



## Fútbol Sala, un deporte que integra a toda la comunidad: Una revisión bibliográfica

Futsal, a sport that integrates the whole community: A literature review

*Futsal, um esporte que integra toda a comunidade: uma revisão da literatura*

ARTÍCULO DE REVISIÓN



Escanea en tu dispositivo móvil  
o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i35.888>

**Percy Champi Huaman**   
percycha@ucvvirtual.edu.pe

**Nely Ccapira Dalens**   
40477976@continental.edu.pe

Universidad César Vallejo. Lima, Perú

Artículo recibido 29 de mayo 2023 | Aceptado 28 de junio 2023 | Publicado 21 de octubre 2024

### RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo identificar los principales temas asociados con el fútbol sala para analizar su impacto en el desarrollo integral de las personas. La metodología empleada fue descriptiva, basada en una revisión bibliográfica de 30 artículos que exploraron el fútbol sala en diversos contextos, como el proceso educativo, el rendimiento, la gestión de emociones, el estatus social, el género y el entrenamiento. Los datos se recopilaron de bases de datos académicas como Redalyc, Scielo y Dialnet. Los hallazgos resaltan la relevancia del liderazgo en el fútbol sala, el cual contribuye al aprendizaje de las reglas del juego y fomenta la participación inclusiva de personas de distintas edades, géneros y niveles de rendimiento. Además, se subraya su papel en la mejora de la eficiencia y eficacia en las organizaciones deportivas.

**Palabras clave:** Fútbol sala; Proceso educativo; Gestión de emociones; Entrenamiento; rendimiento

### ABSTRACT

This study aimed to identify the main themes associated with futsal in order to analyze its impact on the integral development of individuals. The methodology employed was descriptive, based on a literature review of 30 articles that explored futsal in various contexts, such as the educational process, performance, emotion management, social status, gender and training. Data were collected from academic databases such as Redalyc, Scielo and Dialnet. The findings highlight the relevance of leadership in indoor soccer, which contributes to learning the rules of the game and fosters inclusive participation of people of different ages, genders and performance levels. Furthermore, its role in improving efficiency and effectiveness in sport organizations is highlighted.

**Key words:** Indoor soccer; Educational process; Emotion management; Training; performance

### RESUMO

Este estudo teve como objetivo identificar os principais temas associados ao futsal, a fim de analisar seu impacto no desenvolvimento holístico dos indivíduos. A metodologia empregada foi descritiva, baseada em uma revisão de literatura de 30 artigos que exploraram o futsal em vários contextos, como o processo educacional, o desempenho, a gestão de emoções, o status social, o gênero e o treinamento. Os dados foram coletados de bancos de dados acadêmicos, como Redalyc, Scielo e Dialnet. Os resultados destacam a relevância da liderança no futsal, que contribui para o aprendizado das regras do jogo e promove a participação inclusiva de pessoas de diferentes idades, gêneros e níveis de desempenho. Além disso, destaca-se seu papel na melhoria da eficiência e da eficácia das organizações esportivas.

**Palavras-chave:** Futsal; Processo educacional; Gestão de emoções; Treinamento; desempenho

## INTRODUCCIÓN

El fútbol sala se ha consolidado como un elemento clave para la integración social en las comunidades. Este deporte no solo fomenta la interacción social, sino que también puede influir en la calidad de la educación en países como Perú. En general, el deporte representa un factor de cohesión social, promoviendo relaciones positivas y el desarrollo del potencial humano. En el ámbito educativo, se busca emplear el juego de manera flexible y eficiente para fortalecer las relaciones interpersonales y fomentar el crecimiento integral de los estudiantes.

Algunos estudios como el de Cejudo (2015) destaca que los jugadores de fútbol sala presentan niveles de flexibilidad superiores a los de individuos físicamente activos de la población general y a los de deportistas de otras disciplinas como fútbol, tenis, balonmano y atletismo de fondo. Este perfil de flexibilidad contribuye a una preparación física óptima y a un mejor desempeño en el juego.

Por su parte, Rodríguez y Jaimes (2019) destacan que el fútbol sala ha tenido una amplia acogida desde sus inicios, especialmente en países donde se practica como una actividad recreativa habitual. En Colombia, el microfútbol o fútbol sala ha ganado gran popularidad, consolidándose como un deporte practicado en diversas ciudades. Este deporte, además de sus reglas físicas, técnicas, tácticas y psicológicas, incorpora avances de la ciencia moderna en los métodos de entrenamiento

deportivo, promoviendo una preparación integral para los jugadores.

Por otro lado, Fernández (2017) menciona que diversos estudios han demostrado que la actividad física regular genera confianza, bienestar y mejora el funcionamiento intelectual. Estos efectos resultan útiles en el tratamiento de trastornos mentales como la ansiedad y la depresión. Además, el ejercicio regular contribuye a la prevención de enfermedades mentales al dificultar que los participantes desarrollen patologías relacionadas.

En cuanto a las definiciones del fútbol sala, Bohada et al., (2017) lo describen como un deporte de equipo en el que dos grupos compiten en una cancha dura con cinco jugadores cada uno. Este deporte se inspira en otras disciplinas como el fútbol base, el balonmano, el baloncesto y el voleibol. Asimismo, incorpora habilidades y reglas adaptadas de estas disciplinas. Actualmente, organizaciones como la Asociación Mundial de Fútbol Sala (WFA) y la FIFA son los principales organismos que regulan su práctica. Es importante destacar que el fútbol sala se adapta a diferentes contextos locales, lo que permite su expansión y popularidad a nivel mundial.

Según Ruppel et al., (2015), el aumento de la participación femenina en el fútbol sala, junto con la evolución de las reglas y patrones tácticos, incrementa la competencia y el rendimiento. Las reglas del juego se ajustan regularmente para hacerlo más dinámico y atractivo, lo que refleja

la versatilidad de este deporte y su capacidad de adaptación a diferentes contextos, promoviendo la inclusión y el desarrollo integral de los estudiantes.

Por su parte, Casa y Prieto (2018) destacan la importancia de las actividades deportivas para mantener la salud y mejorar el bienestar de las personas. Desde una perspectiva fisiológica, el ejercicio mejora la función motora, favorece el desarrollo del sistema musculoesquelético e inmunológico, regula el sistema hormonal y mantiene la homeostasis muscular, previniendo daños en el organismo. En el ámbito psicológico, el deporte estimula la producción de hormonas que mejoran el bienestar, promueve el autocontrol y favorece un mejor estado mental. En términos sociales, fomenta relaciones de seguridad y confianza. Por tanto, el deporte se constituye como un factor integral de salud y bienestar, beneficiando tanto a quienes lo practican como a sus comunidades.

Freire et al., (2020) realizaron un estudio con jóvenes deportistas, confirmando que el tiempo de práctica deportiva está relacionado positivamente con el desarrollo de habilidades para la vida juvenil. Sin embargo, también se observó una relación entre el tiempo de práctica y la edad, así como la influencia de factores externos como el grado de conocimiento, la orientación de entrenadores, padres, psicólogos deportivos y otros profesionales involucrados en el desarrollo integral del joven deportista. Esto demuestra que el desarrollo de una vida saludable está íntimamente relacionado con la

actividad deportiva, subrayando la importancia de su promoción en las escuelas y en la vida cotidiana.

En este contexto, el fútbol sala se aborda como un tema principal de estudio, dado que se relaciona positivamente con el desarrollo físico y mental de las personas. A partir de ello, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los efectos del fútbol sala en el desarrollo físico, mental y educativo de las personas? El objetivo general de esta investigación es determinar los principales temas relacionados con el fútbol sala para comprender su impacto en el desarrollo integral de las personas. En esta línea, se busca analizar la relación entre el fútbol sala y el ámbito educativo, evaluando la facilidad de implementación y aplicación de este deporte en diferentes contextos educativos, así como revisar la bibliografía relacionada. Además, se examina la importancia del entrenamiento en el fútbol sala y su contribución al desarrollo de los talentos de los jugadores, su conciencia emocional y la gestión saludable de las emociones. Finalmente, se consideran investigaciones previas sobre el impacto del fútbol sala en el rendimiento de los jugadores, las tácticas de juego, los entrenamientos y el desarrollo educativo, con el objetivo de proporcionar una base sólida para futuras investigaciones y fomentar una vida saludable y plena.

## **METODOLOGÍA**

Para llevar a cabo esta investigación, se empleó una metodología de carácter bibliográfico y

descriptivo, enfocada en interpretar un conjunto de estudios relevantes sobre el fútbol sala. Se realizó una búsqueda exhaustiva de información en bases de datos reconocidas como Redalyc, Scielo y Dialnet. La selección de la información se llevó a cabo utilizando siete criterios: artículos relacionados con el fútbol sala en inglés, el fútbol sala en el proceso educativo, su relación con el rendimiento, la gestión de emociones, el estatus social, la perspectiva de género y los aspectos relacionados con el entrenamiento. Asimismo, los artículos fueron clasificados por año de publicación, lo que permitió garantizar la actualización y pertinencia de los datos analizados.

Durante el proceso de búsqueda, se identificaron inicialmente cincuenta artículos, de los cuales treinta fueron seleccionados por su relevancia y cumplimiento de los criterios establecidos. Los veinte artículos restantes fueron descartados debido a su antigüedad, falta de relación con los temas de interés o contenido redundante. La clasificación de los artículos se realizó mediante herramientas de Office, específicamente Excel, permitiendo agruparlos en las categorías definidas. Por ejemplo, investigaciones como la de Delgado y Guzmán (2018), que destacan la importancia del fútbol sala en el ámbito educativo, se clasificaron dentro de la categoría "El fútbol sala en el proceso educativo". Este procedimiento permitió organizar un total de siete categorías temáticas.

Adicionalmente, los artículos seleccionados se ordenaron cronológicamente, abarcando

publicaciones desde 2016 hasta 2021. Este ordenamiento facilitó la identificación de tendencias y avances recientes en la investigación sobre el fútbol sala. Para analizar los resultados, se elaboraron tres tipos de visualizaciones: un cuadro general que resume los criterios de selección y la cantidad de artículos investigados por año, un gráfico de barras que muestra la clasificación de los artículos según su año de publicación y otro gráfico de barras que ilustra la cantidad de artículos correspondientes a cada criterio de selección. Este enfoque metodológico permitió estructurar y sintetizar la información de manera clara y ordenada, contribuyendo al logro de los objetivos planteados en esta investigación.

## DESARROLLO Y DISCUSIÓN

Los resultados se presentan en dos grupos principales. En primer lugar, se incluye la Tabla 1 que muestra las categorías, los años de publicación y la cantidad de artículos seleccionados. Seguidamente se presentan la Figura 1 y 2 donde se ilustran los artículos consultados por año y otro que categoriza los temas investigados.

De la presente investigación se derivaron temas específicos que se organizaron en siete categorías. La categoría con mayor cantidad de artículos corresponde al criterio de "Fútbol sala en el proceso educativo", con ocho artículos seleccionados. Por otro lado, las categorías relacionadas con "El fútbol sala y las emociones", "El estatus social" y "El género" obtuvieron tres artículos cada una (Tabla 1).

**Tabla 1.** Sistematización de los criterios de selección y artículos

Criterios de selección	Año de publicación						
	2021	2020	2019	2018	2017	2016	
Artículos relacionados con el fútbol sala en inglés	1	0	2	0	0	2	5
El fútbol sala en el proceso educativo	0	2	1	2	2	1	8
Fútbol sala y rendimiento	1	1	1	0	0	1	4
Fútbol sala y gestión de las emociones	0	0	2	1	0	0	3
El fútbol sala y estatus social	0	0	0	3	0	0	3
El fútbol sala y género	0	1	0	0	1	1	3
Fútbol sala y el entrenamiento	3	1	0	0	0	0	4
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>30</b>

La Tabla 1 evidencia que las investigaciones relacionadas con el "Fútbol sala en el proceso educativo" predominan en comparación con otras categorías, reflejando un interés académico en su implementación como herramienta pedagógica. Este hallazgo resalta la relevancia de incorporar el fútbol sala en entornos educativos para promover el aprendizaje integral y el desarrollo físico.

Por otro lado, el análisis de las categorías "Gestión de las emociones", "Estatus social" y "Género" indica un interés emergente en comprender cómo el fútbol sala impacta en aspectos psicosociales. Estas categorías, aunque menos representadas, abren la puerta a investigaciones más específicas sobre cómo este deporte puede contribuir al bienestar emocional y a la equidad social.

En cuanto a los años de publicación, los datos muestran una distribución heterogénea, con un mayor número de artículos publicados en 2018 y 2019, lo que sugiere un pico de interés en esos años. Este comportamiento puede estar asociado a tendencias investigativas o políticas deportivas implementadas en esos periodos.

En la Figura 1 se muestra la cantidad de artículos por año, destacando los periodos de mayor productividad académica. En cuanto a la Figura 2 se ilustra la proporción de artículos por cada criterio de selección, facilitando la identificación de áreas prioritarias y aquellas que requieren mayor exploración.



Figura 1. Clasificación de publicaciones por año de investigación sobre fútbol sala.

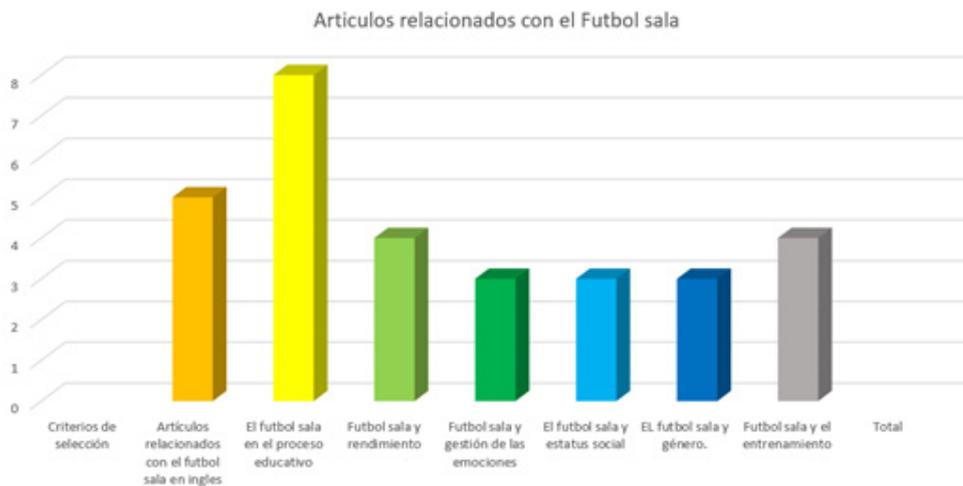


Figura 2. Categorías obtenidas de los temas de investigación sobre fútbol sala.

La interpretación de los resultados está organizada comenzando con la categoría de los artículos en inglés, seguida por los temas relacionados con el fútbol sala y el entrenamiento. Se observa una distribución casi homogénea de artículos, con excepción del criterio de fútbol sala en el proceso educativo, que incluye solo ocho artículos. Es importante destacar que la información

se presenta según el orden mostrado en las Figuras 1 y 2. Al final de cada categoría, se mencionan los aportes de cada autor junto con su respectivo análisis.

### Fútbol sala

Sercan y Levent (2019) identifican la edad como una variable importante para determinar la

frecuencia cardíaca. En su estudio, se observó que la mayoría de los participantes se mantuvieron en la región de alta intensidad, lo que sugiere que el fútbol sala tiene una carga anaeróbica más alta que otros deportes de equipo como baloncesto, balonmano y fútbol. El aumento de la frecuencia cardíaca durante la competición es un indicador de la alta demanda de oxígeno, lo que influye no solo en el rendimiento físico de los jugadores, sino también en la toma de decisiones. Esto afecta el porcentaje de decisiones correctas, lo que puede comprometer el rendimiento táctico y estratégico.

Por otro lado, Taskin (2016) señala que un programa de entrenamiento central de 6 semanas no produjo cambios significativos en la agilidad ni en la fuerza anaeróbica en jugadores de fútbol. Sin embargo, se observaron mejoras en la velocidad, particularmente en los sprints de 10 m y 20 m, lo que resalta la importancia de este tipo de entrenamiento para optimizar las capacidades físicas en deportes como el fútbol sala. Además, el entrenamiento de centro isométrico y dinámico mostró ser más eficaz que los ejercicios básicos isométricos, confirmando su relevancia en el desarrollo físico de los jugadores.

Oppici et al., (2019) presentan una revisión que respalda los beneficios de practicar pases limitados en el fútbol sala, destacando que este tipo de ejercicio mejora significativamente el rendimiento en el fútbol. Los estudios citados sugieren que jugar al fútbol sala durante más de 1000 horas permite a los jugadores desarrollar un pase más preciso

que la práctica de fútbol tradicional. Este hallazgo enfatiza la importancia de incluir el fútbol sala en las etapas iniciales del desarrollo futbolístico para fomentar el talento, lo cual debería ser considerado por entrenadores y asociaciones de fútbol a nivel mundial. Además, se sugiere explorar el equilibrio entre la práctica de fútbol sala y fútbol, para definir la duración óptima de la especialización en fútbol.

Lopes et al., (2016) sugieren que los niños y adolescentes que juegan al fútbol con goles tienen una motivación significativa para alcanzar el alto rendimiento, principalmente por el reconocimiento y el deseo de convertirse en deportistas profesionales. Esta motivación es crucial, ya que está vinculada a las expectativas de los entrenadores y a la convergencia de las metas de los jóvenes con las de los maestros. La satisfacción y las emociones generadas por estos logros impactan positivamente en el desarrollo de los jugadores, lo que implica la importancia de que los padres comprendan estos procesos para apoyar adecuadamente a los jóvenes en sus trayectorias deportivas.

Ismadi y Nunome (2021) analizan los tipos de movimientos de un jugador de fútbol sala, destacando que el movimiento traslacional y los cambios de dirección, especialmente en torneos eliminatorios, aumentan significativamente. Los jugadores se mueven hacia adelante, hacia atrás y hacia los lados, con movimientos de rotación rápida y en U que están estrechamente relacionados con la fase del torneo. Estos resultados indican que el tipo

de movimiento y su intensidad varían dependiendo de la fase competitiva, siendo crucial para el desempeño de los jugadores en escenarios de alta competitividad.

Córdova et al., (2020) por su parte, investigaron el entrenamiento físico en deportes de combate y encontraron que los ejercicios centrales isométricos y dinámicos son más efectivos en la mejora de la fuerza y la agilidad en los atletas. Estos ejercicios fueron comparados con los tradicionales y se observó que los ejercicios dinámicos resultaron ser más beneficiosos para optimizar el rendimiento físico en deportes que requieren rapidez y resistencia, como el fútbol sala. Este enfoque de entrenamiento también subraya la importancia de un programa de entrenamiento físico bien estructurado para maximizar el potencial de los jugadores en deportes de equipo.

## **Reflexión**

A partir de los estudios analizados, se puede inferir que la mayoría de las investigaciones en inglés se enfocan en el rendimiento físico de los jugadores, específicamente en la frecuencia cardíaca y su relación con la demanda de oxígeno durante la competencia, así como en el desarrollo de la fuerza anaeróbica. Además, se subraya el desarrollo del talento humano, especialmente en jugadores de fútbol sala, a través de la práctica de técnicas específicas, como los pases limitados y los entrenamientos centrados en mejorar la agilidad y

la velocidad. El énfasis en los movimientos durante los encuentros eliminatorios también refleja el interés por entender cómo los jugadores gestionan el esfuerzo físico en contextos de alta exigencia. Además, el entrenamiento físico adecuado, como el uso de ejercicios dinámicos, se presenta como crucial para maximizar el rendimiento en situaciones competitivas.

## **El fútbol sala en el proceso educativo**

El fútbol sala ha sido considerado una herramienta significativa en el proceso educativo, promoviendo tanto el desarrollo físico como el social en el ámbito escolar. Según Murillo et al., (2020), las propuestas de investigación en Ecuador han sido aprobadas por las autoridades educativas, empoderando a los docentes en el uso del fútbol sala como parte integral del trabajo en equipo dentro de la educación física. Estas propuestas fomentan una participación activa y masiva de los estudiantes, quienes se convierten en protagonistas y beneficiarios de las actividades organizadas. Además, se ha completado la integración de las pautas para aplicar el fútbol sala en la educación física, reflejando las expectativas de toda la comunidad educativa. Los estudiantes, motivados por estas actividades, encuentran satisfacción y aceptación en su participación, lo que contribuye al desarrollo integral de habilidades tanto físicas como sociales. Esta investigación también incita a los docentes a investigar e innovar en las metodologías

y pedagogías utilizadas en la supervisión educativa, creando una nueva tendencia que busca romper paradigmas educativos establecidos.

Por otro lado, Romero (2020) subraya la importancia de transformar el proceso educativo hacia un enfoque más integral, orientado a la formación de ciudadanos comprometidos con su comunidad. Este enfoque desafía los modelos tradicionales, priorizando el desarrollo integral de los estudiantes sobre la formación de profesionales en campos específicos como ingeniería, ciencia y artes. La educación moderna busca que todos aprendan de todos, reconociendo la necesidad de un rol activo tanto de los estudiantes como de los docentes en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En cuanto a la percepción de los estudiantes sobre los cursos de Actividad Física (AF) en la educación superior, Andre y Hastie (2017) presentan un estudio que analiza cómo los estudiantes perciben el fútbol sala dentro de su formación. En este estudio, se observó que los estudiantes disfrutaban más de la educación física utilizando el modelo de Educación Deportiva (ES) en comparación con otros métodos tradicionales de enseñanza. Además, los estudiantes manifestaron un mayor interés y disfrute en los cursos que integraban fútbol sala, destacando la importancia de la autoconciencia y el aprendizaje sobre las reglas del juego.

García et al., (2016) por su parte, enfatizan la efectividad de los programas de intervención

docente que incluyen estrategias para el desarrollo de conductas positivas, apoyando la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los estudiantes. Esto favorece la promoción de comportamientos positivos y, por ende, un entorno educativo más armonioso y productivo. Estos enfoques también están alineados con el fortalecimiento de la educación física como parte fundamental del desarrollo integral de los estudiantes.

El estudio de Kormla y Ababio (2019) pone de manifiesto la importancia de integrar disciplinas como las matemáticas y la educación física. A través de este estudio, se evidenció que los estudiantes podían realizar conexiones significativas entre los conceptos geométricos y el fútbol, como el manejo de puntos, segmentos de línea y figuras geométricas, integrando el deporte con el aprendizaje académico. Este enfoque interdisciplinario refuerza la necesidad de formar docentes con conocimientos suficientes para integrar estas áreas en el proceso educativo.

Merino et al., (2017) destacan que los entrenadores en el ámbito educativo se muestran más interesados en desarrollar habilidades psicológicas y conductuales en los estudiantes que en el simple rendimiento competitivo. Esto refleja la importancia de una educación deportiva que va más allá de la formación técnica, buscando la integración de valores educativos en el proceso formativo de los jóvenes deportistas.

Guijarro et al., (2018) presentan un estudio que resalta cómo los estudiantes, a través de un

programa de fútbol en clases de educación física, logran mejoras significativas en su nivel táctico, especialmente aquellos con un rendimiento bajo al inicio. Este hallazgo refuerza la idea de que los docentes deben tener en cuenta el nivel inicial de los estudiantes para implementar programas que fomenten el aprendizaje y el desarrollo táctico en deportes como el fútbol sala.

Finalmente, Delgado y Guzmán (2018) abogan por la necesidad de fortalecer la relación entre las escuelas y el deporte, destacando la urgencia de restaurar el valor de la educación física y el deporte en todos los niveles educativos. Para ello, proponen una revisión y actualización del currículo educativo, integrando métodos y estrategias internacionales que potencien la imagen y desempeño del sistema educativo en su conjunto.

Los estudios revisados coinciden en que el fútbol sala juega un papel fundamental en la transformación del proceso educativo, no solo en el desarrollo físico de los estudiantes, sino también en la integración de valores ciudadanos y académicos. La práctica de este deporte, combinada con enfoques educativos innovadores, contribuye a formar estudiantes más completos, con habilidades tanto físicas como cognitivas, y con una visión más integral de su papel en la sociedad.

### **Fútbol sala y rendimiento**

Álvarez et al., (2016) señalan una relación directa entre el aumento de la masa muscular y la

tasa de lesiones, así como entre el aumento de la fuerza y la tasa de lesiones. La clave para reducir estas tasas de lesiones radica en adaptar continuamente la carga de trabajo a las necesidades tanto del equipo como de los jugadores individuales. Aunque las medidas aplicadas en términos de cantidad y fuerza demostraron ser efectivas para reducir las tasas de daño, no se pudo establecer una relación causal debido a la complejidad del conjunto de medidas involucradas. Se sugiere continuar con investigaciones más profundas para entender mejor estos factores.

Najafzadeh et al., (2020) encuentran que la confianza en el liderazgo juega un papel crucial en la mejora del rendimiento del equipo en la Superliga de Fútbol Sala de Irán. Para ganarse la confianza de los jugadores, los entrenadores deben incorporar cualidades como la justicia, la preocupación, la integridad y las habilidades específicas dentro de su estilo de liderazgo. Asimismo, deben ser capaces de tomar decisiones acertadas en diversas situaciones, motivar a los jugadores y garantizar su salud y bienestar, tratándolos de forma justa.

Portilla et al., (2019) documentan los efectos positivos de un entrenamiento de flexibilidad planificado y estructurado, utilizando dos técnicas de estiramiento, las cuales pueden ser adoptadas por entrenadores y fisioterapeutas para mejorar el rendimiento atlético durante el ejercicio. Sin embargo, enfatizan la necesidad de continuar investigando la relación entre estas variables, a fin de

identificar qué técnicas adicionales de estiramiento podrían mejorar aún más el rendimiento de los atletas.

Este estudio piloto sugiere que la carga externa distribuida por el jugador, como la masa de movimiento, la variación de velocidad y la velocidad máxima alcanzada, no determina directamente el rendimiento en fútbol sala. En cambio, deben considerarse otros indicadores de desempeño, tales como la efectividad de las acciones técnicas individuales y la coordinación táctica colectiva. Además, la investigación indicó que la carga externa no disminuyó en la segunda mitad del partido en comparación con la primera.

Sancio et al., (2021) concluyen que la velocidad del balón en el fútbol sala está vinculada a propiedades antropométricas, en particular a la relación entre la longitud de las extremidades inferiores y la longitud del tronco. Estos logros resultan ser fundamentales para las decisiones de entrenamiento deportivo en jugadores ciegos de fútbol sala y actúan como indicadores para la identificación de talento en el deporte.

En cuanto al rendimiento en fútbol sala, los estudios anteriores destacan que es crucial adaptar la carga de trabajo a las necesidades individuales y del equipo para reducir las tasas de lesiones. Además, el liderazgo de los entrenadores, basado en cualidades como la justicia y la integridad, es fundamental para mejorar el rendimiento del equipo. A su vez, se subraya la importancia de

considerar otros indicadores de desempeño, como las habilidades técnicas individuales y las tácticas colectivas, para identificar y potenciar el talento de los jugadores.

### **Fútbol sala y gestión de las emociones**

López (2019) destaca que la gestión emocional en situaciones de alta competitividad es fundamental para los jugadores de fútbol sala. A través de diversas propuestas educativas, los investigadores demostraron que las estrategias diseñadas para gestionar las emociones permiten a los jugadores alcanzar la armonía en el trabajo en equipo y fomentar su autonomía en el contexto deportivo. Aunque la mayoría de los estudiantes disfrutaban de la práctica deportiva, se observa una brecha en el manejo emocional, que se refleja en la falta de emoción al aprender de manera educativa. Además, se detectaron desequilibrios emocionales y disminución de la motricidad durante la interacción con el entrenador, lo que afectó la implementación de la herramienta educativa de forma óptima.

López (2019) señala que, el diseño de un esquema educativo adecuado para los estudiantes contribuye significativamente a un mejor desarrollo en el trabajo en equipo y facilita el manejo de las emociones. A pesar de las limitaciones en la gestión emocional de los jugadores, el autor resalta que estas habilidades son parte integral del diseño de la propuesta formativa. Además, se enfatiza la necesidad de capacitación tanto individual como

grupal para mejorar la gestión emocional de cada miembro del equipo, lo cual representa un cambio importante en el aprendizaje y desarrollo de los jugadores.

Da Silva et al., (2018) concluyen que los jugadores de fútbol sala tienen un mayor nivel de satisfacción con la vida y percepción del estatus social subjetivo en comparación con los jugadores de fútbol, lo que sugiere que el atractivo social del fútbol sala contribuye a un mayor bienestar. La satisfacción con la vida y la percepción del estatus social están vinculadas a la igualdad, y los atletas con una mayor percepción del estatus social subjetivo parecen estar más satisfechos con sus vidas. Sin embargo, los autores destacan que aún falta investigación para explorar cómo las características de la participación en deportes físicos, como el nivel de competencia o el tipo de deporte, influyen en la satisfacción y en la percepción del estatus social.

Los estudios coinciden en que el fútbol sala es una herramienta educativa efectiva que promueve la armonía en el trabajo en equipo y fomenta la autonomía en un entorno deportivo, ayudando a los jugadores a gestionar sus emociones. Además, este deporte contribuye al bienestar general de los jugadores, mejorando su satisfacción con la vida y su percepción del estatus social. Sin embargo, se requiere más investigación para comprender mejor las relaciones entre la práctica deportiva y la gestión emocional en este contexto.

## **El fútbol sala y estatus social**

Barcelos et al., (2018) abordan la relación entre el fútbol sala, el rendimiento deportivo y factores de vulnerabilidad a las lesiones. En su estudio, destacan la importancia de identificar variables como el equilibrio postural y la fuerza, las cuales influyen en la susceptibilidad a lesiones. Se analizaron a 12 jugadoras de fútbol sala, quienes mostraron una mayor dependencia visual para mantener el equilibrio, lo que podría estar relacionado con factores del entrenamiento físico y la competencia. Estos hallazgos subrayan la necesidad de seguir investigando el impacto de estas variables en el rendimiento y bienestar de los deportistas.

Da Silva et al., (2018) examinan la relación entre el fútbol sala, la percepción del estatus social y el uso de sustancias prohibidas. A pesar de que los participantes estaban conscientes de las sustancias prohibidas en el deporte, los jugadores de fútbol sala mostraron una tendencia a consumirlas, ya sea conscientemente o sin saberlo. Los hombres demostraron estar más informados sobre el dopaje y, al mismo tiempo, tenían actitudes más agresivas hacia este comportamiento. La investigación también revela que los jugadores de fútbol sala tienden a confiar en su conocimiento de las sustancias prohibidas, lo que podría influir en sus decisiones dentro y fuera del campo.

Nogueira et al., (2018) analizan el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol sala a través de pruebas de salto vertical y recuperación intermitente, observando mejoras en las pruebas de rendimiento y un aumento en los niveles hormonales de los atletas. Las jugadoras mostraron un aumento en los niveles de testosterona, creatina quinasa y otros indicadores de bienestar, lo que sugiere que un entorno de entrenamiento adecuado favorece el rendimiento deportivo y no provoca fatiga acumulada. Este estudio resalta la importancia de un enfoque de entrenamiento bien estructurado para optimizar el rendimiento y la recuperación de los jugadores.

Por lo tanto, los estudios coinciden en que el fútbol sala no solo influye en el rendimiento físico de los jugadores, sino también en su percepción subjetiva de la vida y el estatus social. Los jugadores de fútbol sala tienden a estar más satisfechos con su vida en comparación con los jugadores de fútbol, en parte debido al atractivo social del deporte. Sin embargo, la inclinación hacia el consumo de sustancias prohibidas es una preocupación que persiste, destacando la necesidad de una mayor educación sobre el dopaje y su impacto. Además, un enfoque de entrenamiento bien planificado parece ser crucial para mejorar el rendimiento y el bienestar general de los jugadores.

## **El fútbol sala y género**

Cardoso et al., (2017) plantean la importancia de considerar los patrones de género en los deportes, especialmente en la educación física y el entrenamiento. A través de su investigación, los autores sugieren que los entrenadores deben ser conscientes de estas diferencias de género para optimizar el rendimiento de los atletas. Además, señalan la necesidad de estudios longitudinales que exploren cómo estos patrones de género pueden cambiar con el tiempo y afectar la conducta locomotora y los resultados deportivos a lo largo de la vida. Esta investigación contribuye a una comprensión más profunda de cómo el género influye en la participación y el rendimiento en los deportes, incluidas las disciplinas de equipo como el fútbol sala.

Arias et al., (2016) investigan las diferencias psicológicas de género entre deportes y subrayan la importancia de considerar el contexto específico de cada disciplina deportiva al diseñar programas de intervención psicológica. En su estudio, se identificaron diferencias en las características psicológicas de los deportistas según el género, lo que indica que los programas de entrenamiento deben adaptarse a estas diferencias para ser más efectivos. Este enfoque resalta la relevancia de personalizar el entrenamiento psicológico en

función de las características particulares de los atletas y el deporte que practican, destacando cómo el género influye en la respuesta psicológica ante la competencia y el entrenamiento.

Silvino et al., (2020) comparan las diferencias de género en la carga de entrenamiento en deportes de equipo, con un enfoque específico en el fútbol y el fútbol sala. El estudio revela que las futbolistas tienden a pasar más tiempo en zonas de alta intensidad en sus entrenamientos que los futbolistas, lo que sugiere que el entrenamiento de las mujeres podría estar más condicionado por su nivel de condición física y el tipo de actividad. Sin embargo, en el caso del fútbol sala, no se observó una diferencia significativa de intensidad en la carga de entrenamiento entre hombres y mujeres, lo que sugiere que el entrenador aplicaba una carga similar a ambos géneros. Esto podría indicar que el fútbol sala, en comparación con otros deportes, tiene una carga de entrenamiento más homogénea en términos de género, lo que podría ser un factor importante en la promoción de la equidad en el deporte.

Los estudios muestran que el género juega un papel fundamental en la planificación y el diseño del entrenamiento en deportes como el fútbol sala. Desde el entorno educativo hasta el rendimiento deportivo, es crucial comprender las diferencias de género para crear experiencias de entrenamiento más inclusivas y efectivas. La investigación sobre las diferencias de comportamiento, psicológicas y de

carga de entrenamiento puede contribuir a mejorar la participación y el rendimiento de los deportistas, independientemente de su género.

### **Fútbol sala y el entrenamiento**

Espinoza et al., (2021) destacan que el fútbol sala, a pesar de ser un deporte relativamente nuevo, está ganando popularidad rápidamente. En su estudio, encontraron que los valores más altos de volumen de oxígeno se pueden observar tanto en posiciones cerradas como giradas. En particular, la posición del eje mostró el mejor pico de ventilación, aunque se reconoció que faltaban datos suficientes para establecer un perfil más concluyente. Este estudio resalta la importancia de la preparación física en el fútbol sala, especialmente en lo que respecta a la optimización del rendimiento aeróbico de los jugadores en diferentes posiciones.

Morales et al., (2020) se centran en los entrenamientos en espacios confinados, que constituyen un recurso valioso para mejorar tanto las tácticas del equipo como las habilidades motoras y la coordinación de los jugadores. En su investigación, los jugadores realizan diversas acciones en espacios pequeños, lo que les permite experimentar con diferentes estrategias cognitivas de aprendizaje. Este enfoque tiene como objetivo corregir errores tácticos y permitir a los jugadores elegir la estrategia más efectiva para mejorar su rendimiento. Este tipo de entrenamiento contribuye al desarrollo de habilidades en situaciones más

dinámicas y de alta intensidad, esenciales en el fútbol sala.

Calderón et al., (2021) realizaron un análisis descriptivo sobre un programa de coordinación dirigido a jugadores infantiles de fútbol. Los resultados mostraron una mejora significativa en la precisión de los pases, lo que se traduce en un avance en las habilidades técnicas de los jóvenes jugadores. Aunque la mejora fue desigual entre los jugadores, el programa de coordinación demostró tener un impacto positivo en los fundamentos técnicos del fútbol. Esto resalta la importancia de desarrollar habilidades técnicas desde una edad temprana, especialmente en deportes como el fútbol sala, donde la coordinación y el control del balón son fundamentales.

Sancio et al., (2021) investigaron la relación entre las propiedades antropométricas y la velocidad del balón en jugadores ciegos de fútbol sala. Encontraron que la longitud de las extremidades inferiores y el tronco estaba asociada con una mayor velocidad del balón. Estos hallazgos son clave para tomar decisiones informadas en el entrenamiento de jugadores con discapacidades visuales, ya que pueden servir como indicadores para la identificación del talento y la optimización del rendimiento en este deporte.

El entrenamiento en fútbol sala no solo se enfoca en la mejora de la técnica y la coordinación, sino también en la adaptación de tácticas y el fortalecimiento de capacidades físicas específicas.

Los estudios evidencian que el entrenamiento en espacios confinados y programas de coordinación tienen efectos positivos tanto en la precisión técnica como en las habilidades motoras, lo que contribuye al desarrollo integral de los jugadores. Además, las propiedades físicas, como la longitud de las extremidades, también influyen en el rendimiento, lo que debe ser considerado al diseñar programas de entrenamiento específicos para este deporte.

## Discusión

A partir de los estudios presentados, se puede concluir que la investigación sobre fútbol sala abarca diversos aspectos relacionados con el rendimiento físico de los jugadores, la organización de los equipos y el soporte emocional de los atletas, así como su vinculación con el ámbito educativo. Los artículos revisados, especialmente aquellos en inglés, enfatizan la importancia del entrenamiento específico y la intervención de los entrenadores para optimizar los movimientos de juego. Ismadi y Nunome (2021) destacan que los movimientos técnicos en fútbol sala requieren una preparación rigurosa y un acompañamiento adecuado por parte del entrenador. Además, se observa que el desgaste físico en este deporte es superior al de otras disciplinas, como lo indican Sercan y Levent (2019), lo que subraya la necesidad de una adecuada preparación física.

Desde la perspectiva educativa, el fútbol sala puede contribuir significativamente a la educación ciudadana, ya que debe abordarse de manera integral, como sugiere Valle (2020). Es fundamental romper los paradigmas obsoletos y promover un enfoque que forme a individuos completos, capaces de servir a la comunidad. Este enfoque puede incluir la incorporación de áreas como las matemáticas en el entrenamiento deportivo, como proponen Kormla y Ababio (2019), lo que favorece el desarrollo de tácticas y estrategias de juego válidas, tal como argumentan Guijarro et al., (2018). De esta forma, se fortalecen las escuelas en su rol de fomentar el deporte y la educación física en la comunidad.

El rendimiento en fútbol sala no está exento de riesgos, como las lesiones, que requieren de una adecuada condición física, tal como señala Álvarez et al., (2016). La importancia del liderazgo en este deporte también es destacada por Najafzadeh et al., (2020) quienes afirman que un buen líder puede llevar a su equipo a la victoria. Es fundamental que los entrenadores identifiquen y desarrollen estos rasgos de liderazgo en sus jugadores para mejorar el desempeño colectivo.

La gestión de las emociones también juega un papel crucial en el rendimiento de los equipos. López (2019) y Da Silva et al., (2018) coinciden en que las emociones en el deporte pueden manejarse de manera autónoma y espontánea, lo que contribuye a una mayor satisfacción tanto a nivel personal como grupal. Este aspecto es especialmente relevante en

deportes de equipo como el fútbol sala, donde el trabajo en conjunto y la cohesión emocional son determinantes para el éxito.

Un desafío adicional en el deporte es el consumo de sustancias prohibidas para mejorar el rendimiento y reducir la fatiga. Como mencionan Da Silva et al., (2018) el fútbol sala, al igual que otros deportes, no está exento de este fenómeno, lo que resalta la importancia de promover una cultura deportiva limpia y responsable.

En cuanto a la participación de género en fútbol sala, Cardoso et al., (2017) y Arias et al., (2016) coinciden en que tanto hombres como mujeres pueden desarrollar estas actividades de manera organizada y lúdica. Sin embargo, también se destaca que las mujeres tienden a ser más selectivas en su participación en algunos deportes debido a factores como la carga física o el rendimiento exigido. Afortunadamente, el fútbol sala es un deporte que se adapta fácilmente a diferentes grupos y no impone una exigencia física excesiva, lo que favorece la participación femenina.

Finalmente, sobre el rendimiento de los jugadores de fútbol sala, tanto Espinoza et al., (2021) como Calderón et al., (2021) coinciden en que este deporte está ganando popularidad de manera gradual, y que las técnicas de entrenamiento son particularmente efectivas con niños de la misma edad. Este tipo de enfoque permite una mejor comprensión de las habilidades técnicas y la mejora continua de los jugadores en sus primeros años de práctica.

A través de este estudio quedó establecido que, el fútbol sala es un deporte que no solo contribuye al desarrollo físico y técnico de los jugadores, sino que también ofrece beneficios educativos y emocionales. La investigación actual resalta la importancia de un enfoque integral en el entrenamiento, la gestión emocional, el liderazgo y la inclusión de género, lo que favorece una práctica deportiva más equilibrada y accesible para todos los participantes.

### CONCLUSIÓN

Se han identificado diversas características y criterios asociados al fútbol sala, destacando especialmente su relación con el campo educativo. Este deporte se caracteriza por ser de fácil implementación y aplicación, lo que permite su desarrollo en diferentes contextos. Además, existe una amplia bibliografía relacionada con su integración en el ámbito educativo.

En el ámbito educativo, el liderazgo juega un papel crucial en el fútbol sala, ya que influye directamente en el rendimiento y desempeño de los jugadores. El liderazgo efectivo también contribuye significativamente a la mejora de la organización, la eficiencia y la cohesión dentro del equipo. Es fundamental considerar indicadores como el estilo de liderazgo, ya que un buen líder es clave para guiar a su equipo hacia el éxito. Además, el liderazgo en el fútbol sala ayuda a consolidar la resistencia al consumo de sustancias prohibidas y fomenta una ética de desempeño responsable. El entrenamiento, por su parte, es esencial para que los jugadores

desarrollen sus talentos, gestionen sus emociones de manera saludable y optimicen su rendimiento.

Se recomienda continuar con las investigaciones en este ámbito, dado que el fútbol sala desempeña un papel fundamental no solo en el rendimiento físico de los jugadores, sino también en el desarrollo de tácticas de juego, en la mejora de los entrenamientos y en la contribución al desarrollo educativo. Este deporte promueve una vida saludable y plena, tanto en el ámbito deportivo como en el personal de los individuos involucrados.

**CONFLICTO DE INTERESES.** Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

### REFERENCIAS

- Álvarez Medina, J., Murillo Lorente, V., Giménez Salillas, L. y Manonelles Marqueta, P. (2016). MODIFICACIÓN DEL VOLUMEN-INTENSIDAD COMO MEDIDA PREVENTIVA DE LESIONES EN FÚTBOL SALA. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 16(61),85-97. [fecha de Consulta 9 de Julio de 2021]. ISSN: 1577-0354. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54244745007>
- Andre, MH., y Hastie, P. (2017). Sport Education in a Higher Education physical activity course. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3 (6). ISSN 2501-1235 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.583365>
- Arias Padilla, I., Cardoso Quintero, T. A., Aguirre-Loaiza, H. H., Alberto Arenas, J. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto/ Psychological characteristics sports

- performance in team sports. *Psicogente*, 19(35). <https://doi.org/10.17081/psico.19.35.1206>
- Barcelos, B. B., Teixeira, L. P., y Lara, S. (2018). Análise do equilíbrio postural e força muscular isocinética de joelho em atletas de futsal feminino. *Fisioterapia e Pesquisa*, 25(1), 28-34. <https://doi.org/10.1590/1809-2950/16654325012018>
- Bohada, O. A., Zarza, S. A., y Barreto, W. A. (2017). El fútbol sala sonoro y su contribución en el desarrollo social y la calidad de vida en deportistas con discapacidad visual (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios). <https://repository.uniminuto.edu/items/6f02ccc2-c698-45a6-a61b-6cc793670062>
- Calderón León, L. Y., Sanabria Arguello, Y. D., y Ortiz Uribe, M. (2021). Efectos de un programa de ejercicios coordinativos sobre los fundamentos básicos del fútbol. *VIREF Revista De Educación Física*, 9(4), 138-152. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/345427>
- Cardoso, F.L., Pinheiro Ferrari, E., Da Silva, W.R., Medeiros, T.E., y Melo, G. (2017). Self-gender schemes: a comparison between individual and collective sport modalities. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 33-40. Recuperado en 28 de junio de 2021, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232017000100005&lng=es&tlng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232017000100005&lng=es&tlng=en).
- Casa Gomez, J.A. y Prieto Beltran K.M. (2018) LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL SALA COMO ESTRATEGIA PARA PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS EN ADOLESCENTES. (2 -55) [https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1100/TRABAJO\\_FINAL\\_PROYECTO\\_DE\\_GRADO.PDF?sequence=1&isAllowed=y](https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1100/TRABAJO_FINAL_PROYECTO_DE_GRADO.PDF?sequence=1&isAllowed=y)
- Cejudo Palomo, A. (2015). Deporte y flexibilidad: rendimiento deportivo sin riesgo de lesión. [Tesis para optar al grado de Doctor]. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/359385/TACP.pdf?sequence=1>
- Córdova, B. S., Madrigal, A. L., Moreno, E. R. A., Anoceto, M. M., Bueno, R. V., y Chacón, L. D. L. C. G. (2020). Deportes de combate, hacia un modelo de finalidad táctica de selección de talentos. *PODIUM-Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(3), 389-407. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/960>
- Delgado Moreno, D. A., y Guzmán Luna, S. J. (2018). Perfil dermatoglífico dactilar en los niños de la escuela de formación de fútbol sala del colegio Joaquín Montoya (Doctoral dissertation). <http://hdl.handle.net/20.500.12558/2344>
- Espinoza Salinas, A., Peralta Jara, J., Bustamante Araya, C., Fuentealba Sepúlveda, S.; Ulloa Jiménez, R. (2021). Valoración del consumo de oxígeno en jugadores de fútbol sala. *Journal of Sport and Health Research*. 13(2):271-280. [https://www.researchgate.net/profile/Alexis\\_Espinoza-Salinas/publication/351989680\\_Valoracion\\_del\\_consumo\\_de\\_oxigeno\\_en\\_jugadores\\_de\\_futbol\\_sala/links/60b43c61a6fdcc1c66f42c76/Valoracion-del-consumo-de-oxigeno-en-jugadores-de-futbol-sala.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Alexis_Espinoza-Salinas/publication/351989680_Valoracion_del_consumo_de_oxigeno_en_jugadores_de_futbol_sala/links/60b43c61a6fdcc1c66f42c76/Valoracion-del-consumo-de-oxigeno-en-jugadores-de-futbol-sala.pdf)
- Felipe Fernández, J.A. (2017). Relación y consecuencias del estilo interpersonal del entrenador sobre las variables motivacionales en los jugadores de fútbol sala. Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal Área de Didáctica de la Expresión Corporal Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte. <https://zagan.unizar.es/record/65061>
- Fernández Batanero, José M<sup>a</sup>. (2017) EDUCACIÓN INCLUSIVA. CONSTRUYENDO CAMINOS PARA AVANZAR. Universidad de Sevilla (España). <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v11n1/a01v11n1.pdf>
- Freire, G.L.M.; Silva, A.A.; Moraes, J.F.V.N.; Costa, N.L.G.; Oliveira, D.V.; Nascimento Junior, J.R.A. (2021). Do age and time of practice predict the development of life skills among youth futsal practitioners?. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 135-145 <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v21n1/1578-8423-cpd-21-1-135-145.pdf>
- García Calvo, T., Sánchez-Oliva, D., Miguel Leo, F., Amado, D. y Pulido, J.J. (2016). Effects of an intervention programme with teachers on the

- development of positive behaviours in Spanish physical education classes, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21:6, 572-588, DOI: 10.1080/17408989.2015.1043256
- Guijarro-Romero, S., Mayorga-Vega, D., & Vicianá, J. (2018). Aprendizaje táctico en deportes de invasión en la educación física: Influencia del nivel inicial de los estudiantes. *Movimiento*, 24, 889-902. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.79839>
- Ismadi Ismail, S., y Nunome, H. (2021). The effect of different tournament stages on the movement dynamics of futsal players while in ball possession. *Human Movement*, 22(4), 68-77. <https://doi.org/10.5114/hm.2021.103292>
- Kormla Donkor, S., y Ababio Titty, C. (2019). Pre-Service Teachers' Knowledge of Integrating Soccer and Geometry: The Case of University of Education, Winneba. University of Education, Winneba, Department of Basic Education. *Journal of Education and Practice*. DOI: 10.7176/JEP/10-14-09
- Lopes Verardi, C.E., De Lima Freitas, V., Willer Soares Maffei, W., Barroso Hirota, V., Ademir De Marco. (2016). Sports performance: a reflection on the start-up and the development of Brazilian soccer players. *Journal of Physical Education and Sport* (JPES), 16(2), Art 47, pp. 297 - 300. DOI:10.7752/jpes.2016.02047
- López Cruz, A.F. (2019). Propuesta pedagógica para gestionar las emociones de los deportistas de fútbol sala en situación de competencia. Recuperado de: <https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/8fdcf112-15b6-440e-8f02-901ec048d84e/content>
- Merino Orozco, A., Arraiz Pérez, A., Sabirón Sierra, F. (2017) Estudio descriptivo sobre el entrenador de fútbol sala prebenjamín en La Rioja perfil, motivaciones, cualidades y dificultades. ISSN 1579-1726, N°. 31, 2017 (Ejemplar dedicado a: La Educación Física y la Promoción de Estilos de Vida Activos: Interrogaciones, Investigación y Dilemas), págs. 164-170 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5841365>
- Morales González, G., Pérez Carmona, A., y Oyalvides Paizan, Y. (2020). Juegos reducidos para la mejora de los desmarques de apoyo y de ruptura en futsal. *Serie Científica De La Universidad De Las Ciencias Informáticas*, 13(2), 55-65. Recuperado a partir de <https://publicaciones.uci.cu/index.php/serie/article/view/541>
- Murillo Arévalo, L. A., Morales Neira, D. J., Meza Martínez, D. J., Ortiz Ledesma, A. J., Guerrero Cerezo, W. R., y Romero Ibarra, F. R. (2020). Propuesta de integración del fútbol-sala aplicado desde la Educación Física. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 25(263), 114-147. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i263.2089>
- Najafzadeh, Y., Zarei, A., Azadfada, S., y Doroudian, A. (2020). Efecto de la confianza en el liderazgo sobre la efectividad y el rendimiento del equipo en los jugadores de la Súper Liga de Fútbol Sala de Irán. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 9(1), 119-124. <https://doi.org/10.6018/sportk.412601>
- Nogueira, F.C. de A. et al (2018). Improvement of physical performance, hormonal profile, recovery-stress balance and increase of muscle damage in a specific futsal pre-season planning. *Rev Andal Med Deporte* [online]., vol.11, n.2, pp.63-68. ISSN 2172-5063. <https://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.11.008>.
- Oppici, L., Panchuk, D., Serpiello, F.R. y Farrow, D. (2019) Futsal task constraints promote the development of soccer passing skill: evidence and implications for talent development research and practice, *Science and Medicine in Football*, 3:3, 259-262, DOI: 10.1080/24733938.2019.1609068
- Portilla-Dorado, E., Villaquirán-Hurtado, A., Molano Tobar, N. (2019). Potencia del salto en jugadores de fútbol sala después de la utilización del rodillo de espuma y la facilitación neuromuscular propioceptiva en la musculatura isquiosural. *Rev. Acad. Colomb. Cienc. Ex. Fis. Nat.*, 43(167), 165 - 176. <https://doi.org/10.18257/raccefyn.846>

- Rodríguez Millan, J. y Jaimes Rodríguez, Y. F. (2019). Incidencia de la composición corporal sobre la resistencia aeróbica en jugadores de la selección de fútbol sala de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Bucaramanga. (Tesis de pregrado) Recuperado de: <http://repository.ucc.edu.co/handle/ucc/7400>
- Romero-Ramos, Y. del V. (2020). Aplicación de evaluación por competencias en la unidad curricular futbol sala. *Dominio De Las Ciencias*, 6(1), 28–46. <https://doi.org/10.23857/dc.v6i1.1344>
- Ruppel da Rocha, R.E., Aparecida Zago, E., Bondan, L.E., Palmera, L. (2015) Efecto de la periodización del entrenamiento sobre el desempeño físico en atletas de futsal femenino. (115 - 133) <https://downloads.editoracientifica.org/articles/201102319.pdf>
- Sancio, D.R., Arcodia J.L., Roselló, M.G. (2021). Perfil antropométrico y velocidad con balón en jugadores argentinos profesionales de fútbol sala para ciegos. Universidad de Concepción del Uruguay, Sede Rosario (Argentina)2Departamento de Medicina del Deporte. Fundación Benetti. (Rosario, Argentina). <https://www.rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/view/168/201>
- Sercan Ö., y Levent T. (2019) Cardiovascular Responses During Indoor Soccer Competition. Published by Redfame. *Journal of Education and Training Studies*. URL: <https://doi.org/10.11114/jets.v7i12.4469>
- Silva, W. R. D., Freitas, K., Carvalho, H. D., Ferrari, E., Vieira, M., y Cardoso, F. L. (2018). Satisfação com a vida e status social subjetivo em atletas de futsal e futebol de campo. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 40, 374-380. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.02.001>
- Silvino, VO, Souza Junior, VS de., Brito, MC y Cunha, GC da. (2020). Flexibilidad de la parte inferior del cuerpo e índice de masa corporal en adolescentes practicantes recreativos y no practicantes de fútbol sala. *Investigación, sociedad y desarrollo*, 9 (9). <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.8234>
- Taskin, C. (2016). Effect of Core Training Program on Physical Functional Performance in Female Soccer Players. *International Education Studies*, 9(5), 115-123. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1099485>