



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CÍCERO MAZOEL SANTIAGO CARVALHO

**CONTRIBUIÇÕES DA MUSCULAÇÃO PARA A MELHORIA DA PERFORMANCE
DE JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAL: PERCEPÇÃO DOS ATLETAS**

FORTALEZA

2020

CÍCERO MAZOEL SANTIAGO CARVALHO

CONTRIBUIÇÕES DA MUSCULAÇÃO PARA A MELHORIA DA PERFORMANCE
DE JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAL: PERCEPÇÃO DOS ATLETAS

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao curso de Bacharelado em
Educação Física do Centro Universitário
Fametro - UNIFAMETRO sob orientação do
Professor Me. Bruno Nobre Pinheiro como
parte dos requisitos para a conclusão do
curso.

FORTALEZA

2020

CÍCERO MAZOEL SANTIAGO CARVALHO

CONTRIBUIÇÕES DA MUSCULAÇÃO PARA A MELHORIA DA PERFORMANCE
DE JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAL: PERCEPÇÃO DOS ATLETAS

Este artigo foi apresentado no dia
XXX de XXXXXX de 2020 como requisito
para obtenção do grau de Bacharelado do
Centro Universitário Fametro -
UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela
banca examinadora composta pelos
professores

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Bruno Nobre Pinheiro
Orientador - UNIFAMETRO

Prof. Me. Jurandir Fernandes Cavalcante
Membro- UNIFAMETRO

Prof. Me. Paulo André Gomes Uchôa
Membro- UNIFAMETRO

CONTRIBUIÇÕES DA MUSCULAÇÃO PARA A MELHORIA DA PERFORMANCE DE JOGADORES DE FUTEBOL PROFISSIONAL: PERCEPÇÃO DOS ATLETAS

*Cícero Mazoel Santiago Carvalho*¹

*Bruno Nobre Pinheiro*²

RESUMO

A musculação é o esporte que tem sido exercido há muito tempo. Objective da presente pesquisa analisar os efeitos benéficos da musculação para a desempenho dos atletas de futebol profissional e identificar os exercícios que mais contribuem na obtenção de resultados satisfatórios. O cenário foram dois clubes de futebol da respectiva cidade. Participaram da pesquisa vinte e um atletas da categoria profissional. Para a coleta de dados foi utilizado o formulário do Google Formulário e o aplicativo de smarthopnes. Os principais resultados apontam para a unanimidade dos atletas em acordarem que a musculação é um excelente esporte para o atleta profissional, auxiliando-o dentro de campo. Outro resultado é sobre a musculação e o posicionamento do atleta, se é levado em consideração o seu posicionamento. Conclui-se portanto, que a musculação contribui de forma satisfatória para a melhoria do condicionamento físico dentro de campo para os atletas e que a posição destes profissionais deve ser levada em consideração.

Palavras-chave: Futebol. Musculação. Preparação Física.

ABSTRACT

Weight training is the sport that has been in practice for a long time. Objective of the present research is to analyze the beneficial effects of weight training for the performance of professional soccer athletes and to identify the exercises that most contribute to obtain satisfactory results. The scene was two football clubs in the respective city. Twenty-one athletes from the professional category participated in the research. For data collection, the Google Form and the smarthopnes application were used. The main results point to the unanimity of the athletes in agreeing that weight training is an excellent sport for the professional athlete, helping him on the field. Another result is about the athlete's weight training and positioning, if his position is taken into account. It is concluded, therefore, that weight training contributes satisfactorily to the improvement of physical conditioning on the field for athletes and that the position of these professionals must be taken into account.

Keywords: Soccer. Bodybuilding. Physical Preparation

¹Graduando No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

² Mestre em Ciências Morfofuncionais. Professor Adjunto Do Centro Universitário Fametro-UNIFAMETRO

1 INTRODUÇÃO

A musculação tem sido exercida há muito tempo, porém não se tem como precisar a data de início, contudo, pode-se supor que o homem pré-histórico já se utilizava deste treinamento físico (BARCOTO, 2013). Tal modalidade foi introduzida no futebol para complementar o desenvolvimento do desempenho dos atletas e prevenir possíveis lesões.

Desta feita, formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: De que forma a musculação contribui para o desenvolvimento da performance de jogadores de futebol profissional e a prevenção de possíveis lesões?

Pensando de forma hipotética e puramente baseada no conhecimento empírico do pesquisador, pode-se supor que através da musculação o atleta consiga obter competências físicas, auxiliando para aumentar a produtividade e acautelar possíveis lesões.

Assim sendo, os objetivos de estudo desta pesquisa são: analisar os efeitos benéficos da musculação para a desempenho dos atletas de futebol profissional e identificar os exercícios que mais contribuem na obtenção de resultados satisfatórios.

A justificativa deste trabalho seu deu pelo fato de não se ter achado nenhuma pesquisa semelhante em sítio eletrônico como da *Scielo* e *Google Acadêmico*, na cidade de Fortaleza. Tal fato motivou o pesquisador a propor tal atividade investigativa.

O estudo pode vir a ser importante para profissionais de Educação Física, estudantes da área, profissionais que desejam trabalhar com o Futebol e pessoas que queiram conhecer mais acerca da área e do tema proposto.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 Musculação

É considerada como um exercício resistido, possuindo algumas características bastante específicas, como: amplitude, velocidade controlável, variáveis de carga e tempo de contração. Pode ainda ter sua aplicabilidade de forma isométrica, ou seja, onde a contração é mantida ou de forma isocinética, onde a velocidade angular é realizada de forma constante e ainda isotônica, quando existe uma alternância entre as contrações excêntricas e concêntricas, de forma intensa, moderada ou leve. Sendo esta uma modalidade principal para ganhar massa muscular e ter uma vida mais saudável (CARMO et al, 2019).

Acredita-se que surgiu na Grécia, na cidade de Olímpia, onde pessoas utilizavam pedras como pesos, pois foram achados desenhos em rochas. Nos anos de 400 A. C. as mulheres também se utilizavam da “musculação” para a melhoria do corpo. E no ano de 1896 também A. C. foi percebido uma competição, onde se jogavam pedras, com o intuito de saber quem tinha maior força para arremessar mais longe (COUTO, 2014).

Outro evento distante foi evidenciado nos jogos Olímpicos do século VI A. C., onde Milon de Crotona, grego que fez fama por ter uma força bastante incomum e utilizar bezerro, caminhando com ele nas costas, com o intuito de fazer treinamento, sem se aperceber sobre o tempo. Com isso, Crotona dava 120 passos por dia e o bezerro crescia ao ponto de levar um boi nas costas (XAVIER, 2017).

Com o intuito de se obter um corpo salutar e forte, os médicos higienistas, no século XIX, relatavam a importância da musculação, pois nos homens, o trabalho era o objetivo e nas mulheres os serviços domésticos e as linhas de produção (CASTELLANI, 1994).

Para Bittencourt (1984), no século XX, no ano de 1939, a Musculação obteve o reconhecimento a partir do regulamento do Culturismo, através da American Athletic Union, onde nesse mesmo ano ocorreu a criação do Mr. América. No referido evento algumas características eram observadas, tais como a definição dos músculos, suas definições e a hipertrofia.

Oliveira (2011, pg 20) falam o seguinte:

“Os anos de 98 foram o start para a regulamentação definitiva da área, frente à possibilidade do aumento dos nichos de atuação profissional (...), assim, (...) o processo de regulamentação está firmado em três princípios: a relação de consumo, alvo da regulamentação; a saúde - que justifica a regulamentação como medida de proteção social; e a ciência, que procura conferir legitimidade e exclusividade aos diplomados”.

A Organização Mundial de Saúde – OMS (1978) instituiu a política de saúde, onde os países devem ter o compromisso com a sociedade na manutenção da saúde, corroborando assim com a popularidade da musculação, para que esta modalidade possa ser vista como algo voltado para a saúde e não somente estética.

As características da musculação vão além das características acima citadas, pois atualmente, este tipo de categoria agrega benefícios para esportes, pois pode prevenir problemas nos músculos, como o desequilíbrio destes, nos membros inferiores, aumentar a força e a mobilidade. Cita-se então o futebol, entre os esportes beneficiados (SILVA, 2011).

2.2 Treinamento físico voltado para o Futebol

Explana Santos Neto (2000) que no Brasil o treinamento físico voltado para o Futebol surgiu no início do século passado, em meados de 1904. Em São Paulo, ocorreu a substituição dos treinos que reproduziam as partidas, por outras formas de se treinar, tais como corridas de 100 metros a 800 metros e alguns tipos de lutas. Contudo, salienta-se que nessa época, a preocupação não era com a velocidade dos jogadores, mais sim com a força adquirida.

Alguns jogadores tinham potencia nas pernas, outros supriam essa característica realizando jogadas mais velozes e possuíam mais agilidade. Tais características foram identificadas até os anos de 1970, onde as partidas eram mais lentas e um profissional deste esporte corria a metade do que um atleta atualmente corre (IANNI, 2008).

Prado (2005) explica que jogadores europeus corriam mais, por que tinham um preparo físico melhor devido a própria condição do local, em comparação ao biótipo dos latinos. Devido a isso, a preparação física ficou mais valorizada por parte das equipes, que no ano de 1966 no mundial, o futebol-força obteve a Inglaterra como campeã mundial.

Para Ferreira (2008), o futebol se especializou de tal forma, que cada jogador é um especialista em sua posição. As valências físicas são cada vez mais exigidas,

com isso o treinamento físico tornou-se indispensável, devendo trabalhar a capacidade aeróbia e a força física, com o intuito de se preparar o atleta para os noventa minutos de partida.

Parreira (2005) fala que no começo dos anos 80, vários foram os jogadores brasileiros que tiveram que ir jogar na Europa, Treino e tática então passou a ser focado para o futebol-força, fazendo com que estes profissionais tivessem outra forma de atuação e também sua forma física.

Matveev (1986) Gomes (2004) e Carraveta (2009) relatam que a preparação física dos atletas devem ser realizadas observando-se muitos aspectos, pois algum detalhe faz toda diferença nesse esporte.

A referida modalidade teve um avanço enorme, junto com a ciência. Alguns aspectos tornam-se essenciais para o ciclo de preparação anual, fazendo com que os extensos campeonatos brasileiros sejam observados de perto, ao que concerne aos atletas, as suas demandas energéticas e a capacidade de produzir energia, ficando esses pontos essenciais nas preparações das equipes (GOMES, 2008).

Os grupos de jogadores devem manter entre outros pontos: a manutenção do equilíbrio e aliado a isso, impedir a decadência da capacidade de rendimento. Para alcançar tal objetivo, é imprescindível que o treinamento físico seja realizado com muita atenção e ciência. Outras características devem ser observadas e realizadas como a pronta recomposição das reservas energéticas, equilíbrio iônico e hormonal, a síntese das proteínas de enzimas e estruturais que foram avariadas com o treino ou então com a partida (SILVA, 2008).

Carraveta (2009) explana que para os jogadores enfrentarem uma partida de futebol, ou seja, noventa minutos, os preparadores físicos utilizam o sistema de cargas seletivas, isto é, especifica vários conteúdos durante as etapas de preparação. Porém, da metade da competição até o final, os clubes e seus referidos preparadores deixam de lado a preparação física geral, visto que se tem pouco tempo para o treino e o repouso, acarretando em uma diminuição leve do volume de oxigênio.

2.3 O Futebol

Não se sabe ao certo onde foi o surgimento deste esporte. Contudo, sabe-se que na Antiguidade, civilizações antigas da Ásia e também da Europa, (Japão,

China, Grécia e Itália) utilizavam a bola para o desenvolvimento de atividades esportivas (FERREIRA, 2015).

Zainaghi (1998) fala que na China, em meados dos anos 3000 a 2500 A. C., o treinamento militar era realizado com uma bola e um jogo que se assemelhava ao futebol. No Japão, era chamado de Kemari, um jogo parecido com o futebol, porém com outras características. Gregos o chamava de Episkiros e era bastante parecido com o futebol. Na Itália Medieval, denominava-se Calcio e o emprego da violência era permitido.

Oliveira (2012) explana que o Futebol já era praticado entre os séculos XVI e XIX, contudo este esporte tinham características bastante peculiares, na visão da sociedade e da igreja. A comunidade da Inglaterra, país onde o referido desporto nasceu não o via como tal, pois somente os nobres da época eram quem praticavam esportes, tendo estes outras atividades como arco-flecha. Para o clero, o futebol era marginalizado, incitava pessoas à violência, fazia mortes, era vulgar e afastava os fiéis das missas.

Corroborando com os achados acima, Hobsbawn (1987) fala que a revolução industrial levou o futebol a ser praticado não somente nos campos, mais sim nas cidades, ou seja, em centros urbanos, onde operários das fábricas viam neste esporte um pouco de lazer. Contudo, a burguesia demonstrava ser veementemente contra, pois estes trabalhadores se machucavam com certa frequência, tendo então que diminuir a produção. Para, além disso, o parlamento inglês instituiu uma lei na qual decretava o proibimento do jogo do futebol nas ruas da Inglaterra, em 1835, fato que muito desagradou e revoltou as camadas mais populares deste país.

No ano de 1863, a Inglaterra rendeu-se ao futebol, sendo criada a Football Association, contendo regras para as equipes jogassem o presente esporte (STEIN, 2013).

O desporto desembarca no Brasil no ano de 1894, através de Charles Miller, no porto de Santos. Estudante, vindo da Inglaterra, trazia na mala além de duas bolas: uniformes, apito, livro das regras e uma bomba para o enchimento de suas bolas. Este é considerado até os dias atuais como o pai o futebol no Brasil. Porém este desporto era considerado de elite e somente para o lazer (AQUINO, 2002).

Manoel (2017) explica que no ano de 1888 foi formado o primeiro time brasileiro: São Paulo Athletic e que no ano de 1895 ocorreu o primeiro jogo de futebol em São Paulo. Fizeram parte deste jogo os funcionários de uma empresa

inglesa, sendo estes da companhia de gás contra os da ferrovia São Paulo Railway. Salienta-se ainda que a participação de negros neste desporto era vetada.

Para Santos (2002) o futebol popularizou-se e democratizou-se no Brasil no ano de 1920 em diante, a partir do momento em que as camadas mais baixas da sociedade viam o referido esporte como uma realização pessoal, pois sem ele, as respectivas pessoas não teriam chances, nem no emprego nem na vida.

No ano de 1930, a ditadura se fazia presente no país e surge através de Getúlio Vargas, a primeira lei do trabalho, que auxiliou o empregado a ter mais garantias. Destas leis uma delas é o banimento do amadorismo do futebol brasileiro, fazendo com que este passasse a ser oficial, tendo campeonatos e o papel da federação mais autoridade (CARVALHO; GONÇALVES; ALCÂNTARA, 2003).

O futebol ganha força total no Brasil, no ano de 1950, onde o mesmo sediou a Copa do Mundo, no estágio do Maracanã (Rio de Janeiro). Era, no entanto, esperada vitória da seleção canarinho, porém Barbosa (goleiro) e Bigode (zagueiro) negros que atuaram, foram declarados os “culpados” pela derrota, devido o preconceito que imperava e ainda atua na Europa até os dias atuais (REZER, 2005).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

A presente pesquisa classificou-se como descritiva direta e transversal com uma abordagem quantitativa.

Segundo Minayo (2007) o estudo da abordagem quantitativa é realizado a partir do momento em que são construídas teorias aliando-as a verificação de conjecturas.

Em conformidade com o que relata Leonel (2007) o método transversal e longitudinal caracteriza-se por estudar uma amostra de determinadas faixas etárias e também as mesmas amostras são estudadas por um período de tempo.

3.2 Período e local da pesquisa

O cenário da pesquisa foi um clube que se localiza na respectiva cidade de Fortaleza. A escolha desse local se deu pelo fato dos clubes terem dado condições ao pesquisador, deste fazer o referido trabalho.

A presente pesquisa ocorreu do dia 10 de Outubro de 2020 e teve seu término no dia 30 de Novembro 2020.

3.3 Amostra

A população do estudo englobou um total de vinte e um jogadores de futebol profissional da cidade de Fortaleza. A amostra será composta por vinte e um jogadores de futebol profissional de dois clubes de futebol.

3.4 Sujeito da Pesquisa

Os indivíduos participantes da amostra foram convidados a participar da pesquisa pelo autor do estudo em seus ambientes de trabalho, no caso o clube de futebol em que trabalham, depois de devida autorização das instituições através do Termo de Anuência.

Foi marcado dia e horário para que estes comparecessem ao local já citado como cenário da pesquisa, e então foi aplicado o instrumento de coleta de dados.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Foram incluídos na amostra: indivíduos do sexo masculino que jogam em dois clubes, na categoria profissional e que tem idade de dezessete anos a trinta anos.

Foram excluídos da amostra todos aqueles que não tinham a idade estabelecida pelo perfil da pesquisa ou aqueles que fazem parte da base do clube. Ainda serão excluídos aqueles que porventura não assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

3.5 Coleta de dado e Instrumento de Coleta

Os dados foram coletados através de questionário e analisados em planilha do Excel, vale salientar que todos os participantes foram convidados a assinarem os termos que todos estavam cientes dos objetivos da pesquisa.

Conforme Labes (1998) o questionário é um instrumento que auxilia no processo de análise dos objetivos e determina assim à problemática. A aplicação dos instrumentos foi realizada no cenário de pesquisa de cada participante, perante a disponibilidade de tempo do envolvido e após a assinatura do TCLE.

A aplicação dos instrumentos se deu no cenário de pesquisa de cada participante, perante a disponibilidade de tempo do envolvido e após a assinatura do TCLE.

Antes da realização da pesquisa foi feita uma breve explicação da aplicação do questionário. Os indivíduos tiveram o tempo que consideraram necessário para responder as perguntas, tendo apenas que responder individualmente.

3.6 Aspecto Ético

Todas as informações necessárias sobre a pesquisa estavam presentes no TCLE que foram devidamente assinados por todos os pesquisados de forma espontânea e voluntária. Para que o pesquisador pudesse realizar a coleta de dados nas instituições já citadas como cenários de pesquisa, foi solicitada autorização dos responsáveis por meio da assinatura no Termo de consentimento Livre e Esclarecido.

Vale reforçar que os participantes tiveram a identidade preservada, puderam desistir a qualquer momento do estudo e não sofreram nenhum risco ou dano físico, mental ou social.

A pesquisa está de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

3.7 Análise dos dados

Os resultados foram obtidos nesta pesquisa através de questionário no que diz respeito à percepção do quadro evolucionar de todos os indivíduos envolvidos na

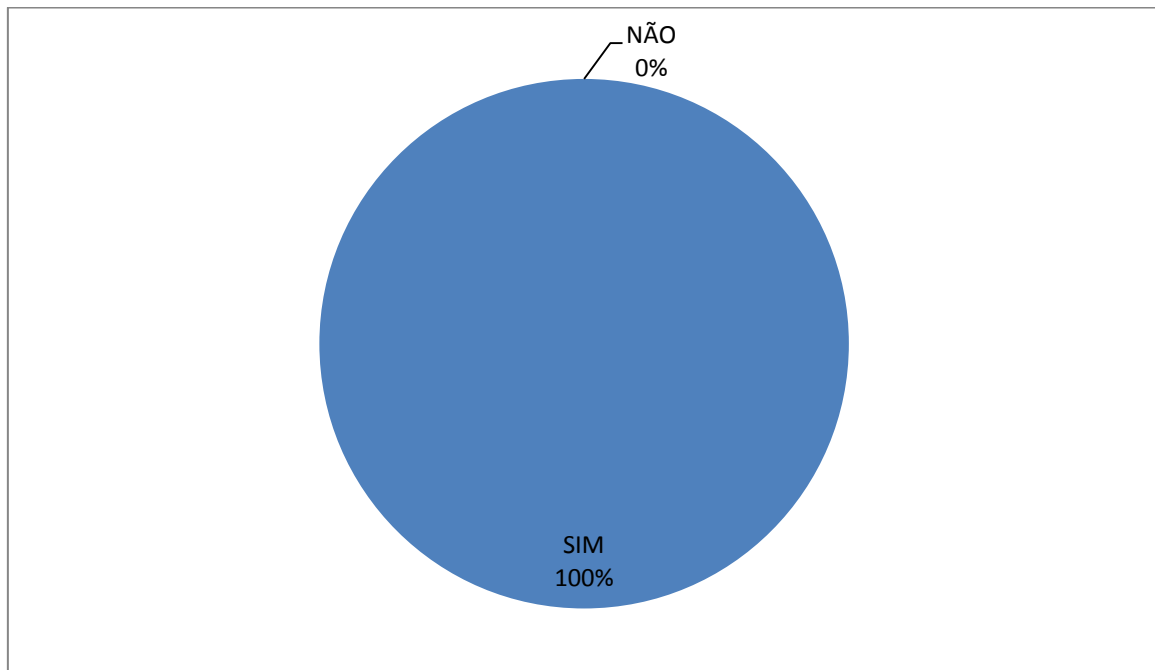
pesquisa. Sendo assim os resultados foram discutidos e comparados com a literatura específica vigente da área. Os dados foram analisados e gerados em planilha do *Excel*.

A técnica utilizada foi investigada e aplicada em questionários com todos os indivíduos envolvidos no estudo para se chegar aos resultados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As respostas foram exibidas através de gráficos e quadros com o intuito de facilitar a explanação e a compreensão do leitor. Salienta-se ainda que para o cumprimento dos preceitos éticos da pesquisa os sujeitos serão descritos por siglas para preservação do anonimato. Segue então a primeira pergunta:

Gráfico 01: Você acha que o exercício de força (Musculação) é importante na preparação física para o atleta de alto rendimento?



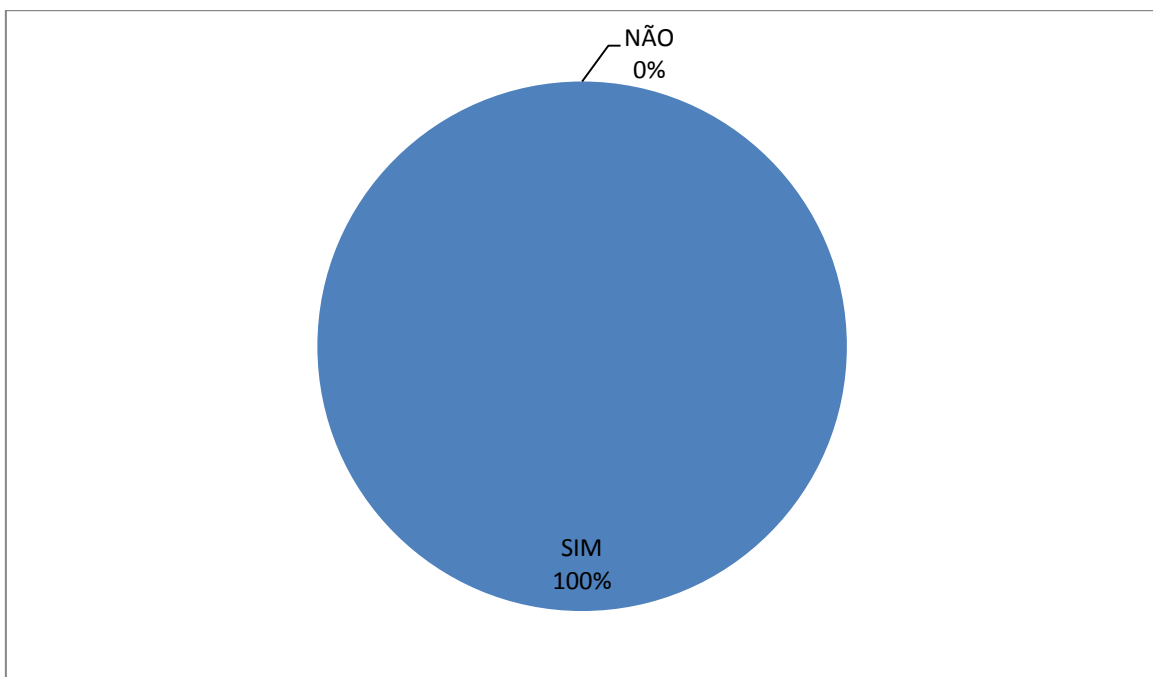
Fonte: Dados da pesquisa, 2020

Os atletas que se voluntariaram em responder a presente pesquisa foram unânimes, ou seja, 100% (21) dos entrevistados responderam que a musculação é importante na preparação física do atleta de alto rendimento

Explica Silva (2010), que o trabalho de musculação voltado para o jogador tem uma importância muito grande quando este possibilita manter o tônus dos músculos e estabiliza o funcionamento muscular e articular.

O próximo gráfico trata acerca da musculação para auxiliar o desempenho

Gráfico 02: Na sua concepção a musculação auxilia para melhorar o desempenho em campo?



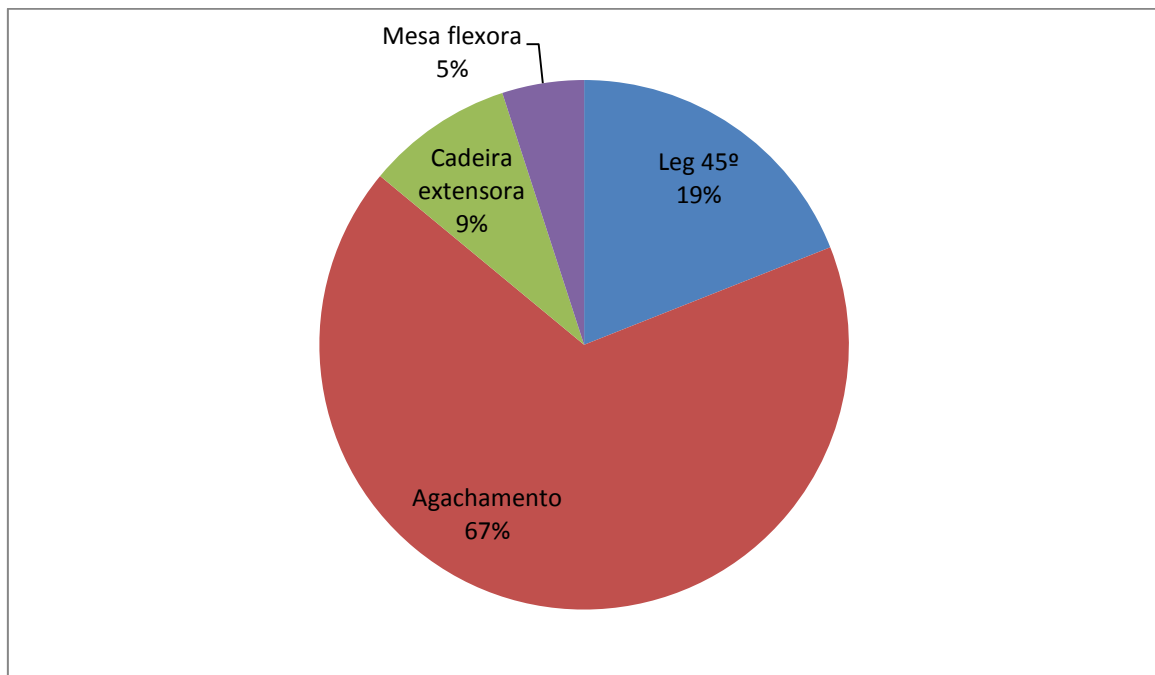
Fonte: Dados da pesquisa, 2020

Aos que se voluntariaram a responder a pesquisa, 100% (21) dos atletas relataram que sim, a musculação auxilia para melhorar o desempenho em campo.

A musculação para o atleta de futebol desenvolve suas capacidades, trazendo segurança e confiabilidade no campo, conforme relata Pinno e González (2005).

O gráfico a seguir retrata acerca do aparelho ou exercício de musculação que os entrevistados acreditam que tem uma melhor contribuição nos resultados.

Gráfico 03: Qual aparelho/exercício de musculação você acredita que melhor contribuição na obtenção de resultados satisfatórios?



Fonte: Dados da pesquisa, 2020

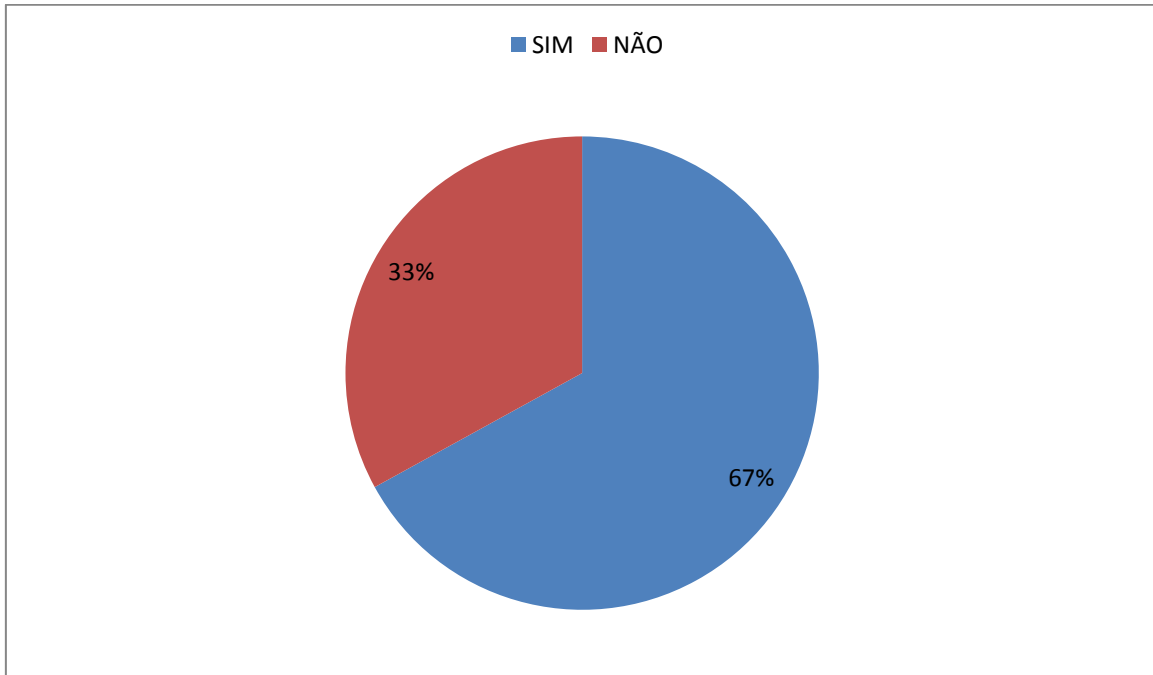
Os atletas envolvidos na pesquisa relataram quanto aos exercícios que consideram que tem maior contribuição na obtenção de resultados positivos. Sendo eles:

- Leg 45º - 19% (04) atletas
- Agachamento – 67% (14) atletas
- Cadeira extensora – 9% (02) atletas
- Mesa flexora – 5% (01) atletas

A musculação é o esporte mais recomendável para se aplicar os exercícios de força, pois consegue trabalhar a força explosiva do atleta e assim chegar a um bom rendimento para o atleta de futebol (PEREIRA, 2013).

O gráfico seguinte relata se o clube em que o atleta trabalha tem o trabalho de musculação, por parte da comissão técnica.

Gráfico 04: No clube que você joga, é feito o trabalho de musculação?



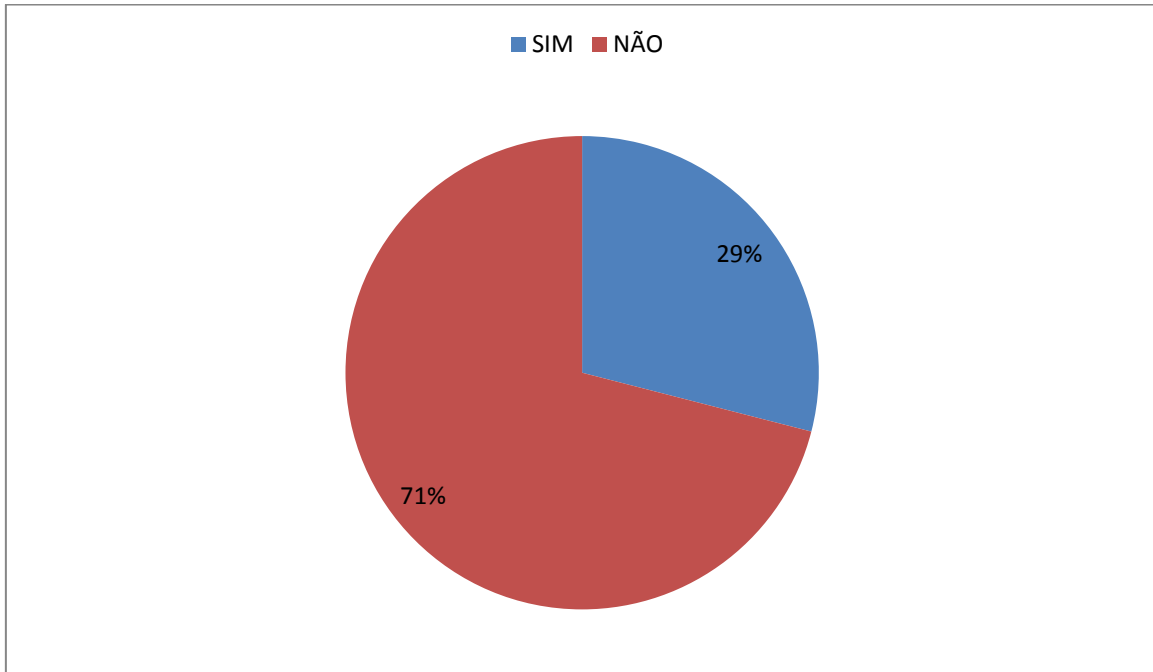
Fonte: Dados da pesquisa, 2020

Conforme o relato de alguns atletas, o clube em que estes trabalham, 67%(14) tem sim um trabalho de musculação. Enquanto que para 33% (07) relataram que o clube não oferece o referido trabalho de musculação.

A musculação dentro do futebol ganhou seu espaço e acerca dos seus métodos trabalhados não existe um padrão a ser seguido Verkhoshanski, (1990, apud ARRUDA et al. 1999, p. 24).

O gráfico que segue, descreve acerca do trabalho de musculação a partir da posição do atleta.

Gráfico 05: No clube que você joga, o trabalho de musculação é feito de acordo com a posição do atleta?



Fonte: Dados da pesquisa, 2020

Conforme resposta obtida pelo entrevistador, 29% (06) dos atletas relataram que sim, enquanto 71% (15) relataram que não.

Explana Arruda e Rinaldi (1999, apud Pinno; González, 2005, p.206), que ao estudar as diferentes posições dos atletas, foi percebido que o uso da força para o jogo de futebol é específico de cada posição, ou seja, cada atleta que tem função variada deve ter seu treino específico.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O respectivo estudo buscou analisar os efeitos benéficos da musculação para o desempenho dos atletas de futebol profissional e identificar os exercícios que mais contribuem na obtenção de resultados satisfatórios.

É através da musculação que o atleta consegue obter competências físicas, auxiliando para aumentar a produtividade e acautelar possíveis lesões.

A presente pesquisa ocorreu em dois clubes de futebol, com atletas de alto rendimento. Os mesmos se voluntariaram a responder as perguntas propostas pelo autor da respectiva atividade investigativa.

Conclui-se então que a musculação é um excelente desporto aliado ao futebol, pois este trabalha as variáveis que os atletas precisam para melhorarem seus rendimentos em campo.

Salienta-se que este estudo não encerra a discussão, pelo contrário, mais atividades de investigação devem ser realizadas, pois só assim novas indagações podem surgir.

REFERÊNCIAS

AQUINO, R. S. L. **Futebol Uma Paixão Nacional**. Rio de Janeiro. Jorge Zahar. 2002.

ARRUDA, M.; GOULART. L. F.; OLIVEIRA, P. R.; PUGGINA, E. F.; TOLEDO. N.; **Futebol: uma nova abordagem de preparação física e sua influência na dinâmica da alteração dos índices de força rápida e resistência de força em um macrociclo**. Universidade de Campinas – SP (UNICAMP). V 1^a. 1999. Revista desportiva.

BARCOTO, C. **Atividade física na pré-história**. Disponível em <https://sites.google.com/site/historiaeducacaofisica/conteudos/o-esporte-olimpico-origem-e-evolucao/jogos-olimpicos-da-era-moderna/atividade-fisica-na-pre-historia>. Acesso em 26 de novembro de 2020

BITTENCOURT, N. **Musculação: uma abordagem metodológica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1984.

CARMO, A. L. G. et al. **História da Musculação**. Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, 2019.

CARRAVETA, E. **O enigma da preparação física no futebol**. Porto Alegre: Age, 2009.

CASTELLANI Filho, L. **Educação Física no Brasil: a história que não se conta**. 4^a ed. Campinas: Papirus, 1994.

CARVALHO, C. A.; GONÇALVES, J. C.; ALCÂNTARA, B. C. **A transformação do futebol: da divisão à hegemonia do mercado**. In: encontro anual da associação nacional dos programas de pós-graduação em administração, Rio de Janeiro/RJ, 2003.

COUTO, V. R. **Musculação**. Disponível em <https://www.infoescola.com/educacao-fisica/musculacao/> Acesso em 11 de maio de 2020.

FERREIRA, M. V. **Origem e regulamentação do futebol.** Disponível em <https://jus.com.br/artigos/40698/origem-e-regulamentacao-do-futebol> Acesso em 14 de maio de 2020.

FERREIRA, R. PAOLI, B. **Próspero B. & Costa, Felipe R. da. Proposta de “scout” táticos para o futebol.** Revista Digital Educación Física y Deportes, v. 12, n. 118, p 1-13, Buenos Aires, marzo, 2008.

GOMES, A. C. SOUZA, J. **Futebol- treinamento desportivo de alto rendimento.** Porto Alegre, Artmed, 2008.

HOBBSAWN, E. **Mundos do Trabalho: Novos estudos sobre a história do operariado.** Rio de Janeiro. Paz e Terra. 1987.

IANNI, F. **As transformações da preparação física para o futebol.** Disponível em <https://universidadedofutebol.com.br/as-transformacoes-da-preparacao-fisica-para-o-futebol/> Acesso 13 de maio 2020.

KNECHTEL, M. R. **Metodologia da pesquisa em educação: uma abordagem teórico-prática dialogada.** Curitiba: Intersaberes, 2014.

LABES, E. M.. **Questionário: do planejamento à aplicação na pesquisa.** Chapecó: Grifos, 1998.

LEONEL, V. **Metodologia Científica e da Pesquisa;** Disciplina Científica e da Pesquisa. 5º Ed, 2007.

MATVEEV, L. P. **Fundamentos do treino desportivo.** Lisboa, Livros Horizonte, 1986.

MANOEL, G. B. **A evolução histórica do futebol no Brasil.** Disponível em <https://universidadedofutebol.com.br/wp-content/uploads/2017/03/evolu%C3%A7%C3%A3o-historia-do-futebol-no-brasil.pdf>. Acesso em 14 de maio de 2020.

MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento.** 10. ed. São Paulo: Hucitec, 2007.

OLIVEIRA, J. E. C. **O Campo de Atuação do Profissional de Educação Física e Esporte.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Nº 161, 2011. <http://www.efdeportes.com/efd161/o-campo-de-atuacao-deeducacao-fisica.htm>.

OLIVEIRA, A. F. **Origem do futebol na Inglaterra no Brasil.** RBFF - Revista Brasileira De Futsal E Futebol, 2012.

OMS – Organização Mundial de Saúde. **Informe de la Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud Genebra: OMS;** 1978. Disponível em <https://medicinaysociedad.files.wordpress.com/2011/06/declaracion-de-alma-ata.pdf> » <https://medicinaysociedad.files.wordpress.com/2011/06/declaracion-de-alma-ata.pdf>.

- PARREIRA, C. A. **Evolução Tática e Estratégias de Jogo**. Brasília: Ed. EBF, 2005.
- PEREIRA, M. F. S. **A utilização da musculação no futebol profissional: visões de atletas, preparadores físicos e dirigentes**. Ijuí, 2013.
- PINNO, R, C.; GONZÁLEZ F. J. **A musculação e o desenvolvimento da potência muscular nos esportes coletivos de invasão: uma revisão bibliográfica na literatura brasileira**. Maringá: v. 16, n. 2, p. 203-211, 2. sem. 2005
- PRADO, D.A.; BENETTI, W. **As características físicas, táticas e técnicas do jogador profissional em suas respectivas posições dentro do campo**. 2005.
- REZER, R. **Futebol e Futsal. Possibilidades e limitações da prática pedagógica em escolinhas: Chapecó**: Universitária, 2005.
- SANTOS, J. M. **Visão do jogo: primórdios do futebol no Brasil**. São Paulo: Cosac & Naif, 2002.
- SANTOS NETO, J. M. **Visão do Jogo: primórdios do futebol no Brasil**. São Paulo: Cosac & Naify, 2000.
- SILVA, A. S. R. **Psychological, biochemical and physiological responses of Brazilian soccer players during a training program**. Science & Sports, 2008.
- SILVA, T. N. **Treinamento de musculação aliado à preparação física dos jogadores de futebol. Uma revisão**. Disponível em <https://www.efdeportes.com/efd157/treinamento-de-musculacao-dos-jogadores-de-futebol.htm>Acesso em 11 de maio de 2020.
- SILVA, L. G. N. **Mudanças nas variáveis de aptidão física de uma equipe da 1ª divisão nacional durante uma pré-temporada**. 130f. Tese de Doutorado, Campinas: UNICAMP, 2010.
- STEIN, L. **Como futebol e sociedade se uniram para integrar os negros**. Disponível em <https://trivela.com.br/como-futebol-e-sociedade-se-uniram-na-abertura-aos-negros-no-brasil/>. Acesso em 14 de maio de 2020
- XAVIER, M. **Você sabe quem foi Milon de Crotona?** Disponível em <https://vejasp.abril.com.br/cidades/voce-sabe-quem-foi-milon-de-crotona/>Acesso em 11 de maio de 2020.
- ZAINAGHI, D. S. **Os atletas profissionais de futebol no direito brasileiro**. 2. ed. São Paulo: LTr, 2015.