

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA DE MOSSORÓ
CURSO DE BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**JOSÉ FRANKLIN DE OLIVEIRA NETO
LUCAS RODRIGUES DE SOUZA**

**O FUTEBOL E SEUS BENEFÍCIOS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

**MOSSORÓ
2023**

**JOSÉ FRANKLIN DE OLIVEIRA NETO
LUCAS RODRIGUES DE SOUZA**

**O FUTEBOL E SEUS BENEFÍCIOS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

Artigo científico apresentado a Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE/RN), como requisito obrigatório, para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador(a): Me. José Garcia de Brito Neto

MOSSORÓ
2023

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró/RN – FACENE/RN.
Catalogação da Publicação na Fonte. FACENE/RN – Biblioteca Sant'Ana.

O48f Oliveira Neto, José Franklin de.

O futebol e seus benefícios para crianças e adolescentes:
uma revisão integrativa / José Franklin de Oliveira Neto;
Lucas Rodrigues de Souza. – Mossoró, 2023.

21 f. : il.

Orientador: Prof. Me. José Garcia de Brito Neto.

Artigo científico (Graduação em Educação Física) –
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró.

1. Futebol. 2. Criança. 3. Saúde. 4. Desenvolvimento. I.
Souza, Lucas Rodrigues de. II. Brito Neto, José Garcia de.
III. Título.

CDU 796.33

JOSÉ FRANKLIN DE OLIVEIRA NETO
LUCAS RODRIGUES DE SOUZA

**O FUTEBOL E SEUS BENEFÍCIOS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

Artigo científico apresentado a Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE/RN), como requisito obrigatório, para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em ___/___/___.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. José Garcia de Brito Neto – Orientador
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró

Profa. Dra. Lidiane Pinto de Mendonça – Avaliadora
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró

Prof. Dr. Almino Afonso de Oliveira Paiva – Avaliador
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró

O FUTEBOL E SEUS BENEFÍCIOS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

THE IMPORTANCE OF SOCCER SCHOOLS FOR PSYCHOMOTOR DEVELOPMENT OF CHILDREN

**JOSÉ FRANKLIN DE OLIVEIRA NETO
LUCAS RODRIGUES DE SOUZA**

RESUMO

O futebol é uma das modalidades mais presentes no dia a dia do brasileiro, dentre as modalidades coletivas é a mais praticada entre os jovens. O desporto é uma importante ferramenta para a manutenção do corpo, o esporte também auxilia no desenvolvimento corporal, cognitivo, social. A presente pesquisa tem como objetivo a investigação dos benefícios do futebol em crianças e adolescentes. Será executada uma revisão integrativa a partir de buscas em bases nacionais e internacionais. As palavras-chave que serão utilizadas foram: *soccer, child, health, development*. As bases de dados utilizadas irão ser: Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), *National Library of Medicine* (PUBMED) e *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE). Onde foi possível catalogar 7 artigos que se enquadraram na pesquisa e se observou benefícios na saúde cardiovascular, controle de níveis glicêmicos, melhora de fatores psicossociais, além de promover uma melhor aptidão física quando comparado às demais crianças e adolescentes que não praticavam futebol. Porém, apesar das vantagens, a prática deve ser supervisionada, com utilização de métodos adequados e acompanhadas por profissionais capacitados, a fim de evitar malefícios atrelados com a prática do desporto.

PALAVRAS-CHAVE: futebol, criança, saúde e desenvolvimento.

ABSTRACT

Soccer is one of the most common sports in the daily lives of Brazilians, and among team sports it is the most practiced among young people. Sport is an important tool for maintaining the body; it also helps with bodily, cognitive and social development. This research aims to investigate the benefits of soccer for children and adolescents. An integrative review will be carried out by searching national and international databases. The keywords used were: *soccer, child, health, development*. The databases used will be: Virtual Health Library (VHL), National Library of Medicine (PUBMED) and Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE). It was possible to catalog 7 articles that fit the research and observed benefits in their cardiovascular health, control of glycemic levels, improvement of psychosocial factors, in addition to promoting better physical fitness when compared to other children and adolescents who did not practice soccer. However, despite the advantages, the practice must be supervised, using appropriate methods and accompanied by trained professionals, in order to avoid harm linked to the practice of sport.

KEYWORDS: soccer, child, health, development.

1 INTRODUÇÃO

O futebol é uma das modalidades mais presentes no dia a dia do brasileiro, dentre as modalidades coletivas é a mais praticada entre os jovens. O desporto é uma importante ferramenta para a manutenção do corpo, o esporte também auxilia no desenvolvimento corporal, cognitivo, social.¹

Em uma escolinha de futebol, é inevitável o desenvolvimento da consciência das crianças sobre as suas atitudes, estimulando ações cooperativas, porém, sem deixar de estimular a autonomia na tomada de decisões.² Se faz necessária a prática de atividades físicas na formação das crianças, pois o desenvolvimento motor deve ser estimulado desde a infância para uma melhor desenvoltura no decorrer da vida, seja para o esporte ou para outras finalidades, sendo assim a prática do futebol aliada à estimulação de habilidades, respeitando as fases sensíveis da formação, a individualidade de cada um e o ensino adequado e programado, proporciona o desenvolvimento psicomotor da criança.²⁻³

Além disso, a prática do futebol na infância pode trazer benefícios e importantes aprendizados às crianças para serem aplicados ao longo da vida como pessoa/cidadão. Como também, resultados indicam que o início do desporto com planejamento pode auxiliar para a desenvoltura do estudante na escola, porém, propõe-se que os profissionais docentes exijam notas e frequência, para que realmente reflita na melhora do processo educacional do atleta.⁴

Dentre os principais objetivos da prática do futebol nas escolas destacam-se o caráter pedagógico e a inclusão social, relaciona-se aprendizados do esporte com questões sociais cotidianas dos alunos.⁵ A escolinha também é um meio de inserir a criança na prática de exercícios físicos de forma mais atrativa, e que possibilita exercitar todos os músculos especialmente dos membros inferiores, melhorando a coordenação motora e força, além de relação interpessoal, efeitos cognitivos, assim como favorecer a perda de calorias, prevenindo e/ou servindo como medida terapêutica dos casos de obesidade.⁶

Segundo o Instituto NeuroSaber⁷ o controle dos pés, pular em círculos, trilhar caminhos e pular de um pé só são algumas das atividades realizadas durante a prática que podem ser utilizadas para auxiliar no processo de desenvolvimento psicomotor do praticante.

Já no que se diz respeito ao desenvolvimento cognitivo do atleta, aspectos sociais e psicológicos, os profissionais de educação física podem utilizar abordagens como campo reduzido, simulação de situações problema enfrentadas durante as partidas, ataque versus defesa, série de minijogos e coletivo tático para estimular o desenvolvimento e maturação do atleta.⁸

O trabalho realizado pelas escolinhas de esportes se materializa por intermédio de uma prática pedagógica, com foco no desenvolvimento global de seus alunos, adequando a seus estágios de crescimento e desenvolvimento global, sendo assim, a escola de esporte, por meio de práticas pedagógicas, deve adaptar-se às crianças considerando suas sociais, intelectuais, motoras, educacionais e também esportivas.⁹

A influência da escolinha de futebol é vista no dia a dia das crianças na escola, que apresentam maior concentração nas aulas e disciplinas.¹⁰ Porém, fatores sociais, afetivos, cognitivos e físicos podem afetar de forma positiva e/ou negativa no desempenho da criança, mostrando que a atividade deve ser desenvolvida levando em consideração as particularidades de cada aluno, e aplicação de exercícios de organização e disciplina, com a finalidade do desempenho no esporte e escola serem simultaneamente crescentes.³

O interesse por esta pesquisa surgiu a partir do questionamento da influência da prática de futebol em crianças e adolescentes que foram estimuladas a iniciar a modalidade durante seu período de desenvolvimento. Pois, apesar de ser considerada uma ferramenta social e de melhorar a coordenação motora, relação interpessoal, efeitos cognitivos e fazer com que o corpo gaste energia prevenindo ou combatendo a obesidade¹⁻¹⁰, ainda não é bem disseminado evidências acerca de todos os efeitos além dos já citados. A presente pesquisa tem como objetivo a investigação dos benefícios do futebol em crianças e adolescentes.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 FUTEBOL E SUA RELEVÂNCIA SOCIAL

Pesquisas mostram que a principal razão pela qual os adolescentes jogam futebol e futsal é o prazer em primeiro lugar, seguido por competitividade, saúde e socialização.¹¹ Além disso, o futebol ainda pode ser uma saída para da marginalização de crianças e jovens, dependendo de seu contexto na sociedade e, portanto, um meio de inclusão social.¹²

A participação em escolinhas de futebol é frequentemente uma maneira para as crianças combinarem seu amor pelo esporte com a oportunidade de garantir um futuro financeiramente promissor.¹³ No entanto, a família desempenha um papel fundamental na influência sobre as crianças, buscando fortalecer o aprendizado do trabalho em equipe, a prática de exercícios e a prevenção do sedentarismo, a fim de evitar problemas como a obesidade. Por outro lado, quando a participação na escolinha não é uma decisão unânime para o aluno, pode ter um efeito negativo prejudicando seu desenvolvimento social.¹⁴

A relevância do futebol como fenômeno social transcende fronteiras e culturas, desempenhando um papel significativo na construção da identidade de indivíduos e comunidades, o esporte está profundamente enraizado na cultura brasileira, sendo um elemento central na formação da identidade nacional. O futebol atua como um poderoso agente de coesão social, proporcionando uma sensação de unidade e pertencimento em um país tão diversificado. Além disso, o futebol se conecta a questões de classe social e desigualdade, oferecendo oportunidades de mobilidade social para alguns indivíduos enquanto perpetua a marginalização de outros.¹⁵

2.2 A EDUCAÇÃO FÍSICA, O FUTEBOL E A CULTURA CORPORAL

Castellani Filho¹⁶ afirma que a Educação Física é uma disciplina que lida pedagogicamente com uma área chamada de Cultura Corporal, que abrange temas e formas de atividades corporais, como jogos, esportes, ginástica, dança e outros, que constituem seu conteúdo. O estudo desse conhecimento tem o objetivo de aprender a expressão corporal como linguagem. Além disso, o professor enxerga no esporte de equipes, tais como basquete e futebol, mais do que um simples evento lúdico, mas sim uma batalha entre duas equipes, em que apenas uma sairá vitoriosa por ser mais forte, habilidosa, determinada e técnica, entre outras características. Por esse motivo, o professor enfatiza o treinamento dessas técnicas, buscando a execução perfeita do driblar, correr, passar e fintar, tratando o jogo quase como um trabalho a ser realizado com excelência por todos para obter sucesso.

Já para o aluno, driblar, fintar, correr e passar são apenas meios para alcançar algo pessoal, como prazer, autoestima, etc. O sentido pessoal do jogo está relacionado com a realidade de sua própria vida e suas motivações. Nesse contexto, os temas da cultura corporal expressam um sentido e significado para o indivíduo, assim como as intenções e objetivos da sociedade.¹⁶

Abordar esse sentido e significado implica compreender as relações de interdependência que os jogos, esportes, ginástica, dança ou outros temas presentes no programa de Educação Física possuem com os grandes problemas sociopolíticos atuais, como ecologia, papéis sexuais, saúde pública, relações sociais de trabalho, questões raciais, deficiência, velhice, distribuição do solo urbano, distribuição de renda, entre outros. Essa reflexão só é necessária se houver a intenção de proporcionar ao aluno da escolinha de futebol uma compreensão da realidade social, interpretando-a e explicando-a a partir de seus interesses de classe social. O papel da escolinha de futebol deve ser o de promover essa aquisição de prática social.¹⁶

2.3 BENEFÍCIOS DO FUTEBOL PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

O papel dos pais ou responsáveis é extremamente importante para garantir a permanência das crianças nas escolinhas, incentivando a prática esportiva como uma forma de aprendizado, não apenas em termos técnicos, mas também cultural, sem impor pressão psicológica para que as crianças se tornem grandes atletas em clubes renomados. De acordo com Squarcini, Silva e Morel,¹⁷ a saúde e o prazer são os principais motivos que influenciam a permanência dos alunos nas escolinhas de futebol, e outros fatores incluem a competitividade, a estética, a sociabilidade e o controle do estresse.

Segundo os autores Assis, *et al.*¹⁸ o objetivo das escolas de futebol e das propostas de ensino é propor o desenvolvimento psicomotor e o bem-estar social da criança. Assim, trazem certos problemas dos quais o professor deve ter visão e conhecimento para que um sonho não se transforme em pesadelo. As crianças muitas vezes acabam traumatizadas em vez de melhorar sua mobilidade e condição física. O professor se torna o espelho para a criança pois ela precisa receber os princípios corretos e uma boa imagem para que ela possa seguir e também ter uma base sólida.

De acordo com Martins,¹⁹ o futebol oferece uma série de benefícios individuais relacionados à saúde e à educação, atuando como um elemento que promove o equilíbrio social, a cidadania e as relações sociais. A infância é um período crucial para a formação da pessoa, e é essencial que essa formação seja bem orientada para desenvolver valores humanos que serão solidificados durante a adolescência e a vida adulta.

No entanto, a prática do futebol na infância pode proporcionar benefícios e aprendizados significativos para o futuro das crianças, tanto em sua jornada pessoal quanto como cidadãos. Além disso, estudos indicam que uma iniciação esportiva bem planejada pode contribuir para o desenvolvimento dos alunos na escola. No entanto, é sugerido que treinadores e professores exijam bom desempenho acadêmico e frequência escolar, para que haja uma melhoria real no processo educacional dos atletas.⁴

As escolinhas de futebol têm como metas a inclusão social e o ensino, conectando conhecimentos esportivos às questões sociais dos alunos.⁵ Elas oferecem exercícios físicos atrativos que melhoram a coordenação motora, promovem interação social e têm impactos positivos na saúde, combatendo a obesidade.⁶

O desenvolvimento das habilidades motoras depende das restrições ambientais, das experiências vivenciadas e das tarefas realizadas pelo indivíduo, assim como de suas

características orgânicas, estruturais, psicológicas e socioculturais.²⁰ Portanto, há casos em que os adolescentes retardam sua capacidade de movimento devido a oportunidades limitadas para uma prática regular, instrução precária ou inexistente, ou falta de incentivo.²¹ Nesse sentido, cabe aos profissionais reconhecer o nível das habilidades já existentes nos alunos e buscar desenvolver as demais de acordo com a fase de desenvolvimento de cada um.

A educação psicomotora desempenha um papel fundamental no processo de aprendizagem e no desenvolvimento global (físico, afetivo e cognitivo) da criança. De acordo com Rossi,²² os elementos básicos da psicomotricidade, como esquema corporal, estruturação espacial, lateralidade, orientação temporal e pré-escrita, permitem que a criança associe noções de tempo e espaço, conceitos, ideias e outros conhecimentos. Portanto, uma criança com um desenvolvimento psicomotor deficiente pode apresentar dificuldades na escrita, leitura, pensamento abstrato e lógico, análise gramatical, entre outras habilidades. É por meio de uma abordagem cuidadosa que o professor, como mediador do processo de ensino-aprendizagem, poderá reconhecer as potencialidades e limitações, habilidades e dificuldades de cada criança, buscando medidas que auxiliem seu desenvolvimento acadêmico.

Wilpert²³ acredita que o indivíduo se desenvolve por meio das interações sociais, sendo o processo de desenvolvimento uma jornada que parte do social para o individual. Dessa forma, a vivência em um ambiente agradável e repleto de experiências construtivas permite que, no futuro, a criança se torne um ser humano mais bem resolvido e menos frustrado com resultados negativos.

3 MATERIAL E MÉTODOS

A revisão integrativa tem como finalidade a reunião e sintetização de resultados acerca do assunto a ser estudado, de forma ordenada, facilitando o processo de compreensão integral do tema.²⁴

Esse tipo de estudo foi desenvolvido seguindo seis fases: a primeira, de elaboração da questão norteadora. A segunda, representada pela busca ou amostragem na literatura. A terceira e a quarta, que englobou a coleta de dados e realização da análise crítica dos estudos, respectivamente. Na quinta fase, foi realizada a discussão dos resultados e, por fim, a apresentação da revisão integrativa, caracterizando a sexta fase.²⁵

Esta revisão integrativa seguiu as diretrizes Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) e foi conduzida de janeiro até dezembro de 2023 nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), *National Library of Medicine*

(PUBMED) e *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) (acessado pelo BVS)

Na realização da busca bibliográfica para fundamentação do presente estudo, foi formulado o seguinte questionamento: "Em crianças e adolescentes, a prática do futebol, em comparação a não prática, traz algum benefício?"

Foi utilizado os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) no idioma inglês: *soccer, child, health, development*. Tais DeCS foram utilizados associadamente a partir dos operadores lógicos booleanos "AND" e "OR".

Os critérios de inclusão utilizados para a seleção dos estudos, foram incluídos: (a) indivíduos praticantes de futebol, (b) com idade até 17 anos (c) artigos publicados no intervalo de 2019-2023 e (d) no idioma inglês.

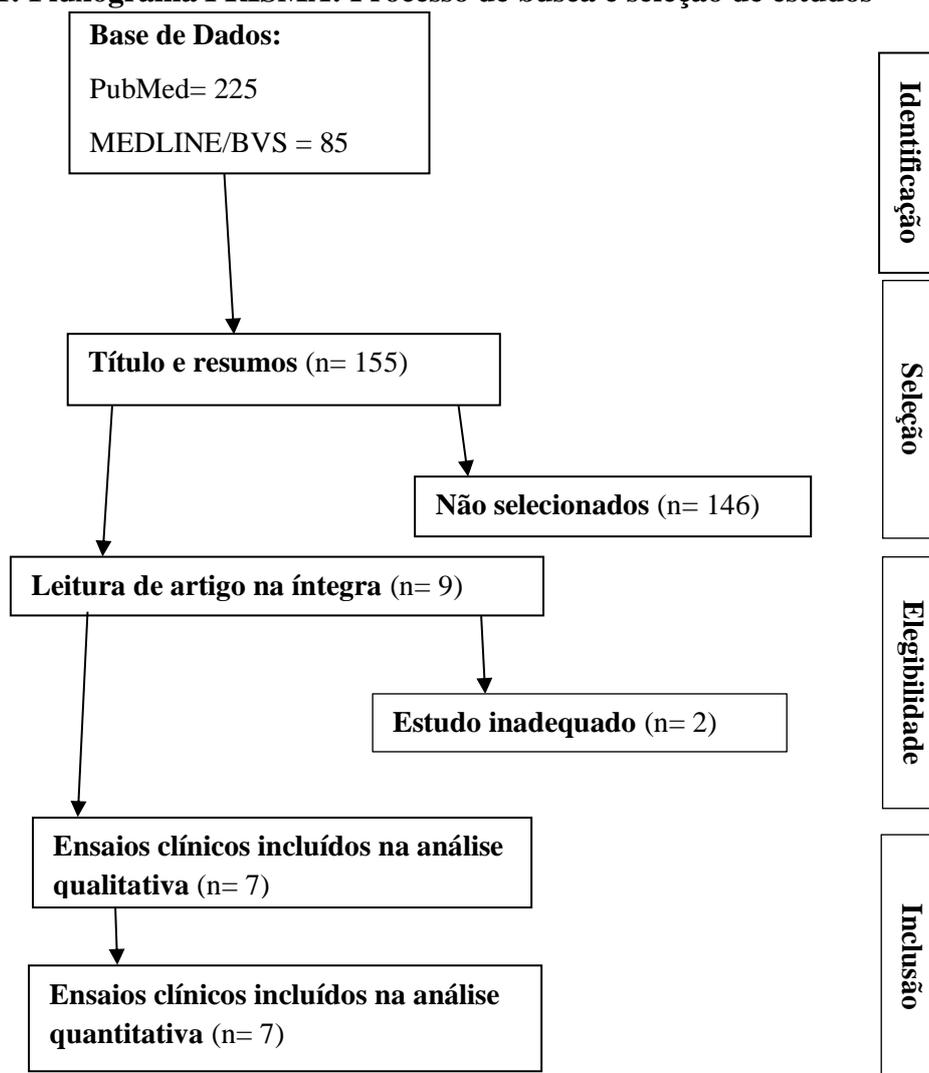
E foram excluídos estudos que avaliaram crianças com mais de 17 anos, bem como estudos onde a criança praticava outras atividades que não o futebol, artigos que não estavam em inglês e publicações duplicadas.

A avaliação da elegibilidade dos estudos foi feita pelos autores e em duas etapas, sendo ambas de maneira independente. Na primeira etapa foram selecionados os artigos de acordo com título e resumo, e que seria elegível para a próxima etapa onde os dois revisores consideraram o artigo pertinente. Na segunda etapa, foram lidos por completo os artigos selecionados e aprovados de acordo com fatores de inclusão e exclusão, além de responder à questão problema.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O conjunto de termos *soccer, child, health, development* foi utilizado para a busca de estudos nas bases de dados MEDLINE/BVS e PubMed. Onde foram encontrados um total de 85 artigos na base Medline/BVS, após a aplicação dos filtros restaram 35 artigos, ao ser feita a leitura do título e resumo e analisando se respondiam à questão problema e se enquadravam aos fatores de inclusão e exclusão, restaram apenas 2 artigos, e por fim foi feita uma leitura dos artigos na íntegra, onde ambos permaneceram. Já na plataforma PubMed ao utilizar os descritores observou-se 225 artigos, após aplicação dos filtros permaneceram 120 e ao avaliar restaram 7 artigos, que após a leitura completa 2 foram excluídos.

Figura 1: Fluxograma PRISMA: Processo de busca e seleção de estudos



Fonte: Autoria própria, 2023.

Na presente revisão integrativa, analisou-se sete artigos que atenderam aos critérios de inclusão previamente estabelecidos e, a seguir, apresentar-se-á um panorama geral dos artigos avaliados.

Ao observar o **Quadro 1**, constata-se que os estudos selecionados (100%; n=7) em sua maioria foram encontrados na banca de dados PUBMED (71,42%; n=7), também se notou um empate no predomínio do tipo de estudo entre estudos de coorte (42,85%; n=3) e ensaios clínicos (42,85%; n=3), além disso não houve repetição de revista científica entre as publicações selecionadas. E no **Quadro 2** estão citados os principais achados dos artigos selecionados.

Quadro 1 – Síntese das características dos artigos utilizados.

Autores (ano)	Revista	Banca de dados	Tipo de estudo
CLEMENTE FM, <i>et al.</i> (2022) ²⁶	Children	PUBMED	Revisão sistemática
KOCH ED, <i>et al.</i> (2020) ²⁷	Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports	PUBMED	Estudo de coorte
MATEUS N, <i>et al.</i> (2021) ²⁸	Scientific Reports	PUBMED	Estudo de coorte
MOHAMMED MHH, <i>et al.</i> (2021) ²⁹	Pediatric Diabetes	PUBMED	Ensaio clínico
RONGEN F, <i>et al.</i> (2020) ³⁰	Journal of Sports Sciences	MEDLINE	Estudo de coorte
SEABRA A, <i>et al.</i> (2020) ³¹	Progress in Cardiovascular Diseases	PUBMED	Ensaio clínico
WANG S, <i>et al.</i> (2023) ³²	Revista Brasileira de Medicina do Esporte	MEDLINE	Ensaio clínico

Fonte: Autoria própria.

Quadro 2 – Síntese dos principais achados dos artigos utilizados.

Autores	Principais achados
CLEMENTE FM, <i>et al.</i> ²⁶	O futebol recreativo melhora o condicionamento aeróbico, impactando positivamente a pressão arterial e a frequência cardíaca. Apesar de não influenciar significativamente na composição corporal, praticar futebol duas vezes por semana tem efeitos benéficos no condicionamento físico e na saúde do coração. É uma ótima adição ao currículo de educação física para promover a saúde de crianças e jovens.
KOCH ED, <i>et al.</i> ²⁷	Um estudo com 134 adolescentes analisou o impacto da atividade física no humor. Atividades físicas incidentais os deixavam mais felizes e energizados, mas o exercício regular os fazia sentir melhor, porém menos calmos. Praticar esportes resultava em menos energia. Essas descobertas destacam o impacto variado da atividade física no humor

	dos adolescentes, sugerindo maneiras específicas de promover o bem-estar nessa fase da vida.
MATEUS N, <i>et al.</i> ²⁸	Onze adolescentes jogadores de futebol foram monitorados por quatro semanas durante os treinos. Altos níveis de atividade física fora do treino e treinos intensivos possivelmente afetaram negativamente o sono. Não houve correlação direta entre atividade física fora do treino e qualidade do sono durante o treino. Isso ressalta a importância das organizações esportivas considerarem a interação entre estilo de vida, desempenho esportivo e saúde ao treinar jovens jogadores de futebol.
MOHAMMED MHH, <i>et al.</i> ²⁹	Em um estudo com 40 participantes divididos em 4 grupos, praticar futebol duas vezes por semana durante 12 semanas foi avaliado em relação à saúde. O grupo que combinou futebol e dieta mostrou redução significativa na hemoglobina glicada em comparação ao grupo controle. Não houve mudanças notáveis nos níveis de lipídios ou pressão arterial. Isso sugere que a combinação de futebol e dieta foi eficaz para melhorar a glicemia em adolescentes com diabetes tipo 1.
RONGEN F, <i>et al.</i> ³⁰	Um estudo de um ano comparou jovens jogadores de futebol de elite em academias com alunos de escolas ativas no futebol. Ambos mantiveram equilíbrio entre estresse e recuperação, satisfação com necessidades e bem-estar. A qualidade de vida escolar foi positiva para os jogadores da academia, enquanto os alunos da escola melhoraram nesse aspecto. Os jogadores da academia mostraram identidade atlética mais forte. Preocupações sobre impactos psicossociais negativos não se confirmaram, mas a identidade atlética merece atenção contínua.
SEABRA A, <i>et al.</i> ³¹	Estudo com meninos de 8 a 12 anos, com excesso de peso, mostrou que praticar futebol três vezes por semana na escola durante 6 meses levou a melhorias no IMC, circunferência da cintura, pressão arterial e colesterol, comparado ao grupo de controle. Um programa de futebol escolar por 6 meses pode beneficiar a saúde de crianças com excesso de peso.
WANG S, <i>et al.</i> ³²	Um estudo com crianças obesas de 12 a 14 anos analisou o efeito do treinamento de futebol escolar na saúde. Divididas em dois grupos, 48 participaram: um treinou por 12 semanas, o outro não. Após o programa, houve redução da gordura corporal e visceral, com aumento de massa muscular, especialmente em meninos. O treinamento prolongado pode melhorar a saúde física, mobilidade e prevenir lesões em crianças obesas.

Fonte: Autoria própria.

Após a análise dos estudos realizados, foi constatado que o futebol recreativo apresenta efeitos benéficos, notadamente na melhora do condicionamento aeróbico, com impactos positivos evidenciados em relação à pressão arterial e aos marcadores de frequência cardíaca. No entanto, não se observou uma melhora significativa na composição corporal decorrente da prática do futebol recreativo. Os resultados primordiais apontam que programas de treinamento de futebol recreativo, quando implementados com frequência bi-semanal, têm a capacidade de aprimorar diversos parâmetros relacionados ao condicionamento físico e exercem um efeito benéfico sobre a saúde cardiovascular e os biomarcadores. Portanto, os achados sugerem que o futebol recreativo preenche os requisitos necessários para ser incorporado ao currículo de educação física, representando uma estratégia promissora para promover a saúde geral de crianças e jovens.²⁶

Em conformidade a isso, um estudo com 40 meninos de 8 a 12 anos, todos com excesso de peso, foram realizadas aulas de educação física escolar, com duas sessões semanais de 45-90 minutos cada. O grupo foi dividido em um grupo de futebol (GF) e um grupo de controle (GC). O GF participou de três sessões semanais de futebol extracurriculares na escola durante 6 meses. Após esse período, o GF mostrou melhorias significativas em diversas medidas, incluindo índice de massa corporal (IMC), circunferência da cintura, pressão arterial, colesterol, entre outras, em comparação com o GC. Além disso, a prevalência de valores normais de parâmetros de saúde, como relação cintura/altura e pressão arterial, foi significativamente maior no GF. Isso sugere que um programa de futebol de 6 meses na escola pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a saúde de crianças com excesso de peso.³¹

Além disso, em outra pesquisa onde os participantes foram agrupados em quatro categorias distintas: futebol com dieta, apenas futebol, apenas dieta e grupos de controle, cada um composto por 10 participantes. Os grupos de futebol com dieta e apenas futebol participaram de sessões de futebol de 1,5 hora duas vezes por semana, ao longo de 12 semanas. Antes e após esse período, foram realizadas medições dos seguintes parâmetros: hemoglobina glicada, glicemia em jejum, colesterol total, lipoproteína de alta densidade, lipoproteína de baixa densidade, triglicerídeos e pressão arterial em repouso.²⁹

Os resultados desse estudo revelaram uma redução significativa da hemoglobina glicada no grupo de futebol com dieta (alteração média (desvio padrão) = -0,9 (1,0) %, $p = 0,019$, com tamanho do efeito da linguagem comum de 31,5%), em comparação ao grupo de controle ($p = 2,4 \times 10^{-4}$, com tamanho do efeito da linguagem comum de 95,5%). No entanto, não foi observada uma mudança substancial nos níveis de lipídios sanguíneos ou na pressão arterial em nenhum dos grupos de intervenção. Esses resultados indicam que um programa combinado de

futebol e dieta ao longo de 12 semanas proporcionou a maior melhora na glicemia em adolescentes do sexo masculino com diabetes tipo 1.²⁹

Outros temas bastante abordados foram humor/sono, sobre os quais uma pesquisa envolvendo 134 adolescentes, com idades entre 12 e 17 anos, utilizou acelerômetros e diários eletrônicos com GPS para examinar o impacto da atividade física no estado de ânimo desses jovens. Durante um período de 7 dias, os participantes registraram seu estado de ânimo em tempo real, e os dados foram submetidos a uma análise por meio de modelagem multinível. Os resultados revelaram que, após a realização de atividades físicas incidentalmente, os adolescentes relataram sentir-se mais felizes e energizados. No entanto, após o exercício regular, embora eles se sentissem melhor, também se percebiam menos calmos. Por outro lado, após a prática de esportes, os jovens indicaram uma diminuição na sensação de energia. Análises temporais reforçaram essas conclusões. Portanto, fica evidente que a atividade física tem um impacto notável no estado de ânimo dos adolescentes no dia a dia, sendo que esses efeitos variam dependendo do tipo de atividade realizada. Essas descobertas podem ser aplicadas de maneira direcionada na promoção do bem-estar durante a adolescência.²⁷

Um grupo de onze adolescentes jogadores de futebol, com uma idade média de 13 anos ($\pm 0,5$ anos), foi submetido a um monitoramento ao longo de quatro semanas consecutivas, durante os dias de treinamento de futebol. Os resultados revelaram que a combinação de níveis médios a altos de atividade física fora do treinamento, juntamente com carga horária média a alta nos treinamentos, possivelmente teve um impacto negativo na qualidade do sono dos adolescentes. No entanto, não foi observada uma correlação significativa entre os níveis de atividade física fora do treinamento e as respostas ao treinamento em relação à qualidade do sono, sugerindo que outros fatores podem estar em jogo. Enfatizando assim, a necessidade de as organizações esportivas adotarem uma abordagem abrangente para o desenvolvimento de jovens jogadores de futebol, levando em consideração a interconexão entre estilo de vida, desempenho esportivo e aspectos relacionados à saúde.²⁸

Neste mesmo direcionamento, outro estudo investigou os efeitos psicossociais do envolvimento de jovens jogadores de futebol de elite em academias usando um desenho de coorte longitudinal prospectivo ao longo de 12 meses. Comparados com alunos de escolas ativas no futebol, ambos os grupos relataram um equilíbrio saudável entre estresse e recuperação, bem como satisfação com suas necessidades e bem-estar físico, psicológico e social ao longo do ano. Os jogadores da academia mantiveram uma qualidade de vida escolar positiva, enquanto os alunos da escola experimentaram melhorias nesse aspecto. Além disso, os jogadores da academia demonstraram uma identidade atlética mais forte e consistente. Em

resumo, muitas preocupações sobre impactos psicossociais negativos não se concretizaram neste contexto, embora a questão da identidade atlética mereça atenção contínua.³⁰

Por outra perspectiva, uma pesquisa buscou investigar os efeitos do treinamento de futebol escolar na saúde e aptidão física de crianças obesas com idades entre 12 e 14 anos, utilizando uma abordagem que combinou métodos de literatura, experimentação, análise estatística e lógica. Um total de 48 crianças obesas foram aleatoriamente divididas em dois grupos, experimental e controle, com 24 participantes em cada grupo. O grupo experimental passou por um programa de treinamento de futebol com duração de 12 semanas, enquanto o grupo de controle não recebeu treinamento adicional. Após a intervenção, foram realizadas medições para avaliar a composição corporal e a flexibilidade dos participantes.³²

Com isso foi possível observar melhorias significativas na redução do índice de gordura visceral, na diminuição da taxa de gordura corporal e no aumento da taxa de massa muscular em ambos os sexos, com diferenças estatisticamente significativas ($P < 0,05$). Além disso, houve um aumento notável na massa muscular magra, especialmente nos rapazes. Em comparação, o aumento na gordura corporal e na taxa muscular foi mais expressivo nos rapazes em relação às raparigas. Esse estudo indica que o treinamento regular de futebol escolar a longo prazo pode melhorar a mobilidade, aumentar a flexibilidade física e promover a saúde física, contribuindo para a prevenção de lesões em crianças obesas.³²

5 CONCLUSÃO

Este estudo procurou mensurar e descrever por meio dos 7 artigos que se enquadravam nos critérios de pesquisa os benefícios do futebol na vida de crianças e adolescentes. Assim, após a análise dos estudos apresentados, podemos concluir que, o futebol propicia um ambiente de aprendizado, que possibilita ensinamentos da modalidade em questão, mas que não se limite apenas a este e sim amplia-se para todas as áreas da vida dos jovens, auxiliando na sua saúde cardiovascular, controle de níveis glicêmicos, melhorar fatores psicossociais e promover uma melhor aptidão física quando comparado às demais crianças e adolescentes.

E apesar do futebol ser considerado uma ferramenta que pode contribuir com o desenvolvimento de diversas áreas, deve-se atentar para quando a prática não for supervisionada ou utilize de métodos inadequados ou que acompanhadas por profissionais pouco capacitados, a fim de evitar malefícios atrelados com a prática do desporto.

REFERÊNCIAS

1. Silva Junior I. Como o futebol se tornou o esporte mais praticado no Brasil. Anais do EVINCI-UniBrasil, 2015; 1(3):101. Disponível em: <https://encr.pw/bklcQ>.
2. Oliveira LM. A expectativa dos pais em relação à prática esportiva de seus filhos na escolinha de futsal do Clube Esportivo Cometa. 2015. 54 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, RS, 2015. Disponível em: <https://acesse.dev/VmOUE>.
3. Peserico CS, Kravchychyn C, Oliveira AA. Análise da relação entre esporte e desempenho escolar: um estudo de caso. Pensar a Prática. 2015; 18(2):260-77. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/rpp.v18i2.27965>.
4. Micaliski EL, Kogut MC. O futebol e sua influência no desempenho escolar. In: EDUCERE-XII Congresso Nacional de Educação. 2015; 4608-15. Disponível em: <https://11nq.com/U0kBO>.
5. Pazzin TR. Escolas de futebol: uma pesquisa sobre a formação dos treinadores e metodologia utilizada nas escolas de futebol de cidades do litoral norte do Rio Grande do Sul. RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol. 2014; 6(22):271-7. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/248>.
6. Silva Filho JR, Araújo WC. Iniciação esportiva em futebol no desenvolvimento do sistema psicomotor de crianças: Pesquisa em escolinha de futebol do IESP Faculdades. Diálogos em Saúde. 2019; 2(1):82-97. Disponível em: <https://encr.pw/OTeSz>.
7. Instituto Neurosaber. Atividades que Desenvolvem Lateralidade. 2018. Disponível em: <https://encr.pw/1ybPQ>.
8. Paula DS, Mendes JC, Cunha AA, Machado Junior CA, Freitas AS. As metodologias de ensino-aprendizagem da tática em escolinhas de Futebol de Montes Claros-MG. RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol. 2018; 10(39):467-74. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/617>.
9. Parlebás P. Perspectivas para uma educação física moderna. Malaga: Unisport Andalucia, 1987.
10. Santos EJ, Bonachela M. Inclusão social através do futebol. UNILUS Ensino e Pesquisa. 2016; 13(30):281. Disponível em: <http://revista.unilus.edu.br/index.php/ruep/article/view/647>.
11. Gonçalves GH, Klering RT, Pacheco CH, Balbinotti MA, Balbinotti CA. Motivos à prática regular de futebol e futsal. Revista Saúde e Desenvolvimento Humano. 2015; 3(2):07-20. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18316/2317-8582.15.1>.
12. Martins Junior AC, Alves Neto FI, Bonini LM. Futebol: Inclusão social no Brasil. Diálogos Interdisciplinares. 2018;7(3):152-61. Disponível em: <https://revistas.brazcubas.br/index.php/dialogos/article/view/458/621>.

13. Melo ML, Nunes TF, Rodrigues AM. Importância das escolinhas de futebol na formação do jovem atleta em Campina Grande–Pb. InterSciencePlace. 2016; 2(3)163-81. Disponível em: <https://encr.pw/kvfjm>.
14. Cruz RT. Influência em participar da escolinha de futebol. Revista Brasileira de Futsal e Futebol. 2012; 3(10):281-9. Disponível em: <https://acesse.dev/S9GCh>.
15. Bellos A. Futebol: The Brazilian Way of Life - Updated Edition. Bloomsbury Publishing, 2014.
16. Castellani Filho L, Soares CL, Taffarel CN, Varjal E, Escobar, MO, Bracht V. Metodologia do Ensino de Educação Física, 2ª edição. Cortez Editora. 2009.
17. Squarcini CF, Silva RB, Morel M. Fatores Motivacionais para praticar de futebol por adolescentes: um estudo de caso. RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol. 2019; 11(45):455-61. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/754>.
18. Assis, RT, Pagani MM, Santos MS, Avila RN. A Escolinha de Futebol na Iniciação da Prática de Esportes. Revista INESUL. 2015. Disponível em: <https://11nq.com/RHbwP>.
19. Martins, RM. Porque no Brasil a modalidade esportiva do bodyboarding não evolui. Revista Digital - Buenos Aires. 2008; 13(126). Disponível em: <https://11nq.com/jYXb4>.
20. Piffero CM. Habilidades motoras fundamentais e especializadas, aplicação de habilidades no jogo e percepção de competência de crianças em situação de risco: a influência de um programa de iniciação ao tênis. 2007. 211 p. Dissertação (Mestre em Ciência do Movimento Humano)- Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, 2007. Disponível em: <https://acesse.dev/u6tM8>.
21. Gallahue D. Conceitos para maximizar o desenvolvimento da habilidade de movimento especializado. Journal of Physical Education, 2005; 16(2):197-202. Disponível em: <https://encr.pw/nrtUi>.
22. Rossi FS. Considerações sobre a psicomotricidade na educação infantil. Vozes dos Vales, Diamantina. 2012; 1(1):1-18. Disponível em: <https://acesse.dev/hQohy>.
23. Wilpert RA. O futebol como agente de inclusão e interação social: um estudo de caso sobre as escolinhas de futebol de Florianópolis-SC. 2005. 131 p. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, 2005. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/30382407.pdf>.
24. Mendes KD, Silveira RC Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Texto Contexto Enfermagem, 2008; 17(4):758-64, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>.
25. Souza MT, Silva MD, Carvalho R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. Einstein. 2010; 8(1):102-06. Disponível em: <https://11nq.com/Z507g>.

26. Clemente FM, et al. Recreational Soccer Training Effects on Pediatric Populations Physical Fitness and Health: A Systematic Review. *Children (Basel)*. 2022;9(11):1776. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/children9111776>.
27. Koch ED, et al. Relationships between incidental physical activity, exercise, and sports with subsequent mood in adolescents. *Scand J Med Sci Sports*. 2020; 30(11):2234-50. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/sms.13774>.
28. Mateus N, Exel J, Gonçalves B, Weldon A, Sampaio J. Off-training physical activity and training responses as determinants of sleep quality in young soccer players. *Scientific Reports*. 2021;11(1):10219. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-021-89693-4>.
29. Mohammed MH, Al-Qahtani MH, Takken T. Effects of 12 weeks of recreational football (soccer) with caloric control on glycemia and cardiovascular health of adolescent boys with type 1 diabetes. *Pediatr Diabetes*. 2021; 22(4):625-37. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/pedi.13203>.
30. Rongen F, McKenna J, Copley S, Tee JC, Till K. Psychosocial outcomes associated with soccer academy involvement: Longitudinal comparisons against aged matched school pupils, *Journal of Sports Sciences*. 2020; 38(11-12):1387-98. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1778354>.
31. Seabra A, et al. School-based soccer practice is an effective strategy to improve cardiovascular and metabolic risk factors in overweight children. *Prog Cardiovasc Dis*. 2020; 63(6):807-812. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.07.007>.
32. Wang S.; Liu, B.; Liu, J. Effects of school soccer training on the health and Fitness of obese children. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte [online]*. 2023; 29:1-4. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0794.