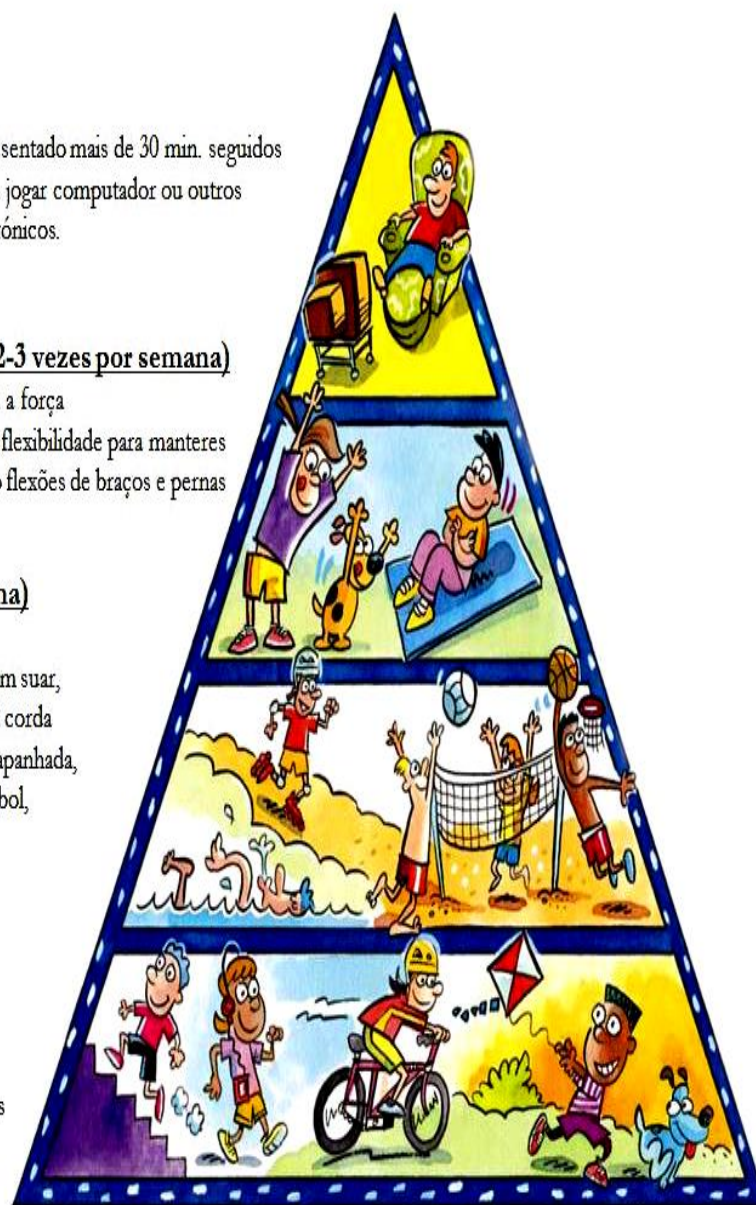
Faz alongamentos e treina a força  
Faz actividades de força e flexibilidade para manteres os músculos firmes, como flexões de braços e pernas abdominais e yoga.

### Fazer mais (3-5 vezes por semana)

Por o teu coração a bater mais depressa  
Faz actividades mais intensas que te fazem suar, como jogar basquetebol, futebol, saltar à corda dançar, andar de skate, bicicleta, jogar à apanhada, ténis, ping pong, natação, aeróbica, voleibol, capoeira, artes marciais, patins em linha, andebol, atletismo ...

### Fazer muito (todos os dias)

Mexe-te sempre que possas  
Não fiques parado! – ajuda em casa (jardim, arrumar o quarto, despejar o lixo, fazer recados a pé) anda a pé sempre que puderes, brinca na rua usa menos os elevadores e escadas rolantes, passeia o cão, lava o carro à mão... descobre a tua forma de ser mais activo!



See us on the web: [www.fsa.usda.gov/students](http://www.fsa.usda.gov/students)

USDA is an equal opportunity provider and employer.

1) De acordo com os nossos estudos, defina atividade física.

---

---

---

---

---

---

---

2) As vantagens de praticar exercícios podem ser divididas em dois tipos: imediatos e tardios. Como benefício imediato, ou seja, aquele que ocorre logo no primeiro dia, pode citar:

---

---

---

3) A figura retrata um tipo de transtorno que pode ser causado pela baixa qualidade de vida das pessoas. Determine a importância da atividade física para diminuir o nível do transtorno acima.



---

---

---

---

---

---

# II TRIMESTRE



## Drogas e Anabolizantes



Fotografia / Dreamstime

Você já usou algum tipo de droga? Conhece alguém que já tenha usado? Certamente podemos afirmar que sim! Maconha, cocaína e *ecstasy* são drogas muito utilizadas por alguns jovens e adultos e são até mesmo condenadas socialmente, mas o cigarro, as bebidas alcoólicas e os remédios também são drogas. Quem nunca tomou um remédio?



Fotografia / Divulgação

O grande problema dessas substâncias é que, de uma maneira geral, elas fazem mal à saúde. Dependendo de qual substância, da frequência e da quantidade em que são consumidas, elas prejudicam o bem-estar do organismo e podem até mesmo levar à morte, além de trazer grandes transtornos comportamentais, fazendo de sua utilização um grande problema familiar.

A questão do uso das drogas ainda vai além das questões de saúde e familiares. É também uma mazela social; pois atualmente, em nossa sociedade, o seu consumo está diretamente ligado à criminalidade e à violência, por meio do tráfico e da comercialização das drogas ilegais. Você já deve ter ouvido a frase: “Quem usa drogas financia o crime.”

Pois é, mesmo que o usuário ache que aquele vício ou “hábito” é um problema apenas dele, deve ter consciência de que o dinheiro com o qual comprou a droga será utilizado para outros tipos de crimes que, muitas vezes, tiram a vida de pessoas inocentes.

Mas, afinal, o que realmente são as drogas? Por que fazem mal à saúde? Por que algumas podem ser consumidas e outras não? Você consegue responder a essas perguntas?

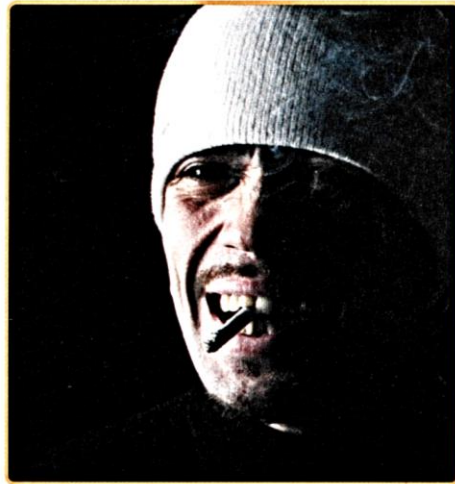
### As drogas e seus efeitos



Fotografia / Dreamstime



As drogas são substâncias que, quando consumidas, provocam mudanças no corpo, ou seja, proporcionam algum tipo de alteração das funções de um ou mais órgãos, ou têm um efeito tóxico (de envenenamento). A intensidade, a importância e a gravidade de tais efeitos vão depender do tipo de substância e da quantidade consumida.



Fotografia / Dreamstime

As drogas podem ser introduzidas no corpo por inalação, via oral, injetável e retal, com a utilização de supositórios. Elas podem ser naturais, quando são produzidas a partir de substâncias naturais, e sintéticas, sendo confeccionadas a partir de produtos fabricados em laboratório, podendo conter ou não substâncias naturais.

Conforme já mencionado, as drogas exercem diferentes efeitos no organismo, dependendo de qual substância é ingerida. São classificadas em três grupos, segundo os efeitos que provocam. Veja:

- **drogas depressoras:** agem diminuindo a atividade cerebral. Produzem, entre outros efeitos, sensação de sonolência, desatenção, descontração e também têm um efeito analgésico. Bebidas alcoólicas, remédios tranquilizantes, inalantes, morfina, heroína, entre outros, são exemplos deste tipo de droga;
- **drogas estimulantes:** agem aumentando a atividade cerebral. Produzem, entre outros efeitos, sensação de euforia, pensamento acelerado e aumento da capacidade de atenção. São exemplos a cocaína, as anfetaminas, o *crack*, a nicotina, a cafeína, etc.;
- **drogas perturbadoras:** são os alucinógenos, ou seja, são drogas que agem provocando alucinações (na maioria das vezes, visuais) no usuário. São exemplos a maconha, o LSD-25, o *ecstasy*, etc.

## Pode ou não pode?

Quando se fala em drogas, geralmente só consideramos aquelas que são ilegais; porém, como já foi dito, existem diversas substâncias cujo consumo é permitido. Portanto, existem as **drogas lícitas** e as **drogas ilícitas**:

- **drogas lícitas**: são aquelas que têm a comercialização e o consumo permitidos por lei, como as bebidas alcoólicas, os cigarros e os remédios;
- **drogas ilícitas**: são aquelas que têm a comercialização e o consumo proibidos por lei, como a maconha, a cocaína, o *crack*, o LSD, etc.



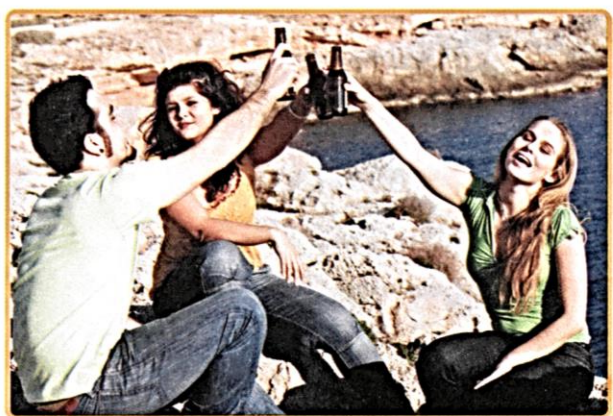
Fotografias / Dreamstime



A legalidade das drogas pode variar de país para país. Aqui no Brasil, mesmo aquelas que são permitidas têm restrições legais em relação ao seu consumo, pois também podem ser prejudiciais à saúde. Os remédios, por exemplo, devem ser consumidos apenas com orientação médica e alguns só podem ser vendidos com a apresentação da receita médica; as bebidas alcoólicas não podem ser vendidas para menores de 18 anos. O fato de serem legalizadas não significa que fazem menos mal do que outros tipos de drogas. A legalidade das substâncias tem uma fundamentação muito maior na questão cultural de determinada sociedade do que nos fundamentos científicos. Além de prejudicar a saúde, a utilização de bebidas alcoólicas, cigarros e alguns remédios também pode levar o indivíduo à dependência química daquela substância, ou seja, elas também viciam.

## Os riscos oferecidos à saúde pelas drogas lícitas

### Bebidas alcoólicas


Fotografias / Dreamstime

**Efeitos:** ao serem consumidas, provocam sensação de euforia no indivíduo, perda da timidez, sensação de relaxamento, sonolência, falta de coordenação motora, diminuição do senso de responsabilidade, depressão e, em algumas pessoas, aumento da agressividade.

**Consequências:** a curto prazo, provoca náuseas, vômitos, dor de cabeça, tontura, perda da consciência, diminuição da capacidade de reflexos (ocasionando acidentes), etc. A longo prazo, pode gerar dependência química, além de diversos problemas de saúde como cirrose hepática, impotência sexual, psicoses, entre outros, podendo levar à morte.



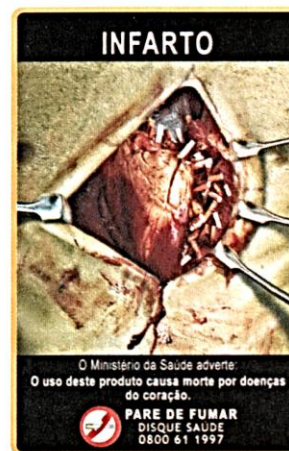
## Cigarro



Fotografia / Dreamstime

**Efeitos:** proporciona sensação de prazer e relaxamento.

**Consequências:** pode gerar dependência química; provoca dor de cabeça, mau hálito, úlceras; inibe o apetite; danifica os dentes; causa impotência sexual; diminui a capacidade respiratória; propicia o aparecimento de doenças pulmonares, cardíacas e circulatórias; provoca câncer, principalmente, de boca, esôfago e pulmão; pode levar à morte.



Reprodução / Mayo de cigarro

## Remédios



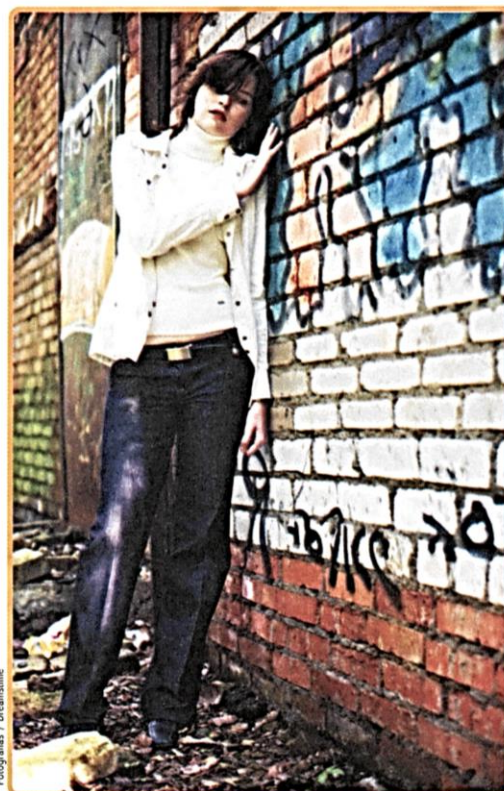
Fotografia / Dreamstime

Os remédios devem trazer efeitos benéficos ao corpo, porém nada impede que algumas de suas substâncias provoquem, além da ação esperada do medicamento, outros efeitos colaterais. Alguns deles contêm substâncias que podem gerar dependência química, ou agredir e interferir no funcionamento de determinados órgãos, por isso só devem ser consumidos seguindo exatamente as recomendações médicas.

## Os riscos oferecidos à saúde pelas drogas ilícitas

Conheça alguns riscos que as drogas ilícitas causam ao usuário:

- provocam dependência química;
- desenvolvem quadros de depressão, paranoia e ansiedade;
- podem causar parada cardíaca e respiratória;
- provocam convulsões;
- aumentam a irritabilidade e a agressividade;
- algumas causam lesões no septo nasal devido à inalação;
- podem provocar lesões musculares;
- insuficiência renal;
- distúrbios motores;
- podem levar à morte súbita.



Fotografias / Dreamstime

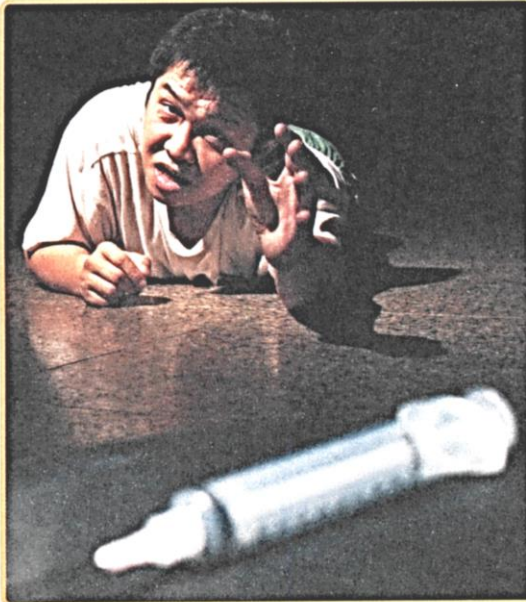
## Overdose



Quando a quantidade de droga consumida pelo indivíduo é maior do que aquela que seu corpo é capaz de suportar, alguns órgãos sofrem debilidade, há a perda de consciência e pode haver também a falência de órgãos como o coração e o pulmão.

*Overdose* é o termo utilizado para caracterizar uma grande ingestão de substância(s) química(s), ou seja, a *overdose* acontece quando a quantidade de droga consumida agride o corpo a tal ponto que pode provocar graves danos à saúde e até mesmo levar a pessoa à morte.

## A dependência



Fotografia / Dreamstime

De uma maneira geral, as drogas têm a capacidade de gerar dependência em seus usuários. Lembramos que isso não se deve ao fato de ser uma droga lícita ou ilícita.

A dependência ocorre depois que o indivíduo coloca o seu organismo em contato com determinada substância diversas vezes. A quantidade de substância química e a frequência capaz de gerar dependência variam de acordo com o produto consumido e com o organismo do usuário.

A dependência é caracterizada pela grande necessidade ou desejo compulsivo que a pessoa tem de consumir determinada substância. Necessidade que, se não for suprida, reflete-se em sintomas físicos e psicológicos que caracterizam um quadro chamado de **síndrome da abstinência**.

A **síndrome da abstinência** corresponde ao conjunto de sintomas que um usuário apresenta quando não consome a substância da qual o organismo está dependendo. Ou seja, o corpo

acostuma-se com a presença da droga; quando ela está ausente, o organismo “reclama” e essa “reclamação” manifesta-se em sensações desagradáveis.

Alguns sintomas da síndrome de abstinência são:

- tremor;
- náuseas e vômitos;
- ansiedade, depressão e irritação;
- diminuição do poder de concentração;
- palpitações cardíacas;
- aumento da sudorese;
- insônia;
- hipertensão e taquicardia;
- lacrimejamento;
- aumento do apetite;
- distúrbios motores;
- diarreia;
- anorexia.

Os sintomas manifestam-se dependendo da substância utilizada.

## Os anabolizantes



A partir da década de 30, os anabolizantes começaram a ser utilizados por atletas profissionais com o objetivo de melhorar o desempenho físico e conseguir resultados superiores. Aos poucos, seu consumo foi se difundindo entre os atletas amadores e praticantes de atividade física.

Atualmente, o uso de anabolizantes ou “bombas”, como são popularmente conhecidos, é proibido pelo Comitê Olímpico Internacional (COI), mas é feito indiscriminadamente por praticantes de atividade física, principalmente de musculação, que buscam conseguir re-

sultados mais rápidos (como o aumento da massa muscular) e sem grandes esforços, ignorando completamente os danos que o uso dessas substâncias pode trazer à saúde.

## O que são anabolizantes?

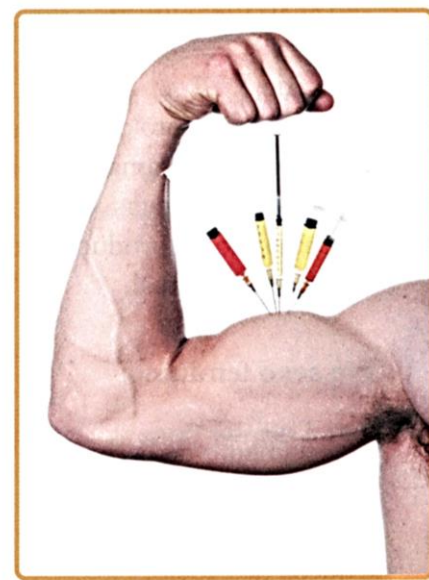
Os esteroides anabolizantes são substâncias similares ao hormônio masculino (a testosterona). Eles são, portanto, responsáveis por produzir efeitos “masculinizantes” no corpo, como o aumento da massa muscular.

Clinicamente os médicos utilizam os anabolizantes no tratamento de pessoas que têm deficiência na produção ou que não produzem este hormônio. É importante acrescentar que o corpo da mulher também produz e precisa de testosterona, só que em menor quantidade.

Quando os anabolizantes são utilizados com o objetivo de acelerar os resultados do treino físico, aumentando e definindo a massa muscular, são consumidas doses muito altas dessas drogas, chegando a ser um consumo muito maior do que o prescrito pelos médicos nos tratamentos clínicos. É essa superdosagem que traz sérios riscos à saúde.

Os anabolizantes agem no corpo humano produzindo os seguintes efeitos:

- aumento da massa muscular;
- aumento da retenção de íons e líquido nos músculos (inchaço);
- aumento da capacidade de força muscular;
- aumento da resistência.



## Consequências do uso de anabolizantes

### Em ambos os sexos:

- leva ao desenvolvimento de câncer no fígado e provoca outros problemas hepáticos;
- hipertensão;
- aumenta o colesterol;
- dor de cabeça;
- infertilidade;
- insônia;
- derrame cerebral;
- provoca lesões nos tendões, ligamentos e articulações;
- aumenta a irritabilidade e a agressividade;
- acne;
- infarto;
- pode gerar dependência;
- em adolescentes, causa uma parada no crescimento, deixando-os mais baixos.

### No sexo masculino:

- calvície;
- desenvolvimento das mamas;
- diminuição no tamanho dos testículos;
- câncer de próstata;
- diminuição da produção de espermatozoides;
- impotência sexual.

### No sexo feminino:

- crescimento de barba;
- aumento do clitóris;
- a voz fica mais grossa;
- queda de cabelo;
- diminuição do tamanho dos seios;
- falta de menstruação.

O uso de anabolizantes, assim como todo medicamento, deve ser feito apenas com indicação médica. Sabemos que é relativamente fácil ter acesso a tais medicamentos sem receita médica e, muitas vezes, que eles são oferecidos dentro das academias por alunos e até pelos “professores”. Porém, essa indicação e “prescrição” de remédio é crime; a pessoa que oferece e fornece essas drogas pode ser acusada por exercício ilegal da Medicina (art. 282 do Código Penal) e por venda de substâncias nocivas à saúde (art. 278 do Código Penal).



Lembre-se! É o seu corpo, a sua saúde, a sua vida. Não se deixe enganar por falsas ideias de padrões estéticos e sensações efêmeras. Cuide da sua saúde. Tudo o que é consumido vai para algum lugar (que é o seu corpo) e pode agredir ou beneficiá-lo. Cabe a você a busca das informações e o poder de decisão para preservar a sua saúde. Alimente-se bem e pratique atividade física (sem exageros), permita ao seu corpo um desenvolvimento natural e saudável.

## Trabalhando um pouco mais!

### Demonstrando o conhecimento

- 1) O que diferencia o cigarro e a bebida alcoólica de substâncias como a maconha e o *crack*? Quais as semelhanças? Explique.
- 2) Em relação à saúde, diga a quais riscos o usuário de drogas ilícitas está sujeito.
- 3) Em relação à saúde, diga a quais riscos o usuário de drogas lícitas está sujeito.
- 4) Diga o que é síndrome de abstinência e cite algumas de suas características.
- 5) Diga o que são os anabolizantes e relacione seus efeitos e suas consequências.
- 6) Qual a sua opinião em relação ao uso de anabolizantes para melhorar a forma física? Vale a pena? Explique.

### Organizando as ideias

Desenvolva um texto colocando as principais ideias apresentadas no capítulo estudado. Fale sobre a importância da saúde e a utilização das drogas. Apresente um texto com introdução, desenvolvimento e conclusão.

### Descobrimos mais

Faça uma pesquisa, descubra e relate fatos curiosos e importantes envolvendo atletas e o uso de anabolizantes.

### Vencendo desafios

Você bebe ou fuma? Utiliza qualquer outro tipo de substância que pode ser prejudicial a sua saúde? Já tentou ir a uma festa e se divertir sem beber? Consegue segurar a vontade de fumar? O desafio agora é evitar essas substâncias e se você, corretamente, não faz uso de nenhuma delas, convença alguém que você conhece a melhorar os próprios hábitos de vida e diminuir ao máximo o consumo dessas substâncias prejudiciais à saúde.

# Futsal



Fotografia / Dreamstime

O futsal é uma adaptação do jogo de futebol de campo para a quadra (que pode ser coberta ou não). Neste jogo, duas equipes, formadas por cinco jogadores cada uma, devem conduzir a bola e trocar passes entre os integrantes do seu time, com o objetivo de fazer gols, ou seja, fazer a bola entrar completamente na meta adversária e evitar que o outro time faça o mesmo. Ganha o time que marcar mais gols.

## História do futsal

Acredita-se que o futsal surgiu na década de 40, com o nome de futebol de salão, na Associação Cristã de Moços (ACM) de São Paulo. Devido às dificuldades de encontrar campos para a prática do futebol, os jovens que frequentavam a associação começaram a adaptar o jogo de futebol aos pequenos espaços, como as quadras de basquete e hóquei. Como o futebol já era uma paixão nacional, logo aquela adaptação difundiu-se por outros lugares do país.

O número de jogadores, algumas regras e até a bola (que ficou menor e mais pesada) foram modificados para que o futebol pudesse ser jogado na quadra. Essas adaptações foram tão boas que a atividade rapidamente conquistou muitos praticantes.



Fotografias / Dreamstime

O esporte começou a se organizar oficialmente e várias federações estaduais foram criadas na década de 50, sendo a primeira no Rio de Janeiro, em 1954. Em 1955, houve o primeiro torneio oficial de futsal.

Até 1959, ainda não havia uma oficialização das regras, o que causava divergências entre as federações, principalmente entre as do Rio de Janeiro e de São Paulo. Então, diante do problema e da grande importância que o esporte já havia conquistado, a Confederação Brasileira de desportos oficializou a sua prática e definiu suas regras.

Daí em diante, o esporte continuou a se desenvolver e difundir, conquistando cada vez mais adeptos e se firmando, sendo o desporto recreativo predileto da grande população.

### Características da quadra

A quadra de futsal é retangular, podendo medir de 25 a 42 metros de comprimento e de 15 a 22 metros de largura. As exigências em relação às dimensões da quadra variam de acordo com o tipo de jogo. Veja:

#### Dimensões mínimas para:

- **jogos oficiais:**

36 m de comprimento  
18 m de largura;

- **jogos oficiais internacionais:**

38 m de comprimento  
18 m de largura.



As linhas de demarcação da quadra devem ser bem visíveis e oficialmente devem ter 8 cm de largura. As linhas laterais e de fundo devem estar distantes pelo menos 1 metro de qualquer obstáculo como grades, cercas, alambrados, etc. Isso, além de ser uma regra, é de fundamental importância e deve ser observado em qualquer lugar para evitar acidentes como choques entre os jogadores e os eventuais obstáculos.

A quadra de futsal pode ser de madeira, material sintético ou de cimento, devendo ser totalmente plana.

Nas partidas oficiais, é obrigatório haver um espaço reservado na quadra apropriado para a execução das funções de toda a equipe de arbitragem (cronometrista, anotador, etc.) e para a equipe de cada time (reservas, técnico, preparador físico, médico, etc.). Também é obrigatório que a quadra possua, em boas condições, um placar ou mostrador de pontuação e cronômetro.

### A quadra

- 1) linha lateral;
- 2) linha de fundo;
- 3) linha central;
- 4) pequeno círculo com 10 cm de diâmetro;
- 5) círculo central (3 m de raio);
- 6) área de arremesso de canto;
- 7) área de meta;
- 8) área de penalidade máxima ou marca do pênalti;
- 9) área do tiro livre sem barreira;
- 10) zona de substituição;
- 11) meta.

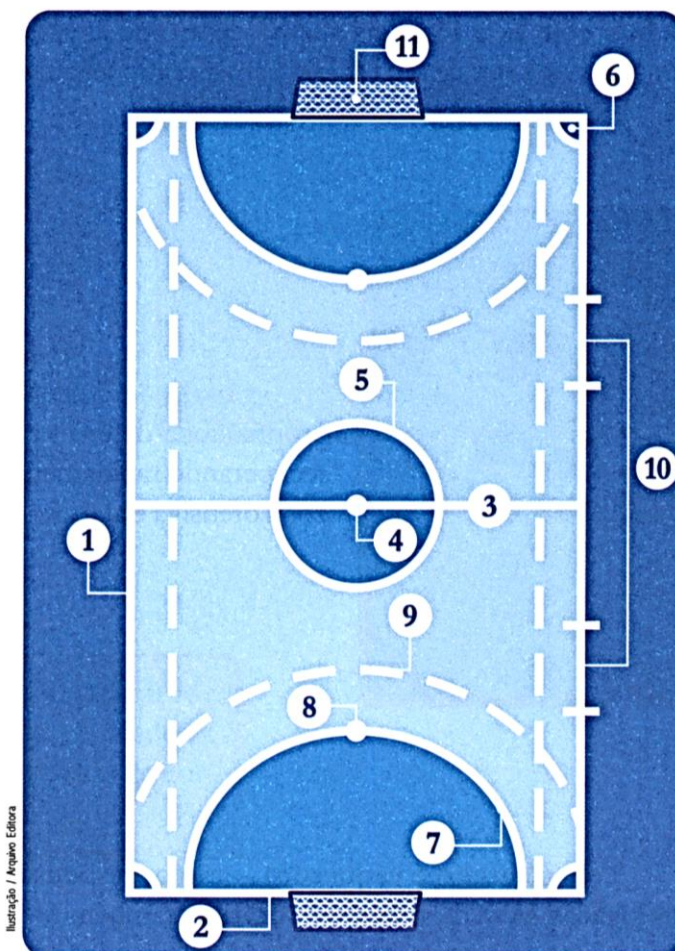


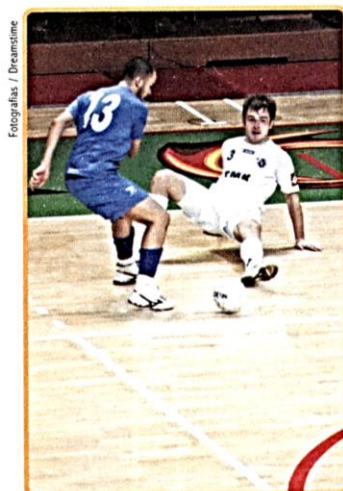
Ilustração / Arquivo Editora

### Posições dos atletas



Como já foi dito, o time de futsal é composto por cinco atletas, sendo quatro jogadores de linha e um goleiro. O time de futsal desenvolve um trabalho em equipe, todos têm um mesmo objetivo final, porém cada um exerce uma função diferenciada dentro do time. A essas específicas funções damos o nome de **posições**. Vamos conhecê-las:

- **goleiro** — é o responsável pela defesa da meta de sua equipe. Ele deve impedir que a bola ultrapasse a linha de fundo entre os dois postes da meta. É o único jogador que pode tocar na bola com as mãos, mas apenas dentro da área de gol. Ele também pode sair de seu espaço e atuar como jogador de linha;



Fotografias / Dreamstime

- **fixo** — é o atleta da defesa. Normalmente fica mais tempo dentro da própria zona defensiva de jogo, tentando impedir o avanço do adversário ou recuperando rapidamente a posse de bola para seu time. Também pode atuar na zona ofensiva e atacar;



- **alas (direito e esquerdo)** — são os responsáveis pela construção das jogadas, além de atuarem na defesa e também no ataque;



- **pivô** — é conhecido, no futebol, como atacante. É o principal responsável pela finalização das jogadas, ou seja, pelo lançamento final da bola contra o gol adversário.

## Fundamentos técnicos

Para que a partida de futsal aconteça, é necessário que seus praticantes executem determinados movimentos, certas ações que são básicas e características do esporte. Os fundamentos esportivos são esses gestos motores, específicos do esporte, executados pelos jogadores. Os do futsal são:

- **passe** — ato de um atleta conseguir enviar a bola a outro jogador de seu time de maneira precisa, facilitando a recepção pelo outro companheiro de equipe;



Fotografias / Dreamstime



- **domínio** — é a habilidade de recepcionar (receber) a bola. Pode ser realizado por diversas partes do corpo, exceto mãos e braços;

- **condução** — é o ato de levar a bola pela quadra durante o jogo, mantendo-a perto de si, de modo eficaz, sem perdê-la de forma involuntária;

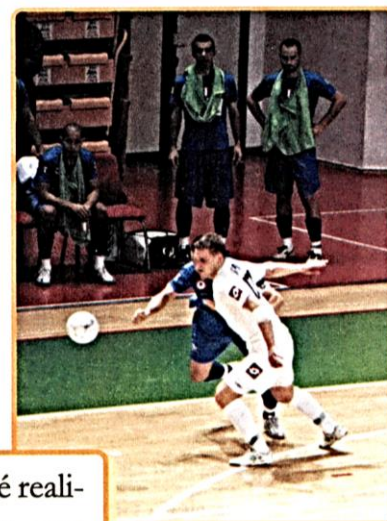




Fotografias / Dreamstime

• **chute (finalização)** – é a técnica utilizada para lançar a bola na direção do gol ou de outro jogador. É o ato de lançar a bola de um local para o outro com o movimento dos pés e das pernas;

• **finta** – alteração rápida da trajetória do corpo do atleta com o objetivo de enganar o adversário, sendo realizada sem a bola estar em domínio do atleta para evitar a marcação do oponente, ou ao tentar “roubar” a bola do adversário;

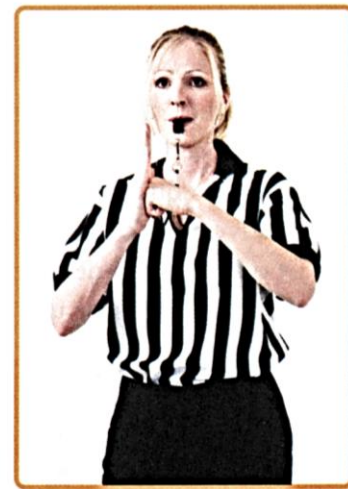


• **drible** – semelhante à finta, contudo é realizado com a bola em domínio do atleta, que realizará a finta para se livrar da marcação de um adversário.

## Principais regras

### 1) Quanto à duração da partida:

- adulto e juvenil masculino: 40 minutos divididos em dois tempos de 20 minutos, com intervalo de, no máximo, 10 minutos;
- infantil: 30 minutos divididos em dois tempos de 15 minutos, com intervalo de, no máximo, 10 minutos;
- feminino: 30 minutos divididos em dois tempos de 15 minutos, com intervalo de, no máximo, 10 minutos.



Fotografias / Dreamstime

### 2) Quanto à arbitragem:

A equipe de arbitragem deve ser constituída por:

- um árbitro principal;
- um árbitro auxiliar;
- um cronometrista;
- um anotador.

### 3) Quanto às ações do jogo:



- apenas o goleiro poderá tocar na bola com as mãos ou braços; ele perde este direito quando está fora da área do gol;
- quando o atleta acumula cinco faltas durante o jogo ou recebe o segundo cartão amarelo, ele é expulso da quadra;
- o atleta também pode ser expulso ao cometer um ato de violência grave ou atitudes desrespeitosas;
- o atleta expulso da partida não pode ficar no banco de reservas, ele deve deixar a quadra. Sua equipe jogará com quatro atletas durante dois minutos, ou até levar um gol; em seguida, entrará um quinto jogador substituindo o que foi expulso;
- na hora em que for cobrada a penalti-

idade máxima (o pênalti), o goleiro deverá ficar sobre a linha do gol, deslocando-se apenas para os lados;

- a bola deve ultrapassar totalmente as linhas demarcatórias pelo chão ou pelo ar para ser considerada bola fora (linhas de fundo e lateral) ou gol (linha de fundo entre os dois postes da meta);





- o arremesso lateral acontece após a bola ter ultrapassado totalmente a linha lateral. Ele será cobrado por um dos jogadores da equipe adversária do último atleta que tocou na bola. Se o atleta lançar a bola diretamente para a meta adversária e ela entrar, o gol não será válido;

- o arremesso de canto (ou escanteio) acontece após a bola ter ultrapassado totalmente a linha de fundo e ter sido tocada por último por um jogador que está na posição defensiva. Ele será cobrado por um dos jogadores da equipe adversária do último atleta que tocou na bola. Se o atleta lançar a bola diretamente para a meta adversária e ela entrar, o gol será válido;

- o arremesso de meta acontece após a bola ter ultrapassado totalmente a linha de fundo e ter sido tocada por último por um jogador que está na posição de ataque. Ele será cobrado pelo goleiro do time adversário. O goleiro terá quatro segundos para executar o arremesso de meta; se ele ultrapassar esse tempo, o time adversário terá direito a cobrar um tiro livre indireto (dois toques) do local mais próximo de onde ocorreu a infração (a linha de meta).



Fotografia / Dramatime

Estas são apenas algumas das regras exigidas no jogo de futsal. Para quem acompanha e gosta de praticar este esporte, é importante estar atento a suas atualizações, pois elas sofrem constantes alterações.

## Trabalhando um pouco mais!

### Demonstrando o conhecimento

- 1) Faça uma descrição do jogo de futsal.
- 2) Qual a origem do futsal?
- 3) Faça um desenho da quadra de futsal identificando todas as linhas de demarcação.
- 4) Diga quais são as posições de cada atleta do time e as respectivas funções.
- 5) Cite quatro fundamentos técnicos básicos trabalhados no futsal. Descreva-os.
- 6) Em relação às regras, indique em que ocasiões um atleta pode ser expulso e o que acontece após sua expulsão.

### Organizando as ideias

Vamos aproveitar tudo o que foi trabalhado no capítulo estudado e organizar as informações. Confeccione um painel com textos e fotos e exponha as informações estudadas para toda a escola. Assim, você vai aprender melhor, além de passar um pouco do seu conhecimento para os outros. Capriche!

## Descobrimos mais

Tivemos a oportunidade de conhecer muito sobre o futsal neste capítulo, mas ainda há bastante por descobrir. Então, vamos pesquisar mais! Descubra quais foram os títulos já conquistados e quem compõe a atual seleção:

- do seu estado;
- do Brasil.

## Vencendo desafios

Você gosta de praticar esportes coletivos? Que tal tentarmos? O desafio agora é levar para a prática tudo o que foi estudado aqui e dedicar-se às aulas de futsal. Vamos aprender, dominar os fundamentos e vivenciar as emoções de um jogo coletivo!



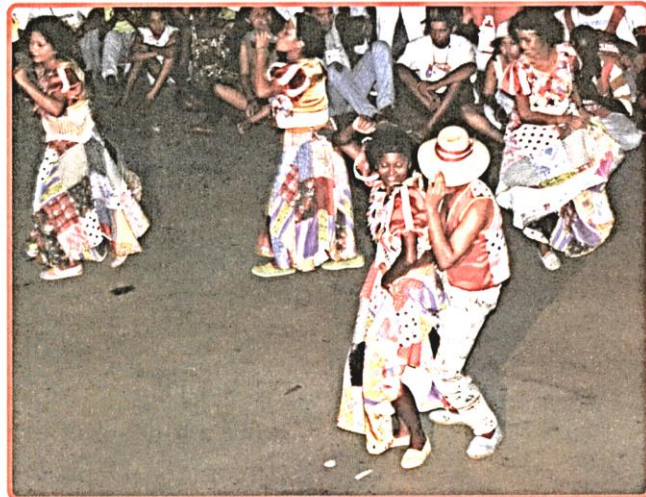
# III TRIMESTRE



# Arte Corporal

## Dança

“O corpo diz o que as palavras não podem dizer.”  
(Martha Graham)



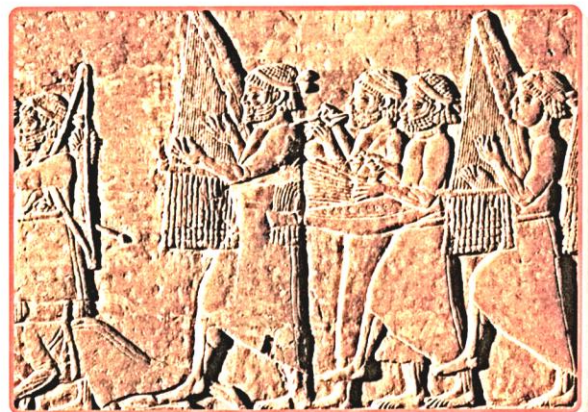
Fotografia / Dreamstime

Sabemos que existem várias maneiras de praticarmos atividade física. Dançar é uma delas.

### Um pouco da história da Dança

A Dança sempre fez parte da história do homem. Mesmo que inconscientemente, o movimento ritmado sempre esteve presente como uma forma de comunicação e expressividade. O homem, em sua forma mais instintiva de comunicação, utilizava naturalmente o corpo e os movimentos para se expressar. Esta atividade era um instrumento de conquista e também estava presente nas celebrações e nos rituais religiosos. Era por meio dela que os homens pediam, louvavam e agradeciam aos deuses.

A Dança é considerada a expressão artística mais antiga. Começou de maneira instintiva e espontânea e, com a evolução do homem e o seu processo de civilização, também foi evoluindo e sistematizando-se. Além de ser a primeira manifestação artística do ser humano, é também a única que dispensa qualquer tipo de instrumento, bastando apenas o próprio corpo e a sua capacidade de movimento, não sendo obrigada nem mesmo a



Fotografia / Dreamstime

Ao som de harpas, liras e flautas de junco, cidadãos derrotados marcham para saudar seus conquistadores assírios. Relevo século VII a.C.

presença de um acompanhamento musical. Começou a ser utilizada como entretenimento pelo teatro grego, que utilizava os movimentos para contar as partes complicadas das histórias. Com o decorrer do tempo, esta atividade física foi ganhando espaço e, na corte francesa, tinha um valor significativo. Estava presente nas grandes celebrações como casamentos, festas políticas e comemorações em geral. Era de fundamental importância que os membros da corte soubessem dançar, pois era muito valorizada socialmente. Foi a partir dessa necessidade que surgiram os primeiros professores de Dança.

Hoje a Dança faz parte da cultura de todos os povos, cada um com suas particularidades. Ela é praticada por diversos motivos, seja em eventos religiosos, por lazer ou entretenimento (dança profissional), de diversas formas e como um meio para obter um melhor condicionamento físico.


Ilustração / Autor desconhecido

Pessoas dançando em casa, 1816.

## Os estilos de Dança


Fotografia / Dreamstime

A Dança é repleta de infinitas possibilidades e estilos, o que garante a todos a oportunidade de executá-la e de fazer a sua própria coreografia. De maneira profissional ou por lazer, ou até mesmo apenas apreciando, a Dança está acessível a todos nos seus mais diversos estilos. Vamos conhecer alguns deles e descobrir qual já praticamos.

“Todo o tipo de movimento pode se transformar em Dança. Você pode coreografar tudo o que o corpo possa fazer, você joga no palco e aquilo é Dança.”

(Willy Helm – bailarino)

Vamos conhecer os estilos de Dança que existem:

- **balé:** é um dos estilos mais conhecidos. Sua prática vai além do simples movimento, sendo uma das expressões artísticas mais valorizadas. É muito difundido e seus movimentos exigem precisão, força e graciosidade. Estes “enganam” a percepção visual; pois, para quem assiste à apresentação, passam leveza, mas exigem muito esforço físico e dedicação de quem os executa. O balé tem como característica passos muito bem definidos e tradicionais;


Fotografia / Dreamstime

• **dança moderna:** surgiu a partir de um tipo de “libertação” das regras rígidas do balé. No início do século XX, alguns bailarinos sentiram a necessidade de inovar e de criar movimentos diferenciados dos existentes no outro estilo. A dança moderna utiliza alguns elementos do balé, mas a sua montagem coreográfica e o figurino ganharam mais liberdade. Nela, os pés podem estar descalços; os movimentos podem ser mais soltos; as roupas, mais leves; os temas dos espetáculos também ganharam espaço, perdendo aquele modelo de “fantasia-romântica” dos balés de repertório e possibilitando aos dançarinos a expressão de sentimentos e situações mais reais e atuais;


Fotografias / Dreamstime


• **dança contemporânea:** neste estilo, há uma quebra total dos elementos do balé. Seu ponto mais importante é a expressão dos sentimentos, sendo a questão estética, muitas vezes, esquecida. A espontaneidade conquistou um grande espaço com a dança contemporânea; nela, são comuns os solos de improvisação. Seus movimentos são livres, sem exigência de técnica clássica;

• **jazz:** é um estilo que também tem como objetivo a montagem de espetáculos e apresentações. É caracterizado por movimentos fortes, vibrantes e explosivos. Exige muita técnica de seus bailarinos. Os temas coreografados também são diversos;



• **sapateado:** ao dançar este estilo, os bailarinos utilizam sapatos com placas de metal que produzem um som empolgante. As coreografias são montadas de forma que valorizam a sonoridade das batidas dos pés, combinando vários movimentos. Os dançarinos acompanham ou incrementam o ritmo da música com as batidas dos pés ou simplesmente produzem o seu próprio som ao dançarem;

• **dança de salão:** é composta por vários tipos de Dança, cada um com características e ritmos próprios. Como o próprio nome diz, suas danças são aquelas praticadas nos salões, em eventos e festas. São alguns exemplos deste estilo o bolero, o tango, o samba de gafeira, a salsa, o merengue, o forró, etc.;



• **dança folclórica:** são as danças que fazem parte da cultura folclórica de um povo. O folclore é o conjunto das manifestações e dos costumes tradicionais que caracterizam um povo ou uma região, e as danças fazem parte dessa identidade popular. As danças folclóricas variam de um país para outro, de uma região para outra, de estado para estado. Algumas recebem o mesmo nome, mas diferenciam-se na maneira como são executadas. Veja alguns exemplos de danças folclóricas:



- região Norte: carimbó, síria, lundu, etc.;
- região Nordeste: frevo, xaxado, caboclinhos, coco, etc.;
- região Centro-Oeste: catira, siriri, engenho de maromba, etc.;
- região Sudeste: calango mineiro, São Gonçalo, caboclinhos, etc.;
- região Sul: pezinho, pau de fita, balaio, tirana do lenço, etc.

• **dança popular:** as danças populares abrangem todos os estilos difundidos e praticados de maneira informal pela grande população. São as danças da moda. Elas vêm e vão de acordo com a época e o sucesso musical do momento. Veja alguns exemplos de danças populares: axé, *funk*, lambada, etc.



### Orientações básicas para a montagem de um espetáculo de Dança:

- formar o grupo com coreógrafo e bailarinos;
- definir o tema e organizar o enredo;
- selecionar as músicas;
- definir o local da apresentação;
- definir e confeccionar o figurino;
- definir e confeccionar o cenário;
- pode haver mistura de estilos;
- pode haver citações de textos ou pequenas encenações teatrais com ou sem diálogo;
- e, principalmente, **ensaiar muito**.

Você sabia que existem vários grupos de Dança compostos por pessoas com necessidades especiais, como deficientes visuais e físicos? Pois é, o amor à Dança e a necessidade corporal instintiva e pulsante de dançar fazem com que barreiras sejam quebradas e todos os limites, superados. Portanto, deixe o preconceito e a timidez de lado e dance. Dance e descubra uma nova fonte de bem-estar, saúde e felicidade.

Vamos conferir?



Fotografia / Dreamstime

## Trabalhando um pouco mais!

### Demonstrando o conhecimento

- 1) Qual a origem da Dança?
- 2) Como a Dança começou a ser utilizada como entretenimento?
- 3) Cite quatro estilos de Dança e defina-os.
- 4) Quais as orientações básicas para a montagem de um espetáculo de Dança?
- 5) Observe a nossa sociedade e o meio em que você vive e diga em que lugares a Dança está presente.

### Organizando as ideias

Desenvolva um texto abordando as principais ideias apresentadas no capítulo estudado. Fale sobre a origem da Dança e seus diversos estilos.

### Descobrimo mais

Como vimos, as danças folclóricas representam a identidade cultural de um povo. Faça uma pesquisa sobre as danças características de seu estado. Procure saber quais são, o que representam, como são dançadas. Apresente para a turma as suas descobertas.

### Vencendo desafios

Vamos dançar? Prepare uma apresentação de Dança para a sua turma. Valem todos os tipos de dança: forró, axé, balé, samba... O importante é dançar. Pode ser um solo, em duplas ou em grupo. Organizem-se e tenham um bom espetáculo!



# Futebol

## INTRODUÇÃO

O futebol é um dos esportes mais populares no mundo. Praticado em centenas de países, este esporte desperta tanto interesse em função de sua forma de disputa atraente.

O futebol é um esporte coletivo jogado, como o seu próprio nome diz (foot=pés; Ball= bola), principalmente com os pés. Os jogadores deslocam-se conduzindo ou tocando a bola com qualquer parte do corpo, exceto as mãos.

## A HISTÓRIA DO FUTEBOL

Embora não se tenha muita certeza sobre os primórdios do futebol, historiadores descobriram vestígios dos jogos de bola em várias culturas antigas. Estes jogos de bola ainda não eram o futebol, pois não havia a definição de regras como há hoje, porém demonstram o interesse do homem por este tipo de esporte desde os tempos antigos.

O futebol tornou-se tão popular graças a seu jeito simples de jogar. Basta uma bola, equipes de jogadores e as traves, para que, em qualquer espaço, crianças e adultos possam se divertir com o futebol. Na rua, na escola, no clube, no campinho do bairro ou até mesmo no quintal de casa, desde cedo jovens de vários cantos do mundo começam a praticar o futebol.

### Origens do futebol na China Antiga

Na China Antiga, por volta de 2500 a.C., os militares chineses praticavam um jogo que na verdade era um treino militar. Após as guerras, formavam equipes para chutar a cabeça dos soldados inimigos. Com o tempo, as cabeças dos inimigos foram sendo substituídas por bolas de couro revestidas com cabelo. Formavam-se duas equipes com oito jogadores e o objetivo era passar a bola de pé em pé sem deixar cair no chão, levando-a para dentro de duas estacas fincadas no campo. Estas estacas eram ligadas por um fio de cera, com dez metros de distância uma da outra.

### Origens do futebol no Japão Antigo

No Japão Antigo, foi criado um esporte muito parecido com o futebol atual, porém se chamava Kemari. Praticado por integrantes da corte do imperador japonês, o kemari acontecia num campo de aproximadamente 200 metros quadrados. A bola era feita de fibras de bambu e entre as regras, o contato físico era proibido entre os 16 jogadores (8 para cada equipe). Historiadores do futebol encontraram relatos que confirmam o acontecimento de jogos entre equipes chinesas e japonesas na antiguidade.

### Origens do futebol na Grécia e Roma

Os gregos criaram um jogo por volta do século I a.C que se chamava Epyskiros. Neste jogo, soldados gregos dividiam-se em duas equipes de nove jogadores cada e jogavam num terreno de formato retangular. Na cidade grega de Esparta, os jogadores, também militares, usavam uma bola feita de bexiga de boi cheia de areia ou terra. O campo onde se realizavam as partidas, em Esparta, eram bem grandes, pois as equipes eram formadas por quinze jogadores. Quando os romanos dominaram a Grécia, entraram em contato com a cultura grega e acabaram assimilando o Epyskiros, porém o jogo tomou uma conotação muito mais violenta.

### O FUTEBOL NA IDADE MÉDIA

Há relatos de um esporte muito parecido com o futebol, embora se usava muito a violência. O Soule ou Harpastum era praticado na Idade Média por militares que dividiam-se em duas equipes: atacantes e defensores. Era permitido usar socos, pontapés, rasteiras e outros golpes violentos. Há relatos que mostram a morte de alguns jogadores durante a partida. Cada equipe era formada por 27 jogadores, onde grupos tinham funções diferentes no time: corredores, dianteiros, sacadores e guardaredes.

Na Itália Medieval apareceu um jogo denominado gioco del calcio. Era praticado em praças e os 27 jogadores de cada equipe deveriam levar a bola até os dois postes que ficavam nos dois cantos extremos da praça. A violência era muito comum, pois os participantes levavam para campo seus problemas causados, principalmente por questões sociais típicas da época medieval.

O barulho, a desorganização e a violência eram tão grandes que o rei Eduardo II (em 1314) teve que decretar uma lei proibindo a prática do jogo, condenando a prisão os praticantes. Porém, o jogo não terminou, pois integrantes da nobreza criaram um nova versão dele com regras que não permitiam a violência. Nesta nova versão, cerca de doze juízes deveriam fazer cumprir as regras do jogo.

### O futebol chega à Inglaterra.

Pesquisadores concluíram que o gioco del calcio saiu da Itália e chegou a Inglaterra por volta do século XVII. Na Inglaterra, o jogo ganhou regras diferentes e foi organizado e sistematizado. O campo deveria medir 120 por 180 metros e nas duas pontas seriam instalados dois arcos retangulares chamados de gol. A bola era de couro e enchida com ar. Com regras claras e objetivas, o futebol começou a ser praticado por estudantes e filhos da nobreza inglesa.

Os registros sobre o futebol na Europa datam de 1175, onde na Inglaterra durante uma festa os habitantes de várias cidades passavam a chutar uma bola de couro pelas ruas, que simbolizava a cabeça de um oficial do exército dinamarquês, do período que este país dominava a Inglaterra. E foi exatamente com esta cabeça que o jogo teve sua origem na Inglaterra.

Aos poucos foi se popularizando. No ano de 1848, numa conferência em Cambridge, estabeleceu-se um único código de regras para o futebol.

O primeiro clube oficial fundado foi o **Sheffield United**, em 1857, que adotou as regras de Cambridge e foi seguido por outras onze agremiações, que, em 1863, criaram a The Football Association, entidade que até hoje rege o futebol na Inglaterra.

A primeira competição criada foi a Copa da Inglaterra, que teve sua edição de estreia realizada em 1871, no mesmo ano foi criada a figura do guarda-redes (goleiro) que seria o único que poderia colocar as mãos na bola e deveria ficar próximo ao gol para evitar a entrada da bola.

Em 1875, foi estabelecida a regra do tempo de 90 minutos e em 1891 foi estabelecido o pênalti, para punir a falta dentro da área. Somente em 1907 foi estabelecida a regra do impedimento.

O profissionalismo no futebol foi iniciado somente em 1885 e no ano seguinte seria criada, na Inglaterra, a International Board, entidade cujo objetivo principal era estabelecer e mudar as regras do futebol quando necessário. No ano de 1897, uma equipe de futebol inglesa chamada Corinthians fez uma excursão fora da Europa, contribuindo para difundir o futebol em diversas partes do mundo.

Em 1888, foi fundada a Football League com o objetivo de organizar torneios e campeonatos internacionais. No ano de 1904, foi criada a FIFA (Federação Internacional de Futebol Association) que organiza até hoje o futebol em todo mundo. É a FIFA que organiza os grandes campeonatos de seleções (Copa do Mundo) de quatro em quatro anos. Foram sete os países fundadores: Bélgica, Dinamarca, França, Países Baixos, Espanha, Suécia e Suíça. A FIFA tem como metas principais a uniformização das regras do jogo, elaboradas pela International Board, e a organização de um torneio internacional entre as entidades afiliadas -- a Copa do Mundo, disputada a partir de 1930.

Desde sua fundação, a FIFA teve os seguintes presidentes: Robert Guérin (1904-1906), D. B. Woolfall (1906-1921), Jules Rimet (1921- 1954), R. W. Seeldrayers (1954-1955), Arthur Drewry (1955-1961), Stanley Ford Rous (1961-1974) e João Havelange, a partir de 1974.

Entre as mulheres, a modalidade surgiu, segunda a Fifa, no fim do século XIX, quando as seleções da Escócia e da Inglaterra se enfrentaram. As competições femininas, porém, sempre estiveram

sujeitas ao preconceito, o que acabou atrasando o desenvolvimento da modalidade na versão feminina. A primeira Copa do Mundo de mulheres, por exemplo, aconteceu apenas em 1991, 61 anos depois da estreia do torneio masculino. Sua inclusão nos Jogos Olímpicos também foi tardia - apenas em 1996, em Atlanta, nos Estados Unidos.

## HISTÓRIA DO FUTEBOL NO BRASIL

Nascido no bairro paulistano do Brás, Charles Miller viajou para Inglaterra aos nove anos de idade para estudar. Lá tomou contato com o futebol e, ao retornar ao Brasil em 1894, trouxe na bagagem a primeira bola de futebol e um conjunto de regras. Podemos considerar Charles Miller como sendo o precursor do futebol no Brasil.

O primeiro jogo, de futebol no Brasil foi realizado em 15 de abril de 1895 entre funcionários de empresas inglesas que atuavam em São Paulo. Os funcionários também eram de origem inglesa. Este jogo foi entre FUNCIONÁRIOS DA COMPANHIA DE GÁS X CIA. FERROVIARIA SÃO PAULO RAILWAY.

O primeiro time a se formar no Brasil foi o SÃO PAULO ATHLETIC, fundado em 13 de maio de 1888.

No início, o futebol era praticado apenas por pessoas da elite, sendo vedada a participação de negros em times de futebol. A partir dessa iniciativa, vários clubes se formaram: em 1898, o São Paulo Athletic Club e, no ano seguinte, a Associação Atlética Mackenzie College e o Sport Club Germânia. No Rio de Janeiro, o pioneiro foi Oscar Cox, que estudou na Europa e trouxe de lá material esportivo. Depois de organizar partidas entre uma equipe criada por ele e o Rio Cricket and Athletic Association, de Niterói, Cox tornou-se um dos líderes do movimento que resultou na fundação do Fluminense Futebol Clube, em 1902.

De uma dissidência neste clube, nasceu, em 1911, o departamento de futebol do Clube de Regatas do Flamengo. Embora reunisse os melhores jogadores da época, que haviam sido campeões no ano anterior, o Flamengo perdeu seu primeiro jogo para os que ficaram no Fluminense, por 3 a 2, o que gerou a célebre rivalidade do Fla x Flu.

Na década de 1910, surgiram clubes e federações por todo o Brasil, cada estado começou a realizar seu próprio campeonato e cresceu o interesse do público e da imprensa pelo esporte. Em 1914, criou-se a Federação Brasileira de Sports e, dois anos depois, a Confederação Brasileira de Desportos (CBD).

Em 1919, o Brasil sagrou-se campeão sul-americano de futebol ao vencer o Uruguai por 1 a 0 no Rio de Janeiro. Com a difusão do esporte por todo o país foi realizado, em 1922, o primeiro campeonato de seleções estaduais. Durante quase quarenta anos o futebol foi exercido no Brasil por amadores -- estudantes, empregados de companhias e jovens de nível social elevado.

Em 1933, oficializou-se, no Rio de Janeiro e em São Paulo, o profissionalismo, até então praticado de forma disfarçada. Após um período de transição, em que os jogadores hesitaram em aceitar o novo regime, teve início a fase de afirmação do futebol brasileiro, em 1938, ano da primeira Copa em que o Brasil chegou às semifinais e ficou em terceiro lugar.

Em 1950, a Copa do Mundo foi realizada no Brasil, sendo que a seleção brasileira perdeu o título, em pleno Maracanã, para a seleção Uruguaia (Uruguai 2 x Brasil 1). Nesse dia, as catracas do estádio foram abertas, e estima-se que havia mais de 200 mil torcedores no local. A trágica derrota fez o Brasil mudar a cor do uniforme. O branco de até então passou a ser malvisto e acabou substituído.

O trauma só será esquecido oito anos depois, quando a seleção, já vestindo a tradicional camisa amarela, conquistou a Copa do Mundo na Suécia com uma vitória por 5 a 2, de virada, sobre os donos da casa na final, com Didi, Pelé e Garrincha em campo. Em 1962 viria o bi. No Chile, o time brasileiro desbancou a Tchecoslováquia com uma vitória por 3 a 1 sem Pelé, machucado, e com Garrincha e Amarildo no comando do ataque.

O auge dessa geração, porém, foi em 1970, no México, quando o Brasil conquistou o tricampeonato mundial e ficou com a Taça Jules Rimet definitivamente. Esse time, que tinha Pelé, Tostão, Gérson, Clodoaldo, Rivellino e Jairzinho em campo, é considerado por muitos o melhor da história. No entanto, a quarta conquista só viria 24 anos depois. Isso porque a geração de 1980, que disputou as Copas de 82 e 86 sob o comando do técnico Telê Santana e com nomes como Zico, Falcão, Sócrates e Careca, não conseguiu nenhum título mundial.

Em 1994, nos Estados Unidos, a equipe do treinador Carlos Alberto Parreira venceu a Copa ao derrotar a Itália nos pênaltis, na final. O grande nome da seleção brasileira na ocasião foi o atacante Romário, que marcou cinco gols e acabou eleito pela Fifa o melhor jogador do mundo no fim daquele ano.

A Copa seguinte marcaria uma nova decepção para o futebol brasileiro. Sob o comando de Zagallo, o Brasil perdeu a final do Mundial de 1998, que aconteceu na França, para os donos da casa (3 a 0 para os europeus). A resposta viria em 2002. Com Ronaldo e Rivaldo em campo, o Brasil, então liderado pelo treinador Luiz Felipe Scolari, venceu seu quinto título mundial ao superar a Alemanha por 2 a 0 na partida decisiva.

Na última edição, porém, os brasileiros viram o time do técnico Carlos Alberto Parreira perder a Copa do Mundo da Alemanha ao ser superado pela França nas quartas-de-final por 1 a 0. Na ocasião, o Brasil era considerado amplo favorito ao título do torneio, sobretudo por ter em seu time estrelas como Kaká, Ronaldinho Gaúcho e Ronaldo.

Em 2014, a Copa do Mundo de Futebol será realizada novamente no Brasil.

### Futebol Feminino

Se por um lado o futebol masculino tem décadas de história, a versão feminina da modalidade demorou a aparecer. Com as primeiras competições nacionais surgindo no início dos anos 90, o esporte dava sinais que poderia engrenar entre as mulheres, com a Confederação Brasileira de Futebol (CBF), inclusive, formando uma seleção da modalidade.

A falta de campeonatos internos e de apoio, no entanto, acabou cerceando o crescimento e freando o surgimento de talentos. Apesar desse cenário, momentos esporádicos renderam ao Brasil alguns bons resultados. As meninas foram vice-campeãs olímpicas em 2004, em Atenas, com nomes como Martha, Pretinha e Cristiane em campo. A vitória das norte-americanas por 1 a 0 veio somente na prorrogação. A história se repetiu em 2008 - novamente a seleção feminina perdeu na final dos Jogos Olímpicos para as norte-americanas por 1 a 0 na prorrogação.

Mesmo assim, o futebol feminino continuou sem um campeonato organizado e com as principais atletas brasileiras atuando na Europa. Foi lá que Martha, defendendo o Umea, da Suécia, foi eleita a melhor jogadora do mundo em 2006 pela Fifa.

### CARACTERÍSTICAS DO FUTEBOL

O futebol permite ao praticante deslocar-se conduzindo ou tocando a bola com qualquer parte do corpo, exceto as mãos. Uma partida de futebol é disputada por duas equipes, cada uma composta por 11 jogadores, um dos quais é o goleiro.

O número de reservas pode variar. As equipes devem se apresentar uniformizadas com calção, camisas, meias e chuteiras próprias para o jogo sobre campo gramado. Além dos 22 jogadores, participam do jogo também quatro oficiais de arbitragem: um árbitro, dois bandeirinhas (auxiliares) e um 4º árbitro (representante), que faz anotações.

Oficialmente uma partida de futebol é composta de dois tempos de 45 minutos cada, com um intervalo de quinze para descanso. Antes de iniciar a partida, o árbitro faz o sorteio entre as duas equipes e decide quem terá a posse de bola e quem terá o direito de escolher o campo. A partida é iniciada no centro do campo, com as duas equipes no seu campo defensivo.

Após o apito do árbitro, o jogador encarregado de dar o toque inicial, dentro do círculo central, chuta a bola para seu companheiro. Para receber ou passar a bola pode se usar qualquer parte do corpo, menos as mãos com exceção dos goleiros: cabeça, peito, coxa, pés.

Os demais jogadores da equipe avançam para o campo adversário, colocando-se em posições

que permitem ao companheiro de posse da bola enxergá-los.

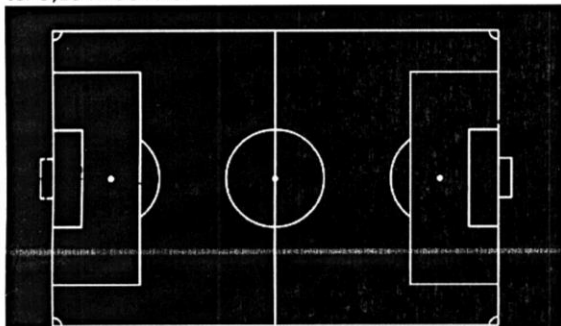
O objetivo do jogo de futebol é marcar gols e impedir que o adversário faça o mesmo. Para isso, é necessário que a bola seja deslocada pelos jogadores, que a passam entre si, conduzindo-a e progredindo até chegar a uma posição que lhe permita arremessar ou chutar contra o gol adversário.

Vence a partida a equipe que fizer mais gols. Pode haver situações de empate com ou sem gols marcados.

### Local de Jogo

O futebol é praticado em estádios, que têm um campo de grama e arquibancadas ao redor (não necessariamente). Esses locais podem ser a céu aberto ou fechados por algum tipo de teto que impeça a entrada da chuva no ambiente.

O campo de futebol é retangular e deve ter de 45 a 90 metros de largura por 90 a 120 metros de comprimento. O campo de futebol é limitado pelas linhas laterais e de fundo. É dividido ao meio pela linha de meio campo. O círculo central serve para indicar a posição dos jogadores no início do jogo, que precisa ter 9,15 m de raio.



Nas duas extremidades estão posicionadas as balizas e as áreas (pequena e grande). A distância entre as traves é de 7,32 m, e os postes têm 2,44 m de altura e 12 cm de largura.

A pequena área é um retângulo que cerca o gol e tem 18,32 m por 5,5 m. Já a grande área também “envolve” o gol e fica por fora da pequena. Seu tamanho deve ser de 40,32 m por 16,5 m. No lado da grande área que está voltado para o meio-campo deve haver um semicírculo de 9,15 m de raio, conhecido como “meia-lua” e que serve para limitar a presença de jogadores em uma cobrança de pênalti.

## HABILIDADES TÉCNICAS DO JOGADOR DE FUTEBOL

### Fundamentos Técnicos

Podemos dividir os fundamentos técnicos em dois tipos de ações:

- a) MOVIMENTOS SEM BOLA (corrida com mudança, saltos, giros, etc.);
- b) MOVIMENTOS COM BOLA (recepção, passe, chute, etc.).

De acordo com essa divisão, pretendemos desenvolver aqui somente as técnicas básicas do futebol pertencentes ao grupo b (movimentos com bola), executando as ações específicas desenvolvidas pelos jogadores que ocupam a posição de goleiro.

Para uma melhor prática do futebol, faz-se necessário o conhecimento e domínio de algumas técnicas básicas, tais como: condução, passe, chute, drible ou finta, recepção, cabeceio e arremesso lateral.

O cabeceio e o arremesso lateral serão abordados como elementos pertencentes a outros fundamentos técnicos, ou seja, o arremesso lateral seria considerado uma forma de passe, e o cabeceio, dentro dos demais fundamentos. As técnicas serão abordadas na seguinte sequência: definição e conceituação do termo, descrição da técnica e as possíveis variações e formas.

**1) CONDUÇÃO:** é o ato de deslocar-se pelos espaços possíveis do jogo, tendo consigo o passe de bola.

**2) PASSE:** é um elemento técnico inerente ao fundamento chute, que se caracteriza pelo ato de impulsionar a bola para um companheiro.

**3) CHUTE:** É o ato de golpear a bola, desviando ou dando trajetória à mesma, estando ela parada ou em movimento.

**4) DRIBLE OU FINTA:** é o ato que o jogador, estando ou não em posse da bola, tenta ludibriar o seu adversário o drible, de acordo com a sua origem inglesa (dribbling), seria a progressão com a bola. Entretanto, no cotidiano do futebol, o drible é entendido como a forma de ludibriar o adversário. O termo correto para a ação de desvencilhar-se de um adversário seria finta, mas, como a palavra drible tornou-se muito utilizada neste sentido, consideraremos os dois como sinônimos.

**5) RECEPÇÃO:** Se o aluno não consegue ter a posse da bola quando tenta interromper a trajetória da mesma, dizemos que houve uma má recepção. Este mesmo fundamento aparece na literatura como os seguintes sinônimos: abafamento, amortecimento, travar ou dominar a bola. Lembre-se que, cotidianamente, o domínio de bola é entendido como recepção. Entretanto, consideramos que o domínio ou controle da bola expressam um nível de referência quanto ao “desenvolvimento” das capacidades coordenativas de condução e adaptação do movimento, sendo que o domínio pode manifestar-se com mais evidência nas técnicas de condução, recepção e drible.

**6) CABECEIO:** é o ato de impulsionar a bola utilizando a cabeça. Esse gesto técnico é bastante utilizado durante o jogo e pode ser aplicado, tanto para ações ofensivas como defensivas. O cabeceio apresenta-se como uma das alternativas para a realização de outros fundamentos, tais como: passe, chute, recepção, etc. O cabeceio poderá ser executado parado ou em movimento, estando ou não em suspensão. Aconselha-se principalmente, o uso da testa como a região da cabeça que irá realizar o contato com a bola.

Existem duas posições básicas do tronco em relação à bola, no momento da execução do gesto técnico: frontal ou lateral.

**7) DOMÍNIO DE BOLA:** Para receber ou dominar (matar) a bola, podem ser usadas diferentes partes do corpo. Estes domínios podem ser definidos de técnicas de futebol.

1- Quando a bola vem alta, ela amortecida com um movimento de recuo da cabeça na hora do toque.

2- Quando a bola é enviada na altura do peito, procura-se amortecê-la com um movimento de recuo no peito, que forma uma concavidade, ajudada com a projeção dos braços para frente.

3- A bola rasteira, no entanto, é recebida com os pés e, dependendo da maneira como ela chega, é recebida pelas partes interna, externa ou pela planta dos pés.

4- Quando a bola vem em uma altura média, abaixo da cintura, a recepção é feita pelas coxas. Condução da bola.

A bola deverá ser conduzida com o lado externo do pé, colocada ao lado do corpo sempre em posição de chute.

Durante uma partida de futebol, dominando a bola, o jogador levanta a cabeça e observa a posição de seus companheiros. Como não estão bem colocados ou fortemente marcados, o jogador conduz a bola em direção a meta do adversário. Mantém a cabeça erguida para observar os companheiros e os adversários, procurando uma oportunidade para passar a bola.

**8) FINTA:** Muitas vezes, durante uma partida de futebol, o jogador está conduzindo a bola e é bloqueado por um adversário. Neste caso, a ultrapassagem fica difícil e o jogador é obrigado a aplicar uma finta. Já vimos que fintas são movimentos que o jogador realiza para confundir ou ultrapassar o adversário.

No futebol, pode ser aplicada com as partes internas ou externas dos pés. Também pode ser dada pelo alto ou apenas com um movimento de corpo.

Como a finta é uma maneira de desequilibrar o adversário e passar por ele antes que tenha tempo de se recuperar, deve ser aplicada rapidamente, antes que perceba nossa intenção.

### Táticas

**Posições:** As posições possíveis de um jogador dentro de um time de futebol variam de acordo com o esquema tático utilizado pelo treinador da equipe. No mais comum, o 4-4-2 (quatro defensores, quatro jogadores de meio-campo e dois atacantes), um atleta pode ocupar, basicamente, a função de goleiro, lateral, zagueiro, volante, meia e atacante.

**Goleiro:** responsável por defender a baliza do seu time. Pode pegar a bola com as mãos dentro da grande área e utilizar os pés em qualquer

parte do campo, inclusive marcando gols -, apesar de esse tipo de jogada ser pouco comum.

**Lateral:** como o próprio nome diz, ocupa as laterais do campo. Uma mesma equipe normalmente tem dois laterais, o direito e o esquerdo, que cumprem funções defensivas (marcando os atacantes adversários que joguem pelo seu setor) e ofensivas (auxiliando o ataque pelos lados do campo). A função de ala é uma variação do lateral, mas na primeira o jogador tem muito mais espaço para atacar o time adversário, pois recebe a cobertura de seus companheiros.

**Zagueiro:** cumpre função quase sempre defensiva. Uma mesma equipe normalmente tem dois zagueiros, responsáveis pela marcação à frente da grande área e dentro dela. Podem subir ao ataque em qualquer momento do jogo, mas normalmente o fazem em momentos de cobrança de falta e escanteio, quando podem tentar o cabeceio. Quando um time joga no esquema 3-5-2 (três defensores, cinco jogadores de meio-campo e dois atacantes), normalmente um dos zagueiros atua como líbero, mais atrás dos seus companheiros para fazer a cobertura dos lances.

**Volante:** é o jogador de meio-campo com mais responsabilidade defensiva. Uma mesma equipe normalmente tem dois volantes, responsáveis pela marcação dos meias adversários. Ofensivamente, são responsáveis pela distribuição do jogo e pelo início da criação das jogadas. Existe uma diferenciação entre o primeiro e o segundo volante de uma equipe. O primeiro joga mais próximo de sua própria área, com função mais defensiva, enquanto o segundo atua com mais liberdade, podendo ter mais oportunidades de chegar ao ataque.

**Meias:** são os responsáveis pela criação das jogadas de uma equipe. Um mesmo time normalmente tem dois meias, que se movimentam para deixar os atacantes em condições de marcar gols. No entanto, não é raro quando eles próprios também os façam. É comum que os meias tenham características de jogo muito pessoais, já que alguns atuam mais como segundo volante, preocupados com a marcação, enquanto outros são praticamente atacantes, jogando sempre próximos da área adversária.

**Atacantes:** são os responsáveis pela marcação dos gols. Uma mesma equipe normalmente tem dois atacantes, que se movimentam para criar espaços para receber a bola em condições de colocá-la dentro da baliza. Normalmente, um time atua com um homem mais fixo na grande área, conhecido como centroavante e que tem mais responsabilidade de fazer gols, enquanto o chamado segundo atacante se aproxima mais dos meias e dos laterais para ajudar na criação das jogadas.

### Regras

Os times de futebol são formados por onze pessoas (um goleiro e dez jogadores de linha), e o objetivo da modalidade é colocar a bola dentro da baliza adversária. Quem conseguir fazer isso mais vezes em um período de 90 minutos (dividido em dois tempos de 45) vence a partida.

O futebol é um dos poucos esportes em que o empate ao fim do tempo predeterminado é permitido em algumas ocasiões. Os critérios de desempate normalmente são utilizados em torneios eliminatórios, quando apenas uma das duas equipes pode permanecer no torneio. A forma como acontece essa disputa, porém, varia muito. As decisões podem acontecer em um período de 30 minutos (dividido em dois tempos de 15), conhecido como prorrogação ou extra time, ou ir para a cobrança de penalidades máximas, entre outros.

Para chegar à meta adversária, os jogadores de uma equipe podem tocar na bola com qualquer parte do corpo, exceto as mãos (apenas o goleiro pode usá-las, mas somente dentro da grande área). Entretanto, o goleiro não poderá agarrá-la quando esta tiver sido tocada com os pés por um atleta de seu próprio time. Caso o toque tenha sido feito com qualquer outra parte do corpo, o goleiro poderá defendê-la normalmente.

Como é um esporte de contato, nem todo choque entre jogadores de futebol é considerado como falta. Cabe ao árbitro da partida (ou seus dois auxiliares) decidir se houve intenção ou intensidade de força suficiente para que a infração seja marcada.



O juiz deve sinalizar sua decisão com o silvo de um apito. Quando é marcada uma falta do jogador do time "A" sobre outro do "B", qualquer atleta do "B" pode cobrar um tiro livre direto. Assim, um atleta pode bater na bola (que deve estar totalmente parada) para onde quiser (inclusive para o gol), sem que haja interferência do adversário. Só deverá ser cobrado tiro livre indireto ("dois toques") em determinadas infrações, mão na bola, obstrução de passagem e retardamento da partida, por exemplo.

Quando houver uma falta dentro da grande área, será marcada a penalidade máxima (conhecida como pênalti). Nesse caso, um jogador qualquer da equipe adversária à que cometeu a

infração deve cobrar um tiro livre a uma distância de apenas 11 m da linha do gol.

O árbitro de futebol, quando achar necessário, pode aplicar cartões amarelos e/ou vermelhos aos atletas. O primeiro serve como advertência, enquanto o segundo significa a expulsão do infrator de campo. O cartão vermelho pode ser mostrado depois do cartão amarelo ou mesmo quando este ainda não foi aplicado, se o árbitro assim desejar.

Em alguns campeonatos, o acúmulo de cartões amarelos pode acarretar em suspensões para o jogador. Apesar de ser uma recomendação da Fifa, isso não é uma regra. Na Copa Libertadores da América, por exemplo, um jogador deve pagar multa em dinheiro por receber um cartão, mas só será suspenso da partida seguinte em caso de expulsão.

Uma das regras mais controversas e complicadas do futebol é a do impedimento. Segundo ela, um jogador estará impossibilitado de participar de qualquer lance quando estiver à frente do penúltimo jogador de defesa no momento do passe. Assim, uma jogada de ataque só é válida quando o atleta ofensivo estiver atrás ou na mesma linha do penúltimo defensor (contando com o goleiro).

Quando a bola sai por qualquer uma das extremidades do campo, a posse dela deverá ser invertida, ou seja, se um jogador do time "A" é o último a tocar na bola, ela passa a ser do time "B". Se a bola sai por uma das extremidades laterais, deverá ser cobrado um arremesso lateral com as mãos, sendo que a bola deve partir detrás da cabeça. Caso ela sai pela linha de fundo e a posse seja da defesa, o goleiro deverá repô-la em jogo com os pés. Se ela for do ataque, será cobrado um escanteio, que é um tiro indireto da junção entre a linha lateral e a linha de fundo.

### Equipamentos

O uniforme de um jogador de futebol consiste basicamente em uma camiseta, um calção, meias, caneleiras e chuteiras. As camisetas, calções e meias devem ter as mesmas cores para todos os jogadores de uma mesma equipe. Os goleiros ainda utilizam luvas feitas de tecido comum e borracha antiderrapante para auxiliá-los nas defesas.

Ultimamente, as empresas fornecedoras de material esportivo aos times têm investido em tecnologia para que os uniformes não absorvam o suor dos atletas, o que facilita a movimentação dos mesmos em campo. Para isso, a maioria dos artigos esportivos tem sido fabricada com material sintético, em substituição aos tecidos comuns empregados no passado.

As caneleiras são anteparos de plástico reforçado que protegem as pernas do jogador em caso de choque. Já as chuteiras podem ser de cores diferentes dos seus companheiros e dos uniformes de suas equipes. Podem, ainda, ser confeccionadas de

vários materiais diferentes, que vão da borracha a um tipo de couro especial, dependendo do modelo.

### OUTRAS VARIEDADES DO FUTEBOL

Existem dois tipos de variação futebolística: Os que têm regras herdadas da Football Association (criada em 1863), descendem principalmente do association football (traduzido em português como futebol associativo, mas que com o tempo ficou a ser conhecido simplesmente como futebol); e o segundo, com regras herdadas do Rugby Football Union (criada em 1871 por 21 clubes ingleses que se opuseram à regra de não poder colocar a mão na bola), descendem principalmente do rugby football (traduzido em português como futebol rãguebi, mas que com o tempo ficou conhecido simplesmente como rãguebi), e acabaram por formar desportos característicos quase que exclusivamente de países anglófonos.

O futebol possui diversos desportos derivados das regras estabelecidas pela FIFA (originalmente pelo The Football Association) e pelo International Rugby Board (originalmente pelo Rugby Football Union, não reconhecido em países neolatinos como tipos oficiais de futebol); ambos possuindo em sua maioria versões modificadas das regras para determinado piso (areia, quadra) ou ao tamanho ou característica destas (paredes ao invés de laterais, campos gramados menores).

### FUTSAL

#### A História

Como em outros esportes não se sabe ao certo quando o FUTSAL foi inventado, ele nasceu do próprio Futebol que é seu legítimo pai. Suas regras no início foram adaptadas de outros esportes. Era jogado nas quadras de basquete e hóquei, aproveitando as traves usadas na prática deste último esporte.

Quanto a quem inventou existem duas versões:

A primeira é que começou a ser jogado no Brasil por volta de 1940 por frequentadores da Associação Cristã de Moços, em São Paulo, pois havia uma grande dificuldade em encontrar campos de futebol livres para poderem jogar nas horas de lazer e então começaram a jogar suas "peladas" nas quadras.

No início, as equipes variavam o número de jogadores: de cinco a sete, sendo aos poucos fixado o limite de cinco. As bolas eram de crina vegetal ou serragem, depois foram modificadas, utilizando-se inclusive cortiça granulada, mas apresentavam o problema de saltarem muito e frequentemente saíam da quadra de jogo. Então tiveram seu tamanho diminuído e seu peso aumentado. Por este fato o Futebol de Salão passou a ser chamado de "O Esporte da Bola Pesada".

A segunda é que começou a ser jogado em 1931 na Associação Cristã de Moços de

Montevidéu/Uruguai. As primeiras regras foram redigidas pelo professor Juan Carlos Ceriani, que era diretor do Departamento de Menores da A.C.M. de Montevidéu, e chamou este novo esporte de "Indoor-Foot-Ball", que significa Futebol de Salão.

Quanto a sua evolução no Brasil, logo, o esporte recém criado ganhou adeptos em outros estados, devido a sua similaridade com o futebol e o fácil entendimento das regras. Foram estabelecidas regras elementares e em pouco tempo organizaram-se times que disputavam torneios abertos, por todo o Brasil, principalmente nas capitais, devido à facilidade para a formação de equipes. Mas não haviam regras iguais para todos já que cada estado o praticavam utilizando as regras dos outros.

Até o início da década de 1960, havia divergência de regras nos jogos praticados no Rio de Janeiro e São Paulo. Esses estados disputavam a primazia do novo esporte, procurando impor seus pontos de vista. Com isso, a Confederação Brasileira de Desportos resolveu oficializar a sua prática, uniformizando as regras e promovendo competições entre os estados filiados à confederação.

Para finalizar é importante dizer que, embora as primeiras regras tenham surgido no Uruguai, nada foi feito naquele País no sentido de aperfeiçoá-lo ou divulgá-lo, cabendo aos brasileiros a responsabilidade pelo crescimento, divulgação e ordenação do FUTSAL como modalidade esportiva. De tal forma podemos afirmar que devido à identificação, popularidade e dimensão alcançada no Brasil, o FUTSAL é um esporte genuinamente brasileiro.

Em 1965 foi organizado o primeiro campeonato internacional, o Sul-Americano, no Paraguai. Porém, somente em 1971, foi criada a Federação Internacional de Futebol de Salão (Fifusa), com sede em São Paulo.

Em 1982, nasceu o primeiro Campeonato Mundial da modalidade. Também realizado na capital paulista, o torneio acabou premiando o Brasil, que repetiria a conquista três anos depois, na Espanha.

Desde 1989 é realizado o Campeonato Mundial de Futsal, equivalente à Copa do Mundo FIFA para este desporto, que também é organizado pela FIFA.

O Brasil participou de dez edições do Campeonato Mundial de Futsal (três organizadas pela Fifusa, e sete pela Fifa), tendo sido o país-sede em 1982 e 2008. Incluindo-se os três primeiros Mundiais, a seleção brasileira foi sete vezes campeã (em 1982, 1985, 1989, 1992, 1996, 2008 e 2012) e duas vezes vice-campeã (em 1988 e 2000), tendo uma única vez ficado fora da decisão no torneio de 2004.

O futsal fez no Rio de Janeiro a sua estreia na história dos Jogos Pan-Americanos. A seleção brasileira confirmou o seu favoritismo e conquistou o ouro na competição, ao derrotar a seleção da Argentina por 4 a 1 na grande final.

### Características

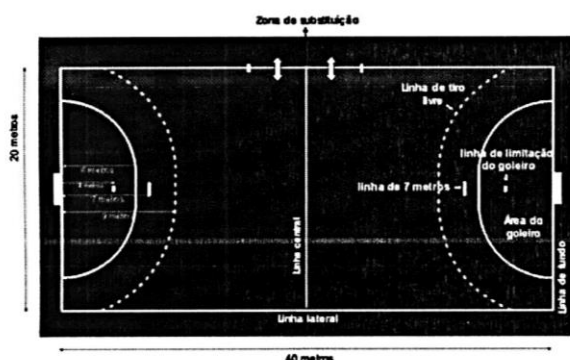
O futebol de salão ou futsal é jogado entre duas equipes de 5 jogadores cada uma, sendo um deles o goleiro. É disputado em dois tempos de 20 minutos cada um.

O objetivo do jogo é marcar gols, isto é, colocar a bola dentro da meta do adversário, ultrapassando totalmente a linha de gol. Vence a equipe que no final de uma partida tiver marcado o maior número de gols. Poderá haver empate.

Assim como no futebol, para marcar gols é necessário que a bola seja deslocada por vários jogadores, que a passam entre si para penetrar mais facilmente no campo adversário, uma vez que individualmente é muito mais difícil consegui-lo.

O futsal é disputado em quadras retângulo com comprimento entre 38m e 42m e largura entre 18 m e 22 m, sendo que seu piso pode ser de madeira, cimento ou material sintético. A bola de futsal deve pesar entre 400 g e 440 g, com circunferência variando entre 62 cm e 64 cm. Ela deve ser esférica e precisa ser envolvida em couro macio.

#### Quadra - medidas, linhas e áreas



No futsal os treinadores podem pedir o tempo técnico, presente em esportes como basquete, vôlei e handebol, mas não no futebol de campo. Cada comandante tem direito a duas paralisações de um minuto em cada período.

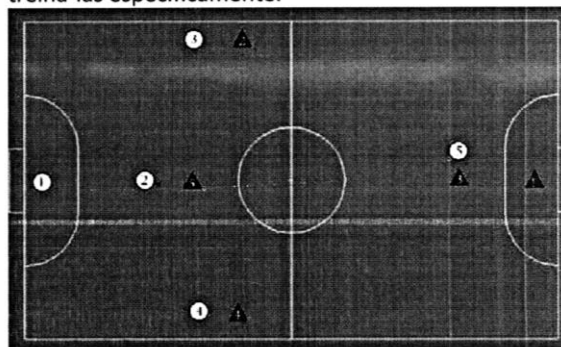
As outras regras são praticamente iguais às do futebol tradicional, com poucas diferenças, como a ausência do impedimento e o uso dos pés para cobrar os arremessos laterais.

O futsal é jogado com os pés e o jogador se desloca conduzindo ou tocando a bola com qualquer parte do corpo, exceto com as mãos. Participam duas equipes de cinco jogadores cada, um deles é o goleiro. A bola é menor, mais pesada e menos flexível que a do futebol.

### Funções e Características dos Jogadores de Futsal

No Futsal moderno os jogadores ocupam vários lugares na quadra, jogam normalmente sem posição fixa. O importante é que você desempenhe todas as funções inicialmente. Para isto necessitamos treinar em todas as funções, pois elas

têm suas características próprias e para isto devemos treiná-las especificamente.



Para entender os vários sistemas táticos, você precisa conhecer as funções dos cinco jogadores que integram uma equipe de futsal que são: Futsal: Goleiro, Fixo, Ala Direita, Ala Esquerda e Pivô.

### Goleiro

O goleiro guarnece a meta e orienta seus companheiros quanto às deslocamentos e coberturas. Além disso, ele tem uma importância ofensiva, quando, com as mãos ou pés, faz lançamentos para seus companheiros. O goleiro é o único jogador que pode usar as mãos e sua ação com as mãos é limitada pela área de gol. Ele deve orientar quanto à colocação da barreira, cobrindo o ângulo mais próximo dela, e deve colocar-se de modo a guarnecer o outro canto. Quando a cobrança for feita pelo centro, o goleiro pode escolher a colocação da barreira do lado que lhe for mais conveniente.



No futsal talvez seja o jogador mais importante da equipe, deve coordenar a equipe, pois joga de frente para o adversário. Hoje também, o goleiro tem que saber usar os pés como passador e ter bom chute. Lançar com as mãos e reposição rápida com a bola é fundamental para o goleiro. Deve orientar sua equipe o tempo todo, vibrando com a mesma. Deve saber os movimentos táticos, principalmente os de saída de bola e dar cobertura ao sistema defensivo. Atenção é primordial para esta posição

**CARACTERÍSTICAS FÍSICAS** - o goleiro deve ter: agilidade, flexibilidade, equilíbrio, coordenação, impulsão, velocidade de reação.



**CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS** - pegada, habilidade com as mãos, queda e rolamento, reposição e lançamento com as mãos, passe, chute.

**CARACTERÍSTICAS TÁTICAS** - colocação, saída do gol, entrosamento com a defesa, reposição rápida de bola, armação de jogadas com pé e mão

**CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS** - liderança, coragem, controle emocional, atenção, concentração, tranquilidade e iniciativa.

#### Fixo

Geralmente é o atleta encarregado de desarmar as jogadas dos adversários, são atletas de excelente marcação. Hoje também são criadores de jogadas, com bom chute de longa distância. Deve ter grande senso de distribuição de jogo e cobertura. O fixo deve ter bom sincronismo com os alas e com o goleiro na marcação. O pivô adversário é quem marca o fixo, por isto ele deve saber deslocar-se, para sair nas costas do adversário e criar situações de vantagem no ataque. Antecipação é fundamental para ser um bom fixo.

**CARACTERÍSTICAS FÍSICAS** - altura ideal de 1.75 á 1.85. Os fixos devem ter agilidade, impulsão, força, coordenação e velocidade de reação

**CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS** - antecipação, marcação, chute, passe, cabeceio e deslocamentos

**CARACTERÍSTICAS TÁTICAS** - colocação, entrosamento com o goleiro, noção de cobertura, domínio da antecipação, saber usar o corpo e noção de ocupação de espaço.

**CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS** - coragem, controle emocional, tranquilidade, decisão, determinação e iniciativa.

#### Alas

São responsáveis pela armação das jogadas. Devem deslocar-se constantemente, com ou sem bola. É importante ter na equipe sempre um jogador destro e um canhoto em cada ala. Normalmente os alas jogam em posições invertidas (ala direito no lado esquerdo e ala esquerda no lado direito). Os alas devem ser jogadores que utilizam bem os espaços vazios da quadra, com grande percepção das jogadas e precisão nos passes. Devem saber marcar e atacar na mesma proporção, ter excelente controle de bola, dribles e boa finalização são características importantes para os alas.

**CARACTERÍSTICAS FÍSICAS** - altura ideal de 1.65 á 1.75, Os alas devem ter: agilidade, resistência aeróbia e anaeróbia, coordenação, força e velocidade.

**CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS** - drible, passe, deslocamentos, condução, chute e marcação.

**CARACTERÍSTICAS TÁTICAS** - armação das jogadas, coberturas, atacar e defender, boa finalização, criatividade e visão de jogo.

**CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS** - coragem, combatividade, controle emocional, agressividade, determinação e iniciativa.

#### Pivôs

Quase sempre é o jogador que têm maior poder de finalização, também como característica a proteção da bola de costas. É importante para o pivô saber o tempo certo de passar a bola para seus companheiros. Hoje, o pivô têm que se preocupar com a marcação, pois é dele o primeiro combate. Existem pivôs de referência (mais parado na frente) e pivôs de movimentação (deslocam-se pela quadra)

**CARACTERÍSTICAS FÍSICAS** - altura ideal de 1.75 á 1.85, Os pivôs devem ter agilidade, força, equilíbrio, impulsão e velocidade de reação.

**CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS** - controle de bola, cabeceio, drible, finalização, passe, recepção, finta, deslocamento lateral e antecipação.

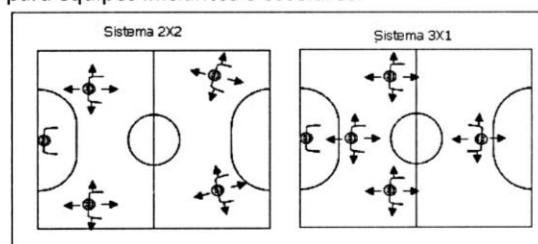
**CARACTERÍSTICAS TÁTICAS** - colocação, criar espaços, servir os companheiros, primeiro combate, movimentação e conclusão.

**CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS** - decisão, determinação, coragem, personalidade e agressividade.

#### Sistemas Táticos do Futsal

Em relação aos sistemas táticos, é difícil falar em um sistema fixo, pois a troca de posições é constante, fato que exige uma elevada taxa de movimentação. De acordo com MUTTI (2003, p.180), os sistemas ofensivos podem ser 2 x 2, 3 x 1, 1 x 3, 1 x 2 x 1, 2 x 1 x 1, 1 x 2 x 2 ou 4 x 0. Nos sistemas defensivos o mesmo autor identifica a marcação por zona e a marcação individual como os sistemas defensivos.

Vamos destacar em nossos estudos apenas os sistemas 2-2(quadrado); 3-1 (triângulo na defesa e flutuação pivô), que são os mais utilizados para equipes iniciantes e escolares.



#### Sistema tático 2X2

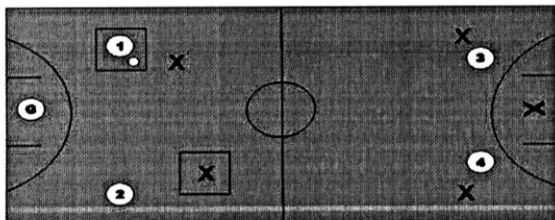
Este sistema utiliza dois jogadores na defesa e dois no ataque.

Um dos jogadores de defesas tem a função de fazer o papel de homem fixo, enquanto o outro cuida da armação da jogada e da infiltração na defesa adversária. Eles podem inverter as suas funções, conforme a jogada.

Quanto aos atacantes, um deles ocupa a posição de pivô, enquanto o outro desempenha a função de ponta (ala), recuando para ajudar a defesa sempre que necessário.

O recuo e o Avanço dos jogadores devem ser muito cautelosos e devem ser feitos com uma estruturação garantida por uma cobertura eficiente e segura.

Veja o esquema abaixo:



X1 é jogador que atua pelo lado esquerdo defensivo.

X2 é jogador que atua pelo lado direito defensivo

X4 é jogador que atua pelo lado esquerdo ofensivo.

X3 é jogador que atua pelo lado direito ofensivo.

#### **Vantagens do sistema 2x2**

1. Objetivo abrir o meio da quadra, facilitando lançamentos e bolas enfiadas.
2. Não é necessário um longo período de treinamento.
3. Menor desgaste físico, pois exige pouca movimentação dos jogadores.
4. Distribuição relativamente equilibrada entre os jogadores.
5. Pode ser usado por equipes iniciantes.

#### **Desvantagens do sistema 2x2**

1. Há uma sobrecarga dos jogadores atacantes quando não tem uma ajuda mais efetiva dos jogadores posicionados na defesa.
2. Não oferece muitas opções de jogadas
3. Dificuldade em ser aplicado contra equipes que utiliza-se do sistema 3x1 e também contra equipes que possuam grande movimentação em quadra

#### **Sistema tático 3X1**

Esse sistema se caracteriza pela existência de um jogador fixo na defesa, dois alas que fazem o vaivém de defesa e ataque e um pivô que joga sempre mais adiantado, tanto quando ataca como quando defende. É um sistema em a equipe ataca e defende com três jogadores

A formação 3 x 1 se dá quando a equipe inicia suas manobras ofensivas no seu setor defensivo com três jogadores, que se movimentam procurando um espaço para receber e tocar a bola até o pivô; quando se defende, cabe ao fixo vigiar a zona central da defesa e aos dois alas, as duas zonas laterais da quadra. O pivô deve se colocar no centro da quadra, tendo como função o primeiro combate ao adversário em qualquer setor da quadra. Nessa formação inicial de defesa podem ocorrer variações de cobertura ou de combate.

Por sua vez, a formação 1 x 3 se verifica quando a equipe está no ataque, ou seja, a bola foi tocada ao pivô e os alas avançam para a meia quadra adversária para realizar manobras ofensivas na

tentativa de chute a gol. O fixo só deverá ir ao setor ofensivo em casos excepcionais e, quando acontecer, deverá haver cobertura naquele setor.

#### **Vantagens do sistema 3x1**

1. Uma rotação constante dos jogadores
2. Tem a retaguarda coberta e o balanço defensivo de forma mais equilibrada
3. Aproveitamento de um contra um (pivô contra o fixo)
4. Oferece excelente oportunidade de realizar movimentações em diagonal
5. Grande eficiência na armação das jogadas ofensivas, dificulta as jogadas da equipe adversária, oferece várias opções nas ações ofensivas.

#### **Desvantagens do sistema 3x1**

1. Não deve ser utilizado em equipes que não possuam jogadores bem preparados física e tecnicamente.
2. Em equipes que não possuam jogadores hábeis em atacar, marcar e armar com a mesma eficácia.

#### **FUTEBOL DE AREIA – BEACH SOCCER**

Assim como o futsal, o futebol de areia possui grandes semelhanças com o futebol tradicional. Participam duas equipes de cinco jogadores cada uma, sendo um deles o goleiro.



Apesar de ser um esporte bastante recente, o futebol de areia, também conhecido como futebol de praia ou beach soccer, vem conquistando um número cada vez maior não só de praticantes como também de apreciadores ao redor de todo o mundo.

Engana-se quem pensa que jogar uma “pelada” na praia é privilégio exclusivo dos brasileiros. O futebol de areia tem adeptos pelos quatro cantos do planeta. O esporte já é tão consagrado que a FIFA (Federação Internacional de Futebol) o reconheceu como tal e vem organizando as principais competições.

Cada partida é constituída de três tempos de 12 minutos cada um e, diferentemente de outras variantes do futebol, o tempo para quando o árbitro marca um tiro livre, marca um pênalti ou consta que um jogador está fazendo o tempo passar de forma inapropriada.

Todos os tiros livres são diretos e sem barreira da equipe adversária. Se um jogador recebe dois cartões amarelos, receberá um cartão azul e deverá sair do campo de jogo por 2 minutos, sem poder ser substituído por outro jogador.

Se um jogador recebe um cartão vermelho ou três amarelos, será expulso e não poderá ser substituído por outro. Os arremessos laterais podem ser executados com os pés. Como podemos observar o futebol de areia é uma mistura de futebol de campo com o futsal.

A competição mais importante atualmente é a Copa do Mundo de Futebol de Areia, que é disputada desde 1995, ainda que somente a partir de 2005 sob a organização da FIFA.

### História

O futebol de areia existe desde que o homem descobriu o prazer de jogar bola. Mas o futebol de areia organizado teve o seu grande momento em 1993, com a realização do primeiro campeonato profissional disputado nas areias de Miami Beach, nos Estados Unidos. Participaram desse primeiro evento as equipes dos EUA, Itália, Brasil e Argentina e os brasileiros saíram vencedores.

**Bolamar:** Aqui no Brasil, um famoso torneio – Bolamar – já vinha sendo disputado desde 1989. Ronaldinho Gaúcho, hoje um dos grandes craques do Barcelona e um dos melhores jogadores de futebol do mundo, disputou o tradicional Bolamar.

Em 1994 aconteceu a primeira transmissão de um torneio de futebol de areia pela televisão. O I Mundialito de Beach Soccer aconteceu nas areias de Copacabana, em abril daquele ano. O Brasil sagrou-se campeão, seguido da Itália, Estados Unidos e Argentina.

Pronto, a partir de então o público brasileiro se apaixonou por mais esse novo esporte. Mas parece que não foram apenas os brasileiros que se encantaram com o futebol de areia. Logo em seguida foi criada a Pro Beach Soccer, entidade que realizou nada menos do que 60 jogos em dois anos, em eventos disputados na América do Norte, Ásia, Europa e América do Sul.

### Vencedores da Liga Europeia

1998 - Alemanha  
 1999 - Espanha  
 2000 - Espanha  
 2001 - Espanha  
 2002 - Portugal  
 2003 - Espanha  
 2004 - França  
 2005 - Itália  
 2006 - Espanha  
 2007 - Portugal  
 2008 - Portugal  
 2009 - Rússia

2010 - Portugal  
 2011 - Rússia  
 2012 - Suíça  
 2013 - Rússia

Logo em seguida, em 1996, foi criada a Euroliga, que hoje conta com a participação de 19 países e que realiza a Liga Europeia de Futebol de Areia. Ao longo do verão europeu são disputados vários torneios cujos vencedores classificam-se para a “superfinal”. As quatro melhores equipes da “superfinal” também garantem vaga no Campeonato Mundial de Futebol de Areia.

Aqui no Brasil, três federações uniram-se e fundaram a Confederação Brasileira de Beach Soccer, em 1998, órgão que passou a regulamentar e a promover os principais eventos no país. Atualmente a CBBS conta com 17 federações filiadas que possuem juntas cerca de 10 mil atletas filiados.



A Seleção Brasileira de Futebol de Areia representa o Brasil nas competições internacionais de futebol de areia (ou beach soccer). Foi criada em 1998 pela Confederação Brasileira de Beach Soccer (CBBS), entidade que organiza a modalidade no país. É campeã de 13 Copas do Mundo de Futebol de Areia, sendo a seleção nacional mais vitoriosa do esporte.

Em 2005, a FIFA abraçou o futebol de areia e realizou a Copa do Mundo de Beach Soccer, também nas areias de Copacabana. A França acabou levando a melhor e ficou em primeiro lugar desse evento seguida por Portugal e Brasil. Nos dois anos seguintes os brasileiros não deixaram por menos e venceram os eventos de 2006 e 2007. Na final de 2007, realizada em novembro, o Brasil derrotou o México por 8 a 2. Além do título, a seleção brasileira ganhou mais quatro prêmios: o Troféu FIFA Fair Play, a Chuteira de Ouro para Buru, com 10 gols, e a Bola de Ouro para Buru, eleito o melhor jogador do torneio.

Em 2008, a Europa recebeu a Copa do Mundo. E na francesa Marselha, o Brasil subiu ao topo do pódio mais uma vez. Em 2009, o filme se repetiu em Dubai (Emirados Árabes), com o tetracampeonato mundial invicto dos ‘reis da praia’. Depois da passagem pelo ‘mundo árabe’, a Copa do Mundo passou a ser disputada a cada dois anos, ou seja, apenas nos anos ímpares. Ravenna, na Itália, foi escolhida como sede da edição 2011, e foi onde a Seleção Brasileira conheceu sua primeira derrota em 33 partidas: na final, superada pela Rússia por 12 a 8.

A Copa do Mundo FIFA de Futebol de Areia de 2013 foi a 17ª edição do campeonato, a sétima organizada pela FIFA, entre 18 e 28 de setembro no Stade de To'ata em Papeete, no Taiti. Foi não só o primeiro evento da FIFA, mas também o primeiro grande evento esportivo realizado em uma nação insular do Pacífico, mais especificamente na Polinésia.

Pela segunda edição consecutiva, a Rússia sagrou-se campeã ao derrotar os rivais europeus da Espanha na final por 5 a 1.

### Regulamento e principais competições

Conheça as principais regras aplicadas em torneios oficiais de futebol de areia.

#### Jogadores

Cada partida de futebol de areia é disputada por dois times de 5 jogadores, sendo que um deles deve ser o goleiro. Cada time pode ter 5 suplentes. Os jogadores devem vestir camisas e calções da mesma cor e devem jogar descalços. Apenas meias, tornozeleiras e bandagens para proteger os pés são permitidos assim como óculos de plástico com correia elástica. Já os goleiros podem ainda utilizar luvas.



Uniforme titular



Uniforme alternativo

#### Campo

O campo deve ser retangular (35 – 37 m comprimento e 26 – 28 m largura). As linhas laterais e de fundo devem ser marcadas de cor azul para contrastar com a areia. A superfície deve ser a mais nivelada possível, sem pedras, conchas e outros objetos que possam machucar os jogadores. Em torneios internacionais, é comum peneirar a areia do campo para a retirada das pedras.



#### Bola

A bola do futebol de areia tem a mesma circunferência de uma bola de futebol de campo, entre 68 e 70 cm, porém, ela é mais leve – pesa entre 396 e 440 gramas no início da partida. Normalmente a bola é inflada antes do início da partida e deve ter uma pressão entre 6 e 7 libras.

#### Bolas e mais bolas

Os jogos internacionais são realizados com, no mínimo, nove bolas - uma no pé dos jogadores e as outras em posse de oito boleiros posicionados na zona de segurança. Cada vez que a bola sai da zona de segurança o boleiro mais próximo deve entregar a bola ao jogador.

#### Partida

Cada partida oficial é composta por 3 tempos de 12 minutos. Os intervalos entre os períodos são de 3 minutos. Se ao final do terceiro tempo o jogo estiver empatado será disputada uma prorrogação de 3 minutos com gol de ouro. Se ao final da prorrogação o jogo ainda estiver empatado a partida é então decidida através da cobrança de pênaltis.

#### Competições

As principais competições oficiais de futebol de areia são:

- Campeonato Brasileiro de Futebol de Areia
- Circuito Banco Popular de Beach Soccer
- Desafio Internacional de Beach Soccer
- Desafio Rio x São Paulo
- Copa Latina
- Copa das Nações
- Mundialito
- Copa do Mundo da Fifa

#### Os craques do futebol de areia

A Seleção Brasileira de Beach Soccer é a equipe que representa o Brasil em competições internacionais de Beach Soccer e é controlada pela CBBS, que é o órgão para o futebol de Areia no Brasil. Após ter vencido 13 das 15 edições da Copa do Mundo de Futebol de Areia, a seleção é de longe o mais vitoriosa do Futebol de Areia no mundo. Brasil está em 1º no Ranking.

Dois grandes jogadores se destacaram na seleção. São eles Buru e Júnior Negão. Buru (Venícius Ribeiro) foi a grande sensação da Copa do Mundo de 2007, recebendo diversos prêmios, entre eles o de melhor jogador do mundo pela FIFA. Júnior Negão (Hilton Santos Júnior) não fica atrás. Artilheiro em diversas competições é um dos jogadores mais queridos da torcida brasileira. Além deles, outros jogadores também encabeçam a seleção brasileira: André, Benjamim, Betinho, Bruno, Daniel, Daniel Souza, Duda, Mão, Sidney e Wagner.

### Artilharia

O Brasil possui diversos jogadores que já marcaram um número expressivo de gols pela seleção brasileira. Mas o maior deles é sem dúvida, Neném, que marcou 334 pelo Brasil e hoje atua como técnico da seleção japonesa. Em seguida vem Júnior Negão com 309 gols marcados, Jorginho com 285, Benjamim com 212 e Júnior com 202.

Vários jogadores profissionais de futebol de campo também competem de vez em quando no futebol de areia, como Romário e Edmundo. Esse também é o caso de muitos ex-jogadores profissionais que retornaram às competições no futebol, optando pela modalidade de areia como Cláudio Adão, Jorginho, Edinho, Paulo Sérgio, Júnior, entre outros.



### FUTEBOL PARAOLÍMPICO

Atualmente, particularmente nos Jogos Paraolímpicos, existem duas versões do futebol adaptadas a pessoas com algum tipo de deficiência: o futebol-de-cinco, para pessoas que sofrem de cegueira, e o futebol-de-sete, para atletas com paralisia cerebral. Utilizam-se as regras similares às do futebol tradicional e às do futsal, mas com modificações para adaptá-las à deficiência em questão.

O futebol-de-cinco é jogado entre duas equipes de cinco jogadores cada uma, onde um deles, o goleiro, não pode sofrer de cegueira total (cegueira B-1). Para evitar fraudes, os 4 jogadores de campo usam uma venda sobre seus olhos, independentemente de seu nível de cegueira. É jogado em dois tempos de 25 minutos cada um.

O campo de jogo possui um formato retangular, seu comprimento é de 38 a 42 metros e sua largura possui entre 18 e 22 metros. Possui uma baliza, uma grande área e outras características similares à do futebol tradicional. Utiliza-se uma bola que ao girar sobre si mesma emite um som claramente identificável pelos jogadores.

O objetivo do jogo é marcar mais gols que o adversário e para isto deve-se passar a bola pela baliza do rival, utilizando qualquer parte do corpo, exceto os membros superiores. Como no futebol tradicional, cada jogo é controlado por vários árbitros, que são encarregados de fazer cumprir as regras e punir aos jogadores se for necessário.

O futebol-de-sete é praticamente igual ao futebol tradicional. As diferenças mais notórias são o fato de o campo e as balizas serem menores, o número de jogadores por equipe (7 ao invés de 11), a inexistência da regra do impedimento e a liberdade para efetuar um arremesso lateral da forma que o jogador preferir. Somente podem participar jogadores que sofram paralisia cerebral de classe 5 a 8.

### SHOWBOL

O Showbol é muito parecido com o futsal, mas em um campo menor. Foi criado em 2007 e, ainda que não é muito conhecido pelo mundo, na América do Sul ganhou muitos adeptos. A ideia foi divulgada pelos ex-jogadores Diego Armando Maradona (argentino) e Iván Zamorano (chileno). Basicamente é uma espécie de "Show" a base do futebol; onde os jogadores são reconhecidos ex-jogadores de futebol tradicional.

Há várias seleções de Showbol, destacando-se a argentina, a chilena, a peruana, a uruguaia, a brasileira e a mexicana.

### REFERÊNCIAS:

- BALZANO, Otávio Nogueira, Metodologia do jogo condicionado para o aprendizado das funções e posições no futsal, disponível em [http://www.futsalbrasil.com.br/artigos/artigo.php?cd\\_artigo=137](http://www.futsalbrasil.com.br/artigos/artigo.php?cd_artigo=137), acesso em 12/04/2009.
- BREGOLATO, Roseli Aparecida. Textos de Educação Física Para Sala de Aula, Cascavel, Assoeste Editora Educativa, 1994.
- CANA KIDS, História do futebol, disponível em <http://canal.kids.com.br/esporte/futebol/index.htm>, acesso em 20/03/2008.
- FUTSALBRASIL, História do futsal no Brasil. Origem e o Histórico do futsal, disponível em [http://www.futsalbrasil.com.br/artigos/artigo.php?cd\\_artigo=159](http://www.futsalbrasil.com.br/artigos/artigo.php?cd_artigo=159), acesso em 10/04/2009.
- SANTOS, Fabíola Vila dos. PINTO, Adauto de Paulo Jr (coordenador). Coletânea de Atividades de Educação Física, Curitiba: Expoente, 2003.
- TEIXEIRA, Hudson Ventura, Educação Física e desportos, São Paulo: Editora Saraiva, 3ª ed., 1997.
- TÁTICAS NO FUTSAL

### Questionário

01. Um jogador estará em posição de impedimento se estiver...?
- Na mesma linha que os dois últimos adversários
  - Mais próximo da meta adversária do que a bola e o penúltimo jogador adversário
  - Na mesma linha que o penúltimo adversário
02. Das regras abaixo, qual delas não se aplica ao tiro de meta?
- Se a bola não for lançada diretamente fora da área penal o tiro de meta deve ser repetido

- b) O executor do tiro não poderá voltar a jogar a bola até que ela tenha tocado em outro jogador  
c) O tiro de meta não pode ser lançado pelo goleiro

03. Qual a distância entre a marca do pênalti e o gol?

- a) 11 metros  
b) 12 metros  
c) 16 metros

04. No momento de lançar a bola em um arremesso lateral o jogador deve...?

- a) Estar obrigatoriamente com os dois pés fora da linha lateral  
b) Estar obrigatoriamente com os dois pés em cima da linha lateral  
c) Ter uma parte dos pés sobre a linha lateral ou no exterior da mesma

05. Os jogadores devem estar a que distância do jogador que está batendo um pênalti?

- a) 9,15 metros  
b) 11 metros  
c) Apenas a três passos de distância

06. Qual das faltas abaixo caracteriza um tiro penal?

- a) Tocar a bola com as mãos deliberadamente  
b) Cuspir em um adversário dentro de sua própria área penal  
c) Dar ou tentar dar uma rasteira em um adversário

07. Das regras de substituição abaixo, qual não se aplica?

- a) Qualquer um dos jogadores pode trocar de posição com o goleiro  
b) O jogador substituído só pode entrar no jogo pela linha central  
c) O jogador que tenha sido substituído poderá voltar para a partida a qualquer momento

08. Quando o árbitro pode marcar um tiro livre indireto à equipe adversária?

- a) Quando o jogador agredir ou tentar agredir o adversário  
b) Quando o jogador cuspir em um adversário  
c) Quando o goleiro tocar a bola com as mãos depois de um jogador da sua equipe ter lançado com o pé

09. Em se tratando de bola em jogo, qual das regras abaixo não é verdadeira?

- a) A bola está fora de jogo quando ultrapassa completamente a linha lateral ou de meta  
b) A bola está fora de jogo quando rebate no árbitro que está dentro do campo  
c) A bola está em jogo quando rebate na bandeirinha de canto e volta para o campo

10. De onde deve ser lançado um tiro de canto?

- a) A bola deve ser posicionada atrás da linha de meta  
b) A bola deve ser posicionada atrás da linha lateral

- c) A bola deve ser colocada no interior do quadrante da bandeirinha que estiver mais próxima

11. Em que ano foi criada a Federação Internacional de Futebol de Salão?

- a) 1934  
b) 1959  
c) 1971

12. Em 1982 acontecia o primeiro Campeonato Mundial de Futsal. Onde foi realizado o evento?

- a) Rio de Janeiro  
b) São Paulo  
c) Madrid

13. Quantos atletas de cada equipe entram em quadra?

- a) Quatro  
b) Cinco  
c) Seis

14. Quantos minutos dura cada tempo de uma partida de futsal?

- a) 12 minutos  
b) 15 minutos  
c) 20 minutos

15. Quantos tempos técnicos pode pedir o treinador de uma equipe a cada tempo de jogo?

- a) Um  
b) Dois  
c) Quatro

16. Qual deve ser o tamanho de uma quadra oficial de futsal?

- a) Entre 38m e 42m de comprimento entre 18m e 22m de largura  
b) Entre 30m e 36m de comprimento entre 13m e 17m de largura  
c) Entre 28m e 32m de comprimento entre 10m e 14m de largura

17. Normalmente, qual é o esquema tático adotado pelas equipes em quadra?

- a) 2-2 e 3-1  
b) 1-3 e 2-2  
c) 3-1 e 0-4

18. Qual é o peso médio de uma bola de futsal?

- a) Entre 800g e 1kg  
b) Entre 500g e 600g  
c) Entre 400g e 440g

19. Quantos títulos mundiais possui o Brasil no futsal?

- a) Cinco  
b) Seis  
c) Sete

20. Nos jogos Pan-americanos do Rio de Janeiro, em 2007, o Brasil conquistou a medalha de ouro vencendo qual grande rival na decisão?

- a) Paraguai
- b) Estados Unidos
- c) Argentina

21. Quantos minutos possui cada tempo de uma partida de futebol de areia?

- a) 20 minutos
- b) 15 minutos
- c) 12 minutos

22. Em 1993 foi realizado o primeiro torneio profissional de futebol de areia. Em que cidade ocorreu o evento?

- a) Rio de Janeiro
- b) Miami
- c) Santos

23. Em que ano aconteceu a primeira transmissão de uma competição de futebol de areia no Brasil?

- a) 1994
- b) 1997
- c) 2000

24. Qual seleção é a maior vencedora da Liga Européia de Futebol de Areia?

- a) Portugal
- b) Alemanha
- c) Espanha

25. Em qual país foi realizado o Campeonato Mundial de Futebol de Areia de 2008?

- a) Brasil
- b) França
- c) Guatemala

26. Quantos jogadores podem atuar em um time de futebol de areia na arena?

- a) Quatro
- b) Cinco
- c) Seis

27. Qual o tamanho da circunferência de uma bola de futebol de areia?

- a) Entre 68 cm e 70 cm
- b) Entre 80 cm e 82 cm
- c) Entre 52 cm e 58 cm

28. Como é decidida uma partida que termina empatada?

- a) Prorrogação com gol de prata
- b) Prorrogação com gol de ouro
- c) O jogo vai direto para os pênaltis

29. Qual jogador da seleção brasileira foi eleito o melhor do mundo pela Fifa em 2007?

- a) Beniamin
- b) Buru
- c) Júnior Negão