

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
BACHARELADO

JOSÉ VINICIUS OLIVEIRA DE LOIOLA

**OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO  
DESPORTIVO NO FUTEBOL NA INFÂNCIA**

RECIFE/2021

JOSÉ VINICIUS OLIVEIRA DE LOIOLA

# **OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DESPORTIVO NO FUTEBOL NA INFÂNCIA**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Bacharelado em Educação física.

Professor Orientador: Juan Carlos Freire

RECIFE/2021

L834b

Loiola, José Vinicius Oliveira de  
Os benefícios do treinamento desportivo no futebol na  
infância./ José Vinicius Oliveira de Loiola. - Recife: O Autor, 2021.  
28 p.

Orientadora: Prof. Juan Carlos Freire.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro  
Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação  
Física, 2021.

1. Treinamento Desportivo. 2. Futebol. 3. Benefícios.  
4. Infância. I. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. II.  
Título.

CDU: 796

JOSÉ VINICIUS OLIVEIRA DE LOIOLA

## **OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DESPORTIVO NO FUTEBOL NA INFÂNCIA**

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Bacharelado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

---

Prof.º Juan Carlos Freire  
Professor (a) orientador (a)

---

Prof.º AVALIADOR 1  
Professor (a). Examinador (a)

---

Prof.º AVALIADOR 2  
Professor (a). Examinador (a)

Recife, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

NOTA: \_\_\_\_\_

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>07</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>09</b>
2.1 Futebol.....	09
2.2. Os benefícios do treinamento desportivo.....	10
2.3 O profissional de educação física na iniciação esportiva.....	13
<b>3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....</b>	<b>15</b>
<b>4. RESULTADO.....</b>	<b>18</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>25</b>
<b>AGRADECIMENTO.....</b>	<b>26</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>29</b>

*Dedicamos esse trabalho aos nossos pais, amigos e professores que foram grandes incentivadores e que sempre acreditaram nos nossos sonhos.*

*“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”*

*(Paulo Freire)*

# OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DESPORTIVO NO FUTEBOL NA INFÂNCIA

José Vinícius Oliveira de Loiola  
Professor Orientador: Juan Carlos Freire

**Resumo:** *Introdução:* Os benefícios do treinamento desportivo no futebol na infância. É de conhecimento geral que praticar esportes é algo que vai muito além do lazer. Diversão, endorfina, alegria e socialização são alguns dos fatores envolvidos, mas que não definem tais atividades. Esse artigo tem como **objetivo:** investigar a produção do conhecimento sobre os benefícios da prática do treinamento desportivo no Futebol que proporciona para a criança na infância, através de artigos científicos e publicações sobre o tema. **Metodologia:** A Pesquisa que embasa este projeto consiste em uma revisão de literatura. Neste sentido, trata-se de uma pesquisa qualitativa, cuja referência será unicamente bibliográfica. Os critérios de inclusão são artigos que estão em conexão com a temática pela qual o trabalho se propõe como objetivo, que tenham sido publicados entre os anos de 2000 a 2021, e que também estejam em língua portuguesa. Os critérios de exclusão serão artigos de revisão, artigos indisponíveis na internet, artigos com erros metodológicos. **Conclusão:** A iniciação esportiva é um período de grande aprendizagem e formação de indivíduos. Durante a infância, os esportes auxiliam no desenvolvimento infantil, independentemente se a criança se transformará ou não em uma atleta no futuro. Os exercícios são aliados nos processos pelos quais todo organismo passa em seus primeiros anos de vida, como a ampliação da coordenação motora e das habilidades sociais.

**Palavra-chave:** *Treinamento desportivo, Futebol, Benefícios, Infância.*

## 1 INTRODUÇÃO

A iniciação esportiva é um dos principais exercícios físicos utilizados na evolução física, psíquica e biológica da criança. A influência que a iniciação esportiva exerce sobre os fatores de maturação fisiológica, revelando cada vez mais a importância de uma atividade física, logo nos primeiros anos de vida.

Assim, conforme Gallahue e Ozmun (2005) somente a partir das décadas de 80 e 90, que as pesquisas se ampliaram no que diz respeito a criança, seu desenvolvimento motor e outros aspectos da maturação. Reiterando ainda que, é na infância que o indivíduo se desenvolve com maior exatidão.

Almeida (2005) relata que as pesquisas sobre a iniciação esportiva não são recentes, e que na década de 70 encontra-se vasta bibliografia de autores estrangeiros sobre o assunto. Entretanto, concorda com Gallahue e Ozmun, que somente a partir de 1980, é que os autores nacionais tiveram a preocupação em

investigar casos na área infantil envolvendo a iniciação esportiva. Desse modo, os estudos sobre iniciação esportiva envolvendo a criança sua maturação e outros aspectos fisiológicos, tiveram maior atenção.

Azevedo et al (2007) preconiza que o esporte tem demonstrado grandes benefícios no estímulo ao crescimento e desenvolvimento, prevenção da obesidade, incremento da massa muscular e óssea, aumento da sensibilidade a insulina, melhora do perfil lipídico, diminuição da pressão arterial, desenvolvimento da socialização e da capacidade de trabalho em equipe. Portanto, verifica-se que o autor investiga a transformação que há no corpo da criança, sob a influência do esporte.

De acordo com Dante Junior (2002) além da complexidade do esporte, o indivíduo enfrenta as competições dentro dessa atividade, e isto, pode afetar também o aspecto psicológico da criança, podendo trazer experiências de maneira global, contribuindo assim para a evolução de sua maturidade.

A pesquisa se justifica por discutir os benefícios do treinamento desportivo no futebol na infância.

O desenvolvimento infantil se inicia ainda na vida uterina, com o crescimento físico, a maturação neurológica, a construção de habilidades relacionadas ao comportamento e as esferas cognitiva, afetiva e social. A primeira infância, que abrange a idade entre zero a cinco anos, é a fase em que a criança se encontra mais receptiva aos estímulos vindo do ambiente e o desenvolvimento das habilidades motoras ocorre muito rapidamente. Neste período, principalmente no primeiro ano de vida, os primeiros marcos motores aparecem com o controle de cabeça, o rolar, o arrastar e mais tarde o sentar, o engatinhar e a marcha no final do primeiro ano (DANTE JUNIOR, 2002).

Contudo, é grande relevância para que profissionais e acadêmicos de Educação Física tenham conhecimento sobre os aspectos benéficos e maléficos que a iniciação esportiva pode trazer a criança, influenciando na evolução fisiológica deste indivíduo.

Por conseguinte, discorrer sobre os principais esportes que estes indivíduos adentram quando crianças e o papel do profissional de Educação Física nesta área de atuação.

Este estudo servirá para detectar os benefícios do treinamento desportivo no futebol na infância. Contribuindo para a aplicação dos estudos na área e

aumentar a possibilidade de adultos pratique atividade física, aumentando o número de praticantes.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 FUTEBOL**

O futebol atualmente é uma atividade extremamente profissional, que movimenta altas somas de dinheiro e propicia o sustento de uma infinidade de profissionais dos mais diferentes segmentos da sociedade, como dirigentes, empresários, médicos, psicólogos, dentistas, professores, treinadores, atletas, massagistas, fisioterapeutas, jornalistas, fotógrafos e outros.

Para Leal (2000, p. 33),

O futebol, por natureza, é dinâmico, daí deve-se criar as condições de conhecimentos, treinamento e aperfeiçoamento do sistema pelos atletas do time, de forma que, sem caracterizá-lo, se dê a necessária liberdade, mobilidade e confiança de criação, além, é claro, de capacitar o elenco a executar sistemas alternativos dentro da mesma partida ou de um jogo para outro, tornando-o mais defensivo ou ofensivo, de acordo com as circunstâncias.

O Futebol é de grande importância na sociedade contemporânea, não apenas como um espetáculo esportivo, mas também um meio de educação física, educação esportiva e um campo de aplicação de ciência.

Para Sousa (2006), o futebol é uma modalidade esportiva considerada de extrema complexidade, pois existe na sua prática a interferência de várias capacidades motoras atuando conjuntamente: velocidade e coordenação; resistência e agilidade e capacidade de consumo de oxigênio.

O Futebol pertence a um grupo de modalidades com características próprias e comuns, habitualmente designadas por jogos desportivos coletivos (JDC). Sem diminuir a importância das restantes características, é a relação de oposição entre os elementos das duas equipas em confronto e a relação de cooperação entre os elementos da mesma equipe, ocorridas num contexto aleatório, que traduzem a essência do jogo de Futebol (GARGANTA, 2001). Assim como outros esportes coletivos, o do estudo em questão é multidimensional e muitos fatores determinam seu rendimento. Compreender e tentar prever acontecimentos da partida é muito difícil, porque o jogo tem como característica determinante a imprevisibilidade (GARGANTA, 1997).

O Futebol evoluiu de tal maneira ao longo dos anos que instrumentos auxiliares, que ajudem na preparação física, técnica e tática da equipe como um todo são diferenciais que influenciam no rendimento de cada clube. As experiências esportivas e os resultados de pesquisas científicas têm mostrado que ao utilizar exercícios específicos, pautados em dados quantitativos dos elementos do jogo de futebol, o treinador consegue obter um melhor rendimento técnico dos jogadores e, conseqüentemente melhor preparação global da equipe.

A prática do Futebol na infância é uma realidade social e cultural. As crianças aprendem a jogar Futebol e acabam gostando e o praticam na escola, no clube, em casa e em vários outros lugares e isso acaba fazendo parte integrante do contexto cultural e das relações sociais. (FREIRE, 2006).

O Futebol é um dos fenômenos sociais que está mais presente na experiência do dia a dia de diversas populações. A influência comunicativa da família e também a influência cultural, podem definir a socialização como o processo pelo qual as crianças aprendem a comportar-se de uma maneira aceitável e a se relacionar com os demais, definido este comportamento pela cultura à que pertencem seus familiares (FREIRE, 2006).

Além disso, ele está sempre presente em várias rodas de conversas, seja nas ruas, nas instituições de ensino, nos ambientes de lazer, entre outros estabelecimentos e em praticamente todas as mídias existentes, seja na internet, no rádio, nos jornais, nos programas de televisão, entre outros, onde inúmeras vezes as pessoas acabam se sentindo como se fossem técnicos e até mesmo historiadores da modalidade. (FREIRE, 2006).

O Futebol se faz tão presente na cultura da sociedade brasileira que internacionalmente o Brasil é conhecido como sendo “o país do Futebol”, onde, sobretudo, pelos títulos conquistados nos Mundiais realizados pela entidade máxima da modalidade, a FIFA, mas também pelo fato de sempre estar entre os principais e os primeiros colocados nas mais diversas competições internacionais, o que faz com que se tenha essa identidade criada. (FIFA, 2015).

O esporte faz com que surja uma necessidade do ser humano de vivenciar, no dia a dia, momentos que vão lhe proporcionar prazer, paixão e distração, o que representa uma marca significativa da cultura particular da localidade.

## **2.2 OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DESPORTIVO**

Existe uma grande procura da população, principalmente dos grandes centros urbanos, em relação à atividade física no sentido da promoção da saúde.

A promoção da saúde consiste em atuar sobre determinantes da saúde que provocam debilidade nas pessoas e em capacitá-las para aumentar o controle sobre sua própria saúde e condições de vida. (GONZÁLES et al. FENSTERSEIFER, 2005).

O esporte se encaixa nesta promoção da saúde relatada pelo autor, pois ele combate várias debilidades sejam fisiológicas, psicológicas, afetivas e sociais das pessoas. Pode ser uma simples atividade de lazer, atividade física regular ou o desporto em si (GONZÁLES et.al FENSTERSEIFER, 2005).

As Crianças ativas fisicamente apresentam benefícios fisiológicos no sistema cardiovascular. O conhecimento da prática da atividade física por ela realizada leva a tornar-se mais ativa. (OLIVEIRA; LOPES; RISSO, 2003).

A prática de atividade física deve ser iniciada desde a infância de acordo com o estágio de desenvolvimento em que a criança se encontra. O treinamento proporciona uma maior liberação de hormônio do crescimento, diminuindo com o passar dos anos. O hormônio do crescimento aumenta a síntese protéica, a mobilização dos ácidos graxos do tecido adiposo, diminui a utilização de glicose no organismo e estimula o crescimento ósseo maior açulo de cálcio (RAMOS, 1998).

A atividade física estimula o crescimento longitudinal e o crescimento em espessura dos ossos, 6 melhora o controle de peso corporal, aumenta a força muscular e a flexibilidade, proporciona maior resistência cardiorrespiratória, baixando os níveis de colesterol e triglicerídeos no plasma, prevenindo doenças cardiocirculatórias (RAMOS, 1998).

Atualmente, a prática e a participação de crianças e jovens em programas de atividade física tem sido motivo de discussões, principalmente quanto ao esporte, prática comum entre crianças e jovens. Dentro do treinamento desportivo existem diversos esportes, que conforme Bompa (2005) e Tubino (2002), são regidos por regras e regulamentos.

Os mesmos devem ser bem organizados e ter uma boa base na sua iniciação, a fim de preservar os atletas de futuros problemas, enfatizando-se a “especialização precoce”, termo bem conhecido dentro do desporto que se refere

à quando a criança ou jovem acelera demais o seu ritmo biológico, pulando etapas de sua maturação normal, gerando problemas físicos e psicológicos.

É relevante citar que o desporto e o esporte diferem entre si em função de sua abrangência, já que o esporte se refere a uma atividade esportiva, como o futebol, enquanto o desporto é a combinação de diferentes esportes de forma organizada, em situações de pequeno ou grande porte, geralmente com o intuito de apresentar um atleta que se sobressaia, com a indicação de um ou mais vencedores (BOMPA, 2005).

Sob este prisma, podemos citar que esporte e desporto comunicam-se e completam-se, de modo que não se pode pensar em um e ignorar o outro. Enquanto a atividade esportiva é realizada de acordo com as capacidades ou preferências de cada indivíduo, o desporto existe para exibi-las de forma agrupada e organizada (TUBINO, 2002).

Treinamento desportivo é um conjunto de normas organizadas, regidas visando o desenvolvimento e aperfeiçoamento individual, através de práticas e exercícios que têm como principal objetivo aumentar e melhorar os rendimentos físicos, psicológicos e cognitivos (BARBANTI, 1997).

Além disso, o treinamento desportivo é capaz de desenvolver o relacionamento humano, através de atividades que agregam um conjunto de situações diversas e complexas, que, para isso e de forma enfática, envolvem as emoções e as relações interpessoais, sendo capaz de incluir e integrar, ou, como é mais frequente, excluir e segregar.

Para Dantas (2003), treinamento desportivo é um conjunto de condutas e métodos que tem a intenção de levar os atletas ao ápice da sua condição física e psicológica dentro de um planejamento rigoroso visando alcançar seu máximo desempenho.

Quando se fala historicamente de treinamento esportivo, sua existência é atrelada aos Jogos Olímpicos. Isso ocorre devido ao fato de serem estes eventos, a vitrine onde as vitórias ou derrotas, de cada conduta ou filosofia de treinamento são reveladas ao mundo (PEREIRA DA COSTA, 1972 apud ALMEIDA *et al.*, 2000). Porém, ligar o surgimento do treinamento desportivo aos jogos olímpicos é excluir séculos de história e desenvolvimento humano no que tange às práticas físicas, aos treinamentos militares e aos esportes antigos no geral.

### **2.3 O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA INICIAÇÃO ESPORTIVA**

Até o ano de 2005, segundo publicado pelo Conselho Federal de Educação Física – CONFEF (2010), os cursos de Bacharel e Licenciatura podiam ser ofertados de forma conjunta, com o formando podendo atuar em ambas as áreas depois de concluída a faculdade. Atualmente, o profissional da área da Educação Física pode optar entre os dois cursos: Licenciatura ou Bacharelado.

O profissional licenciado, conforme Rezer e Berticelli (2014), é aquele que possui autorização para atuar no Ensino Infantil, Fundamental e Médio de escolas públicas ou privadas como professor. Já o profissional egresso em bacharel, segundo os mesmos autores, pode atuar nas mais variadas áreas de atividade física e esportiva, porém não podendo atuar na Educação Básica. Tendo em vista as ideias previamente citadas, o profissional de Educação Física formado na área de Bacharelado é o responsável pelo processo de iniciação esportiva e, conseqüentemente, o profissional central do presente estudo.

O processo de iniciação esportiva, conceito que será aprofundado posteriormente, é muito complexo, possuindo diversos atravessamentos teóricos-metodológicos no âmbito da Educação Física. Uma vez que o processo requer o conhecimento profundo e adequado para lidar com os adolescentes e familiares envolvidos, fica a cargo do professor de Educação Física atribuir em sua conduta, valores e ludicidade, levando interesse para as atividades executadas pelos alunos (NASCIMENTO et al., 2013). Com isso, diminuindo a evasão dos alunos da etapa de iniciação e ganhando o apoio dos pais.

Para Bracht e González (2014), apesar de a Educação Física escolar ter passado por um processo de esportivização, decorrente da crescente influência sociocultural do esporte durante o século 20, ela é responsável, também, por “formar indivíduos dotados de capacidade crítica em condições de agir autonomamente na esfera da cultura corporal de movimento e de forma transformadora como cidadãos políticos” (BRACHT; GONZÁLEZ, 2014, p.246). Também, para Longo et al. (2017), considerando-se que a iniciação esportiva é trabalhada durante todo o período de maturação e desenvolvimento da criança, ela é uma grande contribuinte na formação do caráter desses indivíduos.

Fica claro, portanto, que o processo de iniciação esportiva vai além de uma formação de jogadores ou atletas, mas, acima de tudo, a formação de cidadãos capazes de verem o mundo de forma crítica e capazes de fazerem a diferença na sociedade em que estão envolvidos.

De maneira resumida, segundo Ramos e Neves (2008, p.1), a iniciação esportiva é o período em que a criança começa a aprender de forma específica e planejada a prática esportiva. Pode-se citar, ainda, Schrufer e Afonso (2007, p.1218), que acrescentam ser uma prática “[...] orientada para várias modalidades esportivas”. Conforme Gallahue (2005), as crianças possuem capacidade para iniciar no esporte com movimentos especializados a partir dos 6 anos de idade. Seria a idade para o início de um contato mais maduro com o esporte. Ele ainda cita que, após o início do processo de especialização dos movimentos, existem 3 estágios para o desenvolvimento desses movimentos:

Porém, o treinamento intenso pode resultar tanto em adaptações positivas quanto negativas. As adaptações positivas são as respostas na performance esportiva melhorada. Já as adaptações negativas são quando a intensidade do treino é excedida e resultam em agressões físicas e psicológicas contra o atleta (ALMODÓVAR, 2017). Como as crianças ainda não possuem um desenvolvimento total da estrutura musculoesquelética durante o processo de iniciação esportiva, o volume de treino, os movimentos explosivos e repetitivos são as principais causas de lesões (MANN et al., 2010). McClelland (2016) também afirma que, embora a especialização precoce permita que o adolescente atinja um alto nível de performance quando adulto, ela também está relacionada com o aumento de lesões no esporte ao longo dos anos. Portanto, se torna indispensável que o desempenho técnico não se torne prioridade acima do desenvolvimento físico e cognitivo da criança durante o processo de iniciação esportiva (ALMEIDA; SOUZA, 2016).

Durante o processo de iniciação esportiva, além da central participação do treinador que, como visto acima, pode exercer um papel tanto positivo quanto negativo, também temos a influência dos pais. São eles que na maioria das vezes dão o primeiro incentivo para o esporte e possuem ligação direta com o filho até no ambiente privado, uma vez que convivem com ele diariamente dentro de casa.

### 3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Esta pesquisa consiste em um estudo acerca dos benefícios do treinamento desportivo no futebol na infância.

Neste sentido, trata-se de uma pesquisa qualitativa, cuja referência será unicamente bibliográfica.

É importante enfatizar alguns aspectos mais gerais do que é uma pesquisa qualitativa e o que é também uma pesquisa bibliográfica. Ao definir o método qualitativo, Marconi & Lakatos (2008, p. 269) afirmam que:

[...] O método qualitativo difere do fazer quantitativo não tanto por não empregar instrumentos estatísticos, como também pela forma de coleta e análise dos dados. Uma metodologia qualitativa preocupa-se em analisar e interpretar aspectos mais profundos, descrevendo uma complexidade do comportamento humano. Fornece análises mais detalhadas sobre hábitos, atitudes e tendências de comportamento.

Como se pode ver, a diferença não se refere apenas à não utilização de gráficos e tabelas estatísticas, mas ao trato com o material pesquisado. O comportamento humano, suas relações sociais, assim como a forma como o homem interage com o meio é uma das características marcantes da pesquisa qualitativa, conforme nos diz Silva (2008, p. 29):

[...] pode-se dizer que como método, as investigações qualitativas têm-se preocupado com o significado dos fenômenos e processos sociais, levando em consideração crenças, valores e representações sociais.

No caso da temática que será abordada aqui, a pesquisa será bibliográfica. De acordo com Boccato (2006, p. 266):

A pesquisa bibliográfica busca a resolução de um problema (hipótese) por meio de referenciais teóricos publicados, analisando e discutindo as várias contribuições científicas. Esse tipo de pesquisa trará subsídios para o conhecimento sobre o que foi pesquisado, como e sob que enfoque e/ou perspectivas foi tratado o assunto apresentado na literatura científica. Para tanto, é de suma importância que o pesquisador realize um planejamento sistemático do processo de pesquisa, compreendendo desde a definição temática, passando pela construção lógica do trabalho até a decisão da sua forma de comunicação e divulgação.

É justamente o que será feito nesta pesquisa. Através do estudo de artigos, será realizada uma revisão bibliográfica, para que se possa discutir e apresentar resultados acerca das contribuições dos benefícios do treinamento desportivo no futebol na infância.

Para a realização da pesquisa foram selecionados da base de dados *SCIELO*, *PUBMED*, *LILACS* e *BVS*. Os descritores utilizados foram: benefícios do treinamento desportivo no futebol na infância. Os operadores booleanos utilizados serão *and* e *or*, combinando treinamento desportivo *and* futebol.

Os critérios de inclusão são artigos que estão em conexão com a temática pela qual o trabalho se propõe como objetivo, que tenham sido publicados entre os anos de 2000 a 2021, e que também estejam em língua portuguesa. Os critérios de exclusão foram artigos de revisão, artigos indisponíveis na internet, artigos com erros metodológicos.

Para que sejam aplicados os critérios de inclusão/exclusão foram analisados primeiramente os títulos dos artigos. Depois foi feita a leitura dos resumos e por fim o estudo do texto integral. O que se pretende, na verdade, é mostrar que é possível manter os benefícios do treinamento desportivo no futebol na infância.

**Figura 1.** Fluxograma de busca dos Trabalhos.

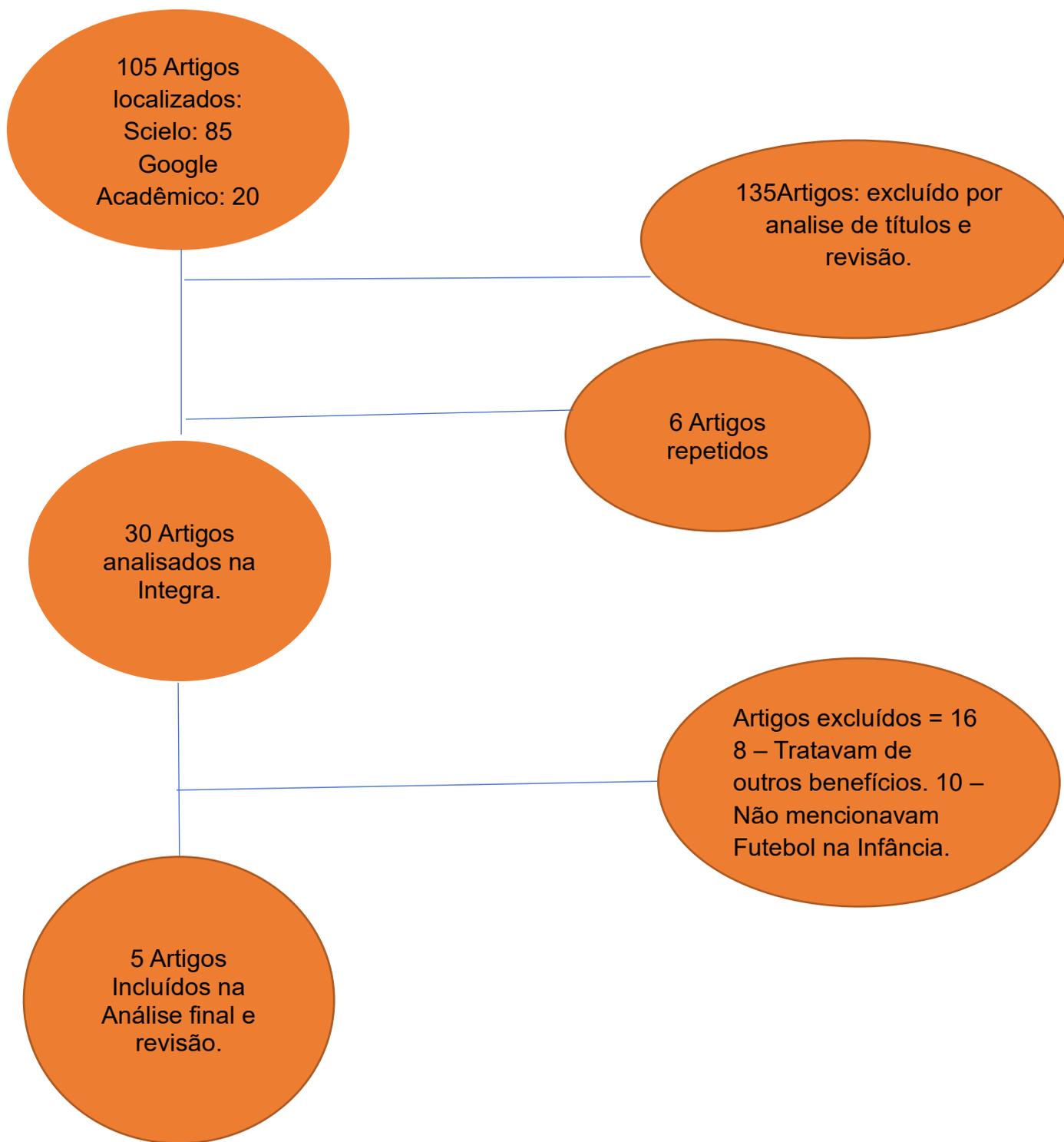


Figura 1 (Fluxograma dos artigos encontrados que tratavam sobre os benefícios do treinamento desportivo no futebol na infância).

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com a busca realizada, segue a Tabela 1, que se trata de uma Tabela síntese de estudos encontrados que tratavam sobre os benefícios do treinamento desportivo no futebol na infância.

**Tabela 1.** (Características dos estudos selecionados nesta revisão).

<b>Autores</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Intervenção</b>	<b>Resultados</b>
(NASCIMENTO et al., 2013)	Identificar alguns dos principais problemas que afetam o processo de iniciação esportiva e, com o desenvolvimento de uma entrevista, verificar a corroboração desses aspectos por um professor que trabalha na área.	Realização de uma entrevista com um professor que atua com a iniciação esportiva na área do voleibol a fim de refletir sobre a metodologia utilizada.	Os resultados encontrados com a entrevista realizada com o professor de Educação Física. Resultados esses que foram comparados com a revisão.
(GARGANTA, 2001)	Investigar a importância do número de finalizações nos resultados positivos em jogos da primeira divisão do campeonato brasileiro de Futebol.	A finalização e o resultado de jogo no futebol	Os resultados dessa pesquisa servem de informação adicional para a tomada de decisão da comissão técnica de um time ou até mesmo para um atleta inserido no jogo.
(BOMPA, 2005)	Investigar, através de uma revisão sistemática, os riscos e os benefícios do treinamento desportivo com crianças e jovens.	A revisão sistemática, para levar a uma reflexão através da interpretação da realidade no treinamento desportivo de crianças e jovens, analisando seus riscos e benefícios.	O treinamento desportivo com crianças e jovens é de grande utilidade para seu desenvolvimento físico e motor, desde que seja planejado de acordo com as características de cada participante.
(SOUZA, 2004)	Analisar a importância do Futebol no processo de desenvolvimento social das crianças participantes de duas escolinhas particulares de iniciação esportiva; buscou ainda verificar a inserção do Futebol no cotidiano das crianças e suas influências para a	A pesquisa foi realizada com 12 participantes no total, sendo 10 pais e 2 treinadores de crianças praticantes da modalidade.	Baseado nos dados coletados pode-se concluir que a prática do Futebol tem muita importância no processo de desenvolvimento social das crianças, pois as respostas evidenciaram a importante contribuição que a prática teve nas

	convivência e a relação em sociedade.		relações com os demais e com os próprios pais e treinadores, onde se tornaram mais sociáveis, passaram a respeitar melhor as regras, a terem mais disciplina, além de passarem a ter mais companheirismo com os demais, aprender a administrar as vitórias e as derrotas e a se comportarem melhor.
(SULLIVAN, 2004)	Mostrar como a iniciação esportiva pode influenciar no desenvolvimento e da maturação fisiológica da criança, interferindo de maneira benéfica ou maléfica na vida deste indivíduo.	Foi realizado um levantamento bibliográfico com base em dados referentes às questões norteadoras.	Os dados levantados revelaram que há benefícios e malefícios na questão da iniciação esportiva e sua influência na evolução fisiológica da criança, e que o profissional de Educação Física deve estar atento e acompanhar estas mudanças.

Diante da metodologia aplicada nesta pesquisa, a respeito dos benefícios do exercício físico no tratamento da depressão, foi possível chegar a resultados como o número total de artigos científicos, sobre o tema, os principais autores e quais são suas áreas de pesquisa, o período de maior e menor incidência dos artigos científicos, e a classificação das categorias dos estudos e sua discussão.

Na busca ampliada, foram identificados 105 artigos científicos, considerando a junção entre a fonte de informação e os indexados nas bases de dados Scielo, Google Acadêmico. Após todo o processo de exclusão ou inclusão, descrito no capítulo anterior e que pode ser visualizado no fluxograma a seguir, posteriormente foram selecionados ao final 05 artigos para a análise, de acordo com a delimitação prévia explicada na metodologia, sendo a grande maioria dos artigos de autoria coletiva.

Diante deste contexto, neste estudo o processo de iniciação esportiva, conceito que será aprofundado posteriormente, é muito complexo, possuindo

diversos atravessamentos teóricos-metodológicos no âmbito da Educação Física. Uma vez que o processo requer o conhecimento profundo e adequado para lidar com os adolescentes e familiares envolvidos, fica a cargo do professor de Educação Física atribuir em sua conduta, valores e ludicidade, levando interesse para as atividades executadas pelos alunos (NASCIMENTO et al., 2013). Com isso, diminuindo a evasão dos alunos da etapa de iniciação e ganhando o apoio dos pais.

Dentro do treinamento desportivo existem diversos esportes, que conforme Bompa (2005) e Tubino (2002), são regidos por regras e regulamentos. Os mesmos devem ser bem organizados e ter uma boa base na sua iniciação, a fim de preservar os atletas de futuros problemas, enfatizando-se a “especialização precoce”, termo bem conhecido dentro do desporto que se refere a quando a criança ou jovem acelera demais o seu ritmo biológico, pulando etapas de sua maturação normal, gerando problemas físicos e psicológicos.

Também, para Longo et al. (2017), considerando-se que a iniciação esportiva é trabalhada durante todo o período de maturação e desenvolvimento da criança, ela é uma grande contribuinte na formação do caráter desses indivíduos. Fica claro, portanto, que o processo de iniciação esportiva vai além de uma formação de jogadores ou atletas, mas, acima de tudo, a formação de cidadãos capazes de verem o mundo de forma crítica e capazes de fazerem a diferença na sociedade em que estão envolvidos.

O Futebol pertence a um grupo de modalidades com características próprias e comuns, habitualmente designadas por jogos desportivos coletivos (JDC). Sem diminuir a importância das restantes características, é a relação de oposição entre os elementos das duas equipas em confronto e a relação de cooperação entre os elementos da mesma equipe, ocorridas num contexto aleatório, que traduzem a essência do jogo de Futebol (GARGANTA, 2001). Assim como outros esportes coletivos, o do estudo em questão é multidimensional e muitos fatores determinam seu rendimento. Compreender e tentar prever acontecimentos da partida é muito difícil, porque o jogo tem como característica determinante a imprevisibilidade (GARGANTA, 1997).

As capacidades físicas, técnicas e táticas têm sido apontadas como as mais relevantes no jogo e contribuem para a expressão do comportamento dos jogadores (Bangsbo, 1993). Dentre as capacidades, Garganta, 1997, cita a

dimensão tática como a de maior relevância no resultado do jogo e também como a de maior carência de trabalhos científicos. Isso tem sido justificado pela dificuldade de controle e subjetividade da análise das variáveis táticas.

O Futebol evoluiu de tal maneira ao longo dos anos que instrumentos auxiliares, que ajudem na preparação física, técnica e tática da equipe como um todo são diferenciais que influenciam no rendimento de cada clube. As experiências esportivas e os resultados de pesquisas científicas têm mostrado que ao utilizar exercícios específicos, pautados em dados quantitativos dos elementos do jogo de futebol, o treinador consegue obter um melhor rendimento técnico dos jogadores e, conseqüentemente melhor preparação global da equipe.

É relevante citar que o desporto e o esporte diferem entre si em função de sua abrangência, já que o esporte se refere a uma atividade esportiva, como o futebol, enquanto o desporto é a combinação de diferentes esportes de forma organizada, em situações de pequeno ou grande porte, geralmente com o intuito de apresentar um atleta que se sobressaia, com a indicação de um ou mais vencedores (BOMPA, 2005).

Sob este prisma, podemos citar que esporte e desporto comunicam-se e completam-se, de modo que não se pode pensar em um e ignorar o outro. Enquanto a atividade esportiva é realizada de acordo com as capacidades ou preferências de cada indivíduo, o desporto existe para exibi-las de forma agrupada e organizada (TUBINO, 2002).

O treinamento considerado organizado e estruturado tem como principal objetivo o crescimento do desenvolvimento físico, visando o rendimento e o melhor desempenho dos atletas para que os resultados sejam positivos. Porém, muitas vezes, quando esquecido o processo metódico ideal e desrespeitando-se as etapas de maturação dos atletas dentro das sessões de treinamento, coloca-se em risco a vida ativa dos mesmos futuramente no esporte.

A prática do Futebol se torna importante no processo de desenvolvimento social das crianças, onde de acordo com os autores após determinado tempo de treinamento pode ocorrer uma melhora no comportamento e nas relações sociais com as demais crianças do grupo e com as demais pessoas que fazem parte do seu ciclo de interação e também uma melhora e facilidade de se comunicar com

pessoas que não conheciam, perdendo assim um pouco a timidez e melhorando a sua relação interpessoal (SOUZA, 2004).

A pesquisa Realizada com os participantes foram 10 pais e os 2 treinadores de crianças do gênero masculino com até 12 anos de idade praticantes de Futebol de duas escolinhas particulares de Curitiba e da Região Metropolitana de Curitiba (SOUZA, 2004).

A coleta foi realizada com base na aplicação de um questionário semiestruturado, o qual foi entregue para os pais e os treinadores das crianças que frequentam as escolinhas de treinamento de Futebol. Tendo sido entregue o questionário e assim que eles responderam se pode através das respostas analisar se a prática de Futebol acabou influenciando no desenvolvimento social das crianças (SOUZA, 2004).

Com base nas análises se pode confirmar, que no grupo o qual foi aplicado o questionário, a importância que a prática do Futebol teve no processo de desenvolvimento social das crianças, as quais, de acordo com as respostas dos questionários por parte dos pais e/ou dos responsáveis e dos treinadores, evidenciaram a importante contribuição que a prática teve nas relações com os demais e com os próprios pais e treinadores, onde se tornaram mais sociáveis, passaram a respeitar melhor as regras, a se comportarem melhor, a terem mais disciplina, passaram a ter mais companheirismo com os demais e aprenderam a administrar as vitórias e as derrotas.

Sullivan (2004) pontua que a iniciação esportiva pode e de ser indicada na infância, porém com programas de treinamentos para crianças e jamais deve ser o mesmo dos adultos, pois as crianças não possuem as mesmas habilidades, experiência e maturação fisiológica para tal. O autor ratifica que se persistir poderá causar danos irreversíveis na criança, em um contexto global na sua vida. Através dos relatos de autores, nota-se que há uma evolução fisiológica na criança, devido a inserção em uma atividade física planejada, mediante a prescrição e orientação do profissional de Educação Física. Todavia, não podemos subjugar a iniciação esportiva apenas com influencia benéfica na evolução da criança, que há também alguns maléficose não forem observados clinicamente ou respeitados o momento evolutivo desta criança, poderá acarretar riscos por toda sua vida.

Diante do que foi acima afirmado, fica clara a necessidade da utilização de uma variedade de movimentos e esportes durante a iniciação, além de respeitar a maturação do aluno. Seguindo tais ideias, evita-se que o aluno se especialize em apenas um esporte ou em apenas uma pequena parcela de movimentos, o que caracterizaria uma especialização esportiva precoce. Ramos e Neves (2008, p.1) trazem de forma bem resumida esse conceito como “o processo pelo qual crianças tornam-se especializadas em um determinado esporte mais cedo do que a idade apropriada para tal”.

McClelland (2016) também afirma que, embora a especialização precoce permita que o adolescente atinja um alto nível de performance quando adulto, ela também está relacionada com o aumento de lesões no esporte ao longo dos anos. Portanto, se torna indispensável que o desempenho técnico não se torne prioridade acima do desenvolvimento físico e cognitivo da criança durante o processo de iniciação esportiva (ALMEIDA; SOUZA, 2016).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Após a leitura detalhada dos artigos selecionados, construímos uma base teórica apresentando os principais achados de cada artigo e, assim, foi possível concluir que a iniciação esportiva tem influência sobre a evolução fisiológica da criança, claro com programas de treinamento para esta faixa etária do indivíduo, e nunca utilizar a mesma metodologia de treinamentos de adultos.

A iniciação esportiva é um período de grande aprendizagem e formação de indivíduos. Portanto, é de suma importância que mais pesquisas sejam desenvolvidas nessa área, a fim de que os profissionais consigam ter uma base boa para desenvolvimento das aulas e para que se tenha um conhecimento mais amplo sobre o assunto.

A prática do Futebol é importante para o desenvolvimento social das crianças que participam de escolinhas particulares de iniciação esportiva a prática deve ser com os demais e com os próprios pais e treinadores, onde se tornaram mais sociáveis, passaram a respeitar melhor as regras, a terem mais disciplina, além de passarem a ter mais companheirismo com os demais, aprender a administrar as vitórias e as derrotas e a se comportarem melhor. O professor/treinador passa a ter um papel fundamental neste processo, pois passa a ser o mediador e estimulador de todos os processos que levam os alunos a construir seus conceitos, valores, atitudes e habilidades que permitem o seu crescimento como pessoas e como cidadãos, desempenhando uma influência verdadeiramente construtiva.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. T. P. **Iniciação esportiva na escola: a aprendizagem dos esportes coletivos.** Pensar a Prática. Vol. 11. Nº 1, 2008.

ALMEIDA, H., *et. al.* Uma Ótica Evolutiva do Treinamento Desportivo Através da História. **Revista Treinamento Desportivo.** Vol. 5, N. 1, P. 40-52, 2000.

AZEVEDO M.R. *et al.* **Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study.**P. 69-75. Revista Saúde Pública 2007.

BOMPA, T. O. **Treinamento de atletas de desporto coletivo.** Juliana de Medeiro Ribeiro e Juliana Pinheiro de Souza da Silva (Trad.). São Paulo: Phorte, 2005.

DANTAS, E. **A prática da preparação física.** 5. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

DANTE Jr.R.A **competição com fonte de estresse no esporte.** Revista Brasileira Ciência e Movimento. Vol. 10. N.4. P.19-26. 2002.

FREIRE, João B. **Educação de corpo inteiro.** 4. ed. São Paulo: Scipione, 2003.

FERREIRA, P. **Caracterização da finalização em equipas de futsal.** Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto não publicada. Maia: Instituto Superior de Maia, 1999.

GARGANTA, J. **Modelação tática do jogo de futebol: um estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento.** 1997. 292 f. Tese de Doutoramento em Ciência do Desporto – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Porto, 1997.

GALLAHUE, D. L. **Conceitos para maximizar o desenvolvimento da habilidade de movimento especializado.** Revista da Educação Física/UEM, Maringá, v. 16, n. 2, p. 197-202, 2005. Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3394>. Acesso em: 08 de jun. de 2020.

GALLAHUE, D.L; OZMUN, J.C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebê, criança, adolescente e adulto.** 3.ed. São Paulo: Phorte,2005.

GARGANTA, J. A análise da performance nos jogos desportivos: revisão acerca da análise do jogo. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 1, n. 1, p. 57-64. 2001.

HELLSTEDT, J. C. **Early adolescent perceptions of parental pressure in the sport environment**. *Journal of Sport Behavior*, v. 13, n. 3, p. 135-144, 1990. Disponível em: <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/19911895439>. Acesso em: 23 de out. de 2020.

LEAL, J. C. **Futebol: arte e ofício**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

LONGO, R. A. et al. **A permanência de crianças e jovens nos esportes: olhares para iniciação e especialização esportiva**. *Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon*, v. 15, n. 2, p. 121-132, jul. /dez. 2017. Disponível em: [http://erevista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/16722/pdf\\_1](http://erevista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/16722/pdf_1). Acesso em: 08 de jun. de 2020.

MANN, L. et al. **Modalidades esportivas: impacto, lesões e a força de reação do solo**. *Journal of Physical Education*. Maringá, v. 21, n. 3, p. 553-562, 2010. Disponível em: <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/6667/6569>. Acesso em: 08 de jun. de 2020.

MARTINS JUNIOR, J. **The Physical Education teacher and the physical education in schools: how to motivate the students?** *Journal of Physical Education*, v. 11, n. 1, p. 107-117, 6 jun. 2000. Disponível em: <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3805>. Acesso em: 14 de jun. de 2020.

MCCLELLAND, J. **Early Sport Specialization: Overuse Injury and Burnout**. 2016. Dissertação de Mestrado. Departamento de Saúde e Ciências do Esporte. Universidade de Otterbein. Disponível em: [https://digitalcommons.otterbein.edu/stu\\_master/7/](https://digitalcommons.otterbein.edu/stu_master/7/). Acesso em: 08 de jun. de 2020.

MUTTI, D. **Futsal da iniciação ao alto nível. 2**. Ed. São Paulo: Phorte. 2003.

NASCIMENTO, J. V.; RAMOS, V.; TAVARES, F. **Jogos desportivos: formação e investigação**. Florianópolis: UDESC, 2013. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Riller\\_Reverdito3/publication/303811866\\_Ambiente\\_de\\_jogo\\_e\\_ambiente\\_de\\_aprendizagem\\_no\\_processo\\_de\\_ensino\\_dos\\_jogos\\_esportivos\\_coletivos\\_desafios\\_no\\_ensino\\_e\\_na\\_aprendizagem\\_dos\\_jogos\\_esportivos\\_coletivos/links/5754e526\\_08ae10d9337a4256.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Riller_Reverdito3/publication/303811866_Ambiente_de_jogo_e_ambiente_de_aprendizagem_no_processo_de_ensino_dos_jogos_esportivos_coletivos_desafios_no_ensino_e_na_aprendizagem_dos_jogos_esportivos_coletivos/links/5754e526_08ae10d9337a4256.pdf). Acesso em: 07 de jun. de 2020.

RAMOS, A. M.; NEVES, R. L. R. **A iniciação esportiva e a especialização precoce à luz da teoria da complexidade-notas introdutórias.** Pensar a Prática, Goiânia, v. 11, n. 1, p. 1-8, 2008. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/1786/3613>. Acesso em: 07 de jun. de 2020.

RAMOS, A. T. **Criança/Adolescente e a atividade física.** Revista Técnica de Educação Física e Desporto, Rio de Janeiro, v 17, n. 94, p. 1-2, 1998.

REZER, R.; BERTICELLI, I. A. Bacharelado. In: GONZÁLEZ, Fernando Jaime; FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo. **Dicionário Crítico de Educação Física.** Ed. Unijuí, Ijuí, 2014, p. 75 - 78.

SABA, Fábio. Mexa-se – **Atividade Física, Saúde e Bem-Estar.** 2ª Ed. São Paulo: Phorte, p. 33, 2008.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço, primeiramente, a Deus, que mim deu energia e benefícios para concluir esse trabalho.

Agradeço a nosso orientador Juan Carlos Freire, por toda orientação para conclusão deste trabalho.

Agradeço aos meus pais que mim incentivou todos os anos que estivemos na faculdade.

Aos meus colegas de classe e professores que participaram da minha jornada.

Aos meus irmãos, que mim apoiaram e, indiretamente, contribuíram para que este trabalho se realizasse.

Enfim, agradeço a todas as pessoas que fizeram parte desta etapa decisiva em minha vida.