

## SISTEMAS ENERGÉTICOS PREDOMINANTES NO FUTSAL

**SANTOS, Jairo Teixeira Freitas<sup>1</sup>**

**SANTANA, Felipe<sup>2</sup>**

**PEREIRA, Felipe Alexandre<sup>3</sup>**

### RESUMO

O presente trabalho apresenta uma relação sobre sistemas metabólicos e suas predominâncias energéticas conforme a mudança de intensidade em uma partida de futsal, e assim saber nortear uma melhor maneira de abordar o treinamento de um atleta. O trabalho tem como objetivo descobrir qual é o sistema metabólico do atleta que tem predominância em uma partida de futsal, ou quais sistemas são usados em variados momentos de uma partida, usando indicadores internos e externos como, intensidade, volume máximo de oxigênio ( $vO_2$  max ), frequência cardíaca e a taxa de lactato encontrada no atleta. Todos esses fatores influenciam diretamente em como o atleta vai responder dentro de uma partida e quais sistemas estarão em predominância em determinados momentos, assim levando saber qual método de treinamento vai ser melhor para o atleta, ou estratégias para que esse indivíduo tenha um melhor rendimento. A metodologia utilizada nesse trabalho foi revisão bibliográfica, se baseando em informações apresentadas por Alexandre (2014). Concluindo, o futsal é um esporte que tem se a utilização dos três sistemas energéticos, por que a picos de baixa, média e alta intensidade, com predominância do sistema anaeróbio onde exige reações explosivas dos atletas em relação a bola ou adversários, mas o sistema aeróbio é de extrema importância onde quanto maior for sua capacidade aeróbica maior o seu desempenho por conta da sua capacidade cardíaca e de recuperação evitando a fadiga extrema e que possa interferir no desempenho desse atleta..

**PALAVRAS-CHAVE:** Futsal, sistemas energéticos, sistemas metabólicos,

<sup>1</sup>Acadêmico do curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva –FAIT – da Sociedade Cultural e Educacional de Itapeva. [jairodoubovets@hotmail.com](mailto:jairodoubovets@hotmail.com)

<sup>2</sup>Acadêmico do curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT – da Sociedade Cultural e Educacional de Itapeva. [lipe\\_mossolino@hotmail.com](mailto:lipe_mossolino@hotmail.com)

<sup>3</sup>Docente do curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT – da Sociedade Cultural e Educacional de Itapeva. [felipe.alexandre@professor.fait.edu.br](mailto:felipe.alexandre@professor.fait.edu.br)