

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

FABIANO BELO FREIRES
LUCAS LIBERATO DA SILVA

**Importância do futebol para o Desenvolvimento Motor e Cognitivo na
criança**

RECIFE/2025

FABIANO BELO FREIRES
LUCAS LIBERATO DA SILVA

Importância do futebol para o Desenvolvimento Motor e Cognitivo na criança

Trabalho de conclusão de curso apresentado à
Disciplina TCC II do Curso de Bacharelado em
Educação Física do Centro Universitário Brasileiro -
UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão
do curso.

Orientador: Prof. Me. Juan Carlos Freire

RECIFE
2025

**FABIANO BELO FREIRES
LUCAS LIBERATO DA SILVA**

**IMPORTÂNCIA DO FUTEBOL PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR E
COGNITIVO NA CRIANÇA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Orientador – Prof. Me. Juan Carlos Freire

Examinador 1 – Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: ____/____/____

RESUMO

O futebol tem um papel único no desenvolvimento físico e mental das crianças. Desde tenra idade, a participação em esportes coletivos traz uma série de vantagens para os jovens, incluindo aspectos fundamentais que ajudam a construir e aumentar tanto a coordenação motora quanto a capacidade de raciocínio. No âmbito da infância, a evolução das habilidades motoras é crucial para um crescimento saudável e equilibrado. Além disso, esses processos exigem uma forte interação entre o corpo e a mente, o que leva à necessidade de estimular as habilidades cognitivas durante as atividades de brincadeira, visando incentivar na criança agilidade, dinamismo, inteligência e sociabilidade. Diante disso, este trabalho tem como objetivo analisar os efeitos do futebol sobre o desenvolvimento motor e cognitivo de crianças, com base em uma Revisão Bibliográfica. Essas competências estão profundamente conectadas e são abordadas no contexto do desenvolvimento social humano, o que faz com que muitas crianças desejem praticar esportes, seja para se relacionar e fazer novos amigos, fortalecer laços sociais na escola, ou simplesmente para aproveitar momentos de diversão. Para chegar a esse objetivo, buscou-se uma pesquisa de natureza qualitativa e bibliográfica, baseada na coleta de dados em bases de saúde, como o LILACS, e o Scientific Electronic Library Online (SCIELO). A partir dos descritores: função motora, função cognitiva, futebol, infância. O papel do futebol na formação das crianças desempenha uma função significativa; o esporte exerce uma influência considerável. Quando a criança inicia sua trajetória no futebol, ainda não possui a formação técnica suficientemente desenvolvida para a prática da atividade esportiva. Conforme o treinamento avança, essas habilidades começarão a ser formuladas com a base adequada e os movimentos fundamentais, os quais são de extrema relevância para o progresso tanto no futebol quanto na vida cotidiana. O treinamento físico cria condições propícias para a execução de movimentos motores rítmicos e contribui para o aprimoramento das qualidades físicas, que são determinantes para a eficácia motora em contextos ambientais e cardiopulmonares. O desenvolvimento das capacidades físicas se materializa por meio dos processos anabólicos dentro da organização funcional dos músculos e dos componentes sanguíneos, visto que, para que tais processos sejam intensificados, é imperativo que se busque um desempenho otimizado no âmbito desportivo; diversas habilidades são requeridas na competição enfrentada em cada partida.

Palavras-Chaves: futebol, desenvolvimento motor, desenvolvimento cognitivo, crianças

ABSTRACT

Soccer plays a unique role in children's physical and mental development. From an early age, participating in team sports brings a number of benefits to young people, including fundamental aspects that help build and increase both motor coordination and reasoning skills. During childhood, the development of motor skills is crucial for healthy and balanced growth. In addition, these processes require strong interaction between the body and mind, which leads to the need to stimulate cognitive skills during play activities, aiming to encourage agility, dynamism, intelligence, and sociability in children. Given this, this study aims to analyze the effects of soccer on the motor and cognitive development of children, based on a literature review. These skills are deeply connected and are addressed in the context of human social development, which makes many children want to play sports, whether to socialize and make new friends, strengthen social ties at school, or simply to enjoy moments of fun. To achieve this objective, we conducted qualitative and bibliographic research based on data collected from health databases such as LILACS and the Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Based on the descriptors: motor function, cognitive function, soccer, childhood. The role of soccer in children's development plays a significant role; the sport has a considerable influence. When children begin their journey in soccer, they do not yet have the technical skills sufficiently developed to practice the sport. As training progresses, these skills will begin to be formulated with the proper foundation and fundamental movements, which are extremely relevant for progress both in soccer and in everyday life. Physical training creates conditions conducive to the execution of rhythmic motor movements and contributes to the improvement of physical qualities, which are decisive for motor efficiency in environmental and cardiopulmonary contexts. The development of physical abilities is achieved through anabolic processes within the functional organization of muscles and blood components. In order for these processes to be intensified, it is imperative to seek optimal performance in sports, as various skills are required in the competition faced in each match.

Keywords: soccer, motor development, cognitive development, children.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	07
2. Materiais e métodos.....	08
3. Resultados e discussão.....	09
4. Conclusões.....	12
Referências.....	13

1.Introdução

A realização de atividades físicas é de extrema relevância para o desenvolvimento integral das crianças, pois, promove o aprimoramento das habilidades motoras, apoia o crescimento dos ossos e músculos, e ajuda na regulação do percentual de gordura corporal, além de desempenhar papel importante da construção da autoestima, promovendo qualidade de vida.^{1,2}

Dentre as possíveis práticas de atividade física na fase da infância, destaca-se o futebol, que vem se destacando pelo desenvolvimento de competências como cooperação, empatia, autocontrole e resiliência, contribuindo para o crescimento físico, cognitivo, social e emocional da criança, atuando como um agente socializador-educativo.^{3,4,5,6,7.}

No que se refere ao desenvolvimento cognitivo e socioemocional, o futebol, por ser um jogo dinâmico, atua como uma estratégia para aprimorar as capacidades cognitivas infantis. O ambiente ativo de uma partida, aliado à interação constante entre os jogadores, permite que realizem escolhas e tomem decisões. Esse aspecto confere um valor significativo ao futebol na preparação da criança para a vida em comunidade e nas interações interpessoais.^{8,9,10}

Nesse envolvimento, destaca-se a capacidade de fomentar a criatividade, promover oportunidades de resolução de problemas e incentivar o trabalho em equipe, características valiosas para crianças em fase escolar.¹¹ A socialização que o futebol proporciona contribui para desenvolver empatia e discernimento emocional, além de estimular a compreensão e o respeito pelas emoções dos outros. Adicionalmente, a prática do futebol também resulta em implicações emocionais, sendo um fator que pode influenciar diretamente o sucesso e o desempenho individual.^{12,13}

Em relação ao aspecto motor, o futebol a permite ao ser humano melhorar sua capacidade de realizar movimentos, utilizando o corpo de maneira habilidosa. Dentro do contexto futebolístico, há fatores essenciais que impactam diretamente na condição física que um atleta deve cultivar para se tornar completo: resistência, força, potência, velocidade e agilidade.¹⁴

Esses elementos sinalizam ao jogador a preparação necessária que o futebol demanda para um desempenho eficaz e o alcance de suas metas durante a prática¹⁵. Cada técnica no futebol está vinculada a uma determinada abordagem do jogo, de modo que sua execução, ao integrar coordenação, equilíbrio e direção apropriada, permite um desempenho mais eficaz ao iniciar e concluir ações, além de auxiliar na aplicação técnica e na funcionalidade tanto em situações ofensivas quanto defensivas.^{16,17,18}

As principais habilidades motoras no futebol incluem: drible, passe, finalização e marcação. É crucial ressaltar que o treinamento dessas habilidades deve ser planejado e organizado, visando um processo mais eficiente e estruturado; assim, a escolha do treinamento das habilidades se torna uma etapa vital no planejamento da preparação do atleta para as competições.^{19,20,21}

O desenvolvimento motor abrange um conjunto de processos que culminam na execução de movimentos corporais, facultando à criança a interação com o ambiente em que se encontra. As habilidades motoras fundamentais exercidas através do futebol, como caminhar e correr, constituem a base para o aperfeiçoamento motor. A prática desta modalidade exige a dinâmica simultânea de membros superiores e inferiores, promovendo o fortalecimento da estrutura corporal, além de aprimorar a coordenação e o equilíbrio. A prática de correr eleva a frequência cardíaca, um aspecto relevante para a resistência e adaptação cardiovascular em conjunto com o sistema respiratório.^{1,2,3,4,5}

O desenvolvimento cognitivo compreende um conjunto de habilidades que são responsáveis pela aquisição de conhecimentos, pela gestão de informações e pelo relacionamento do indivíduo com os estímulos externos, incluindo a interação com o próprio corpo. De forma análoga, o desenvolvimento motor utiliza essas mesmas habilidades para executar movimentos em resposta a estímulos externos. Para ilustrar este conceito de maneira mais concreta, é possível traçar um paralelo entre a construção de um castelo de areia e o movimento em direção a uma bola de futebol. Dessa forma, quando a criança se dedica à construção de um castelo de areia, ela deve tomar decisões, seguindo uma sequência lógica e adaptando-se às condições ambientais, além de descobrir o momento e o ângulo mais adequados para posicionar sua mão na areia. Da mesma forma, ao tentar mover-se em direção a uma bola de futebol, a criança precisa identificar o momento apropriado para iniciar a ação, traçar a trajetória da bola e prever sua localização futura, realizando o movimento da maneira mais eficaz e segura, otimizando o esforço para alcançá-la sem comprometer seu equilíbrio.^{2,3,4,5}

Diante disso, o objetivo desse estudo é analisar os efeitos do futebol sobre o desenvolvimento motor e cognitivo de crianças, com base em uma Revisão Bibliográfica.

2. Material e métodos

O trabalho está fundamentado em uma Revisão Bibliográfica que utiliza os fundamentos do protocolo PRISMA 2020 para realizar uma revisão integrativa da literatura²². O procedimento metodológico integrou as seguintes fases: Elaboração da pergunta de pesquisa A pergunta central foi: Qual é a relevância da atividade futebolística para o crescimento motor e mental de crianças? Fontes de informação e táticas de pesquisa: As investigações foram efetuadas nas fontes de informação Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), abrangendo bases de dados como: LILACS e o Scientific Electronic Library Online (SCIELO), no intervalo de janeiro de janeiro e março de 2025.

Para a identificação dos estudos, foram empregados descritores conforme os Medical Subject Headings (MeSH): “soccer”, “motor development”, “cognitive development”, “children” Também foram utilizados os seguintes termos da ciência da saúde (DeCS): “futebol”, “desenvolvimento motor”, “desenvolvimento cognitivo”, “crianças”

Coleta e exame das informações os estudos selecionados foram examinados em relação a: (a) aspectos metodológicos (tamanho da amostra, estrutura do estudo, ferramentas utilizadas), (b) variáveis motoras e cognitivas investigadas, e (c) conclusões principais. A avaliação foi estruturada de maneira descritiva e comparativa, realçando tendências, similaridades e lacunas.

A estratégia de busca utilizou o operador booleano OR em ambas as bases de dados, conforme apresentado na **Tabela 1**:

Tabela 1 – Estratégia de busca
Table 1 – Search strategy

Base de dados	Estratégia de busca
LILACS	“soccer”OR “motor development”OR “cognitive development”,OR “children”
SCIELO	“motor development” OR “soccer”OR“children” OR cognitive development”,

Fonte: Autoria própria (2025)

Source: Own authorship (2025)

Os critérios de inclusão estipulados para a seleção dos artigos foram delineamentos dos tipos coortes e ensaios clínicos randomizados, controlados e aleatórios, cego ou duplo cego, sem restrição temporal e linguística, que abordassem, a prática do futebol como instrumento para o desenvolvimento motor e cognitivo das crianças, como principal desfecho: decisão, socialização, coordenação, equilíbrio, agilidade, atenção, conforme mostra a **Tabela 2**:

Tabela 2 – Critérios de elegibilidade (PICOT)
Table 2 – Eligibility criteria (PICOT)

Acrônimo	Critérios de inclusão	Critérios de exclusão
P	Crianças	Adultos
I	Futebol	Outras atividades físicas
C	Não estabelecido	-
O	Atenção, decisão, força, agilidade, equilíbrio, auto estima	-
T	Estudos Originias	-

Fonte: Autoria própria (2025)

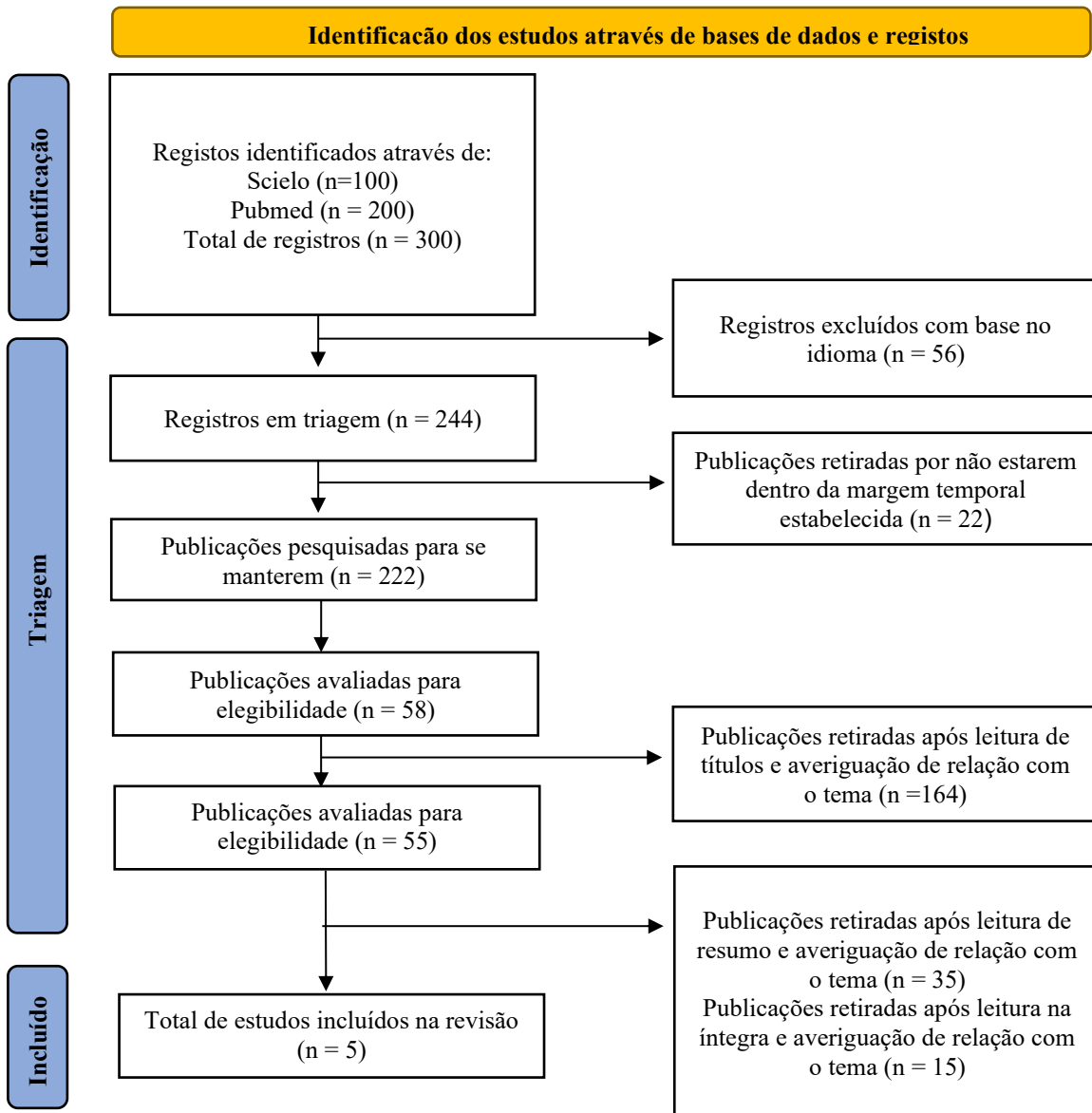
Source: Own authorship (2025)

3. Resultados e Discussão

Foram considerados artigos publicados entre 2021 e 2025 nas línguas portuguesa e inglesa provenientes das bases de dados: Lilacs e Scielo. Foram descartados aqueles que estavam duplicados, capítulos de livros, resumos, textos inacessíveis ou que não eram compatíveis com o tema e a questão do estudo. Inicialmente, identificaram-se 300 artigos, e após a filtragem dos periódicos, sobraram 10, cuja definição mais apropriada está ilustrada no fluxograma PRISMA, conforme mostrado na **figura 1**:

Figura 1: Fluxograma de busca dos trabalhos, baseado no PRISMA.

Figure 1: lowchart of the literature search, based on PRISMA.



Fonte: Autoria própria (2025)

Source: Own authorship (2025)

Quadro 1: Resultados encontrados no levantamento bibliográfico.

AUTORES (ANO)	OBJETIVO DO ESTUDO	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS
Simonetti <i>et al</i> (2024) ³	Investigar as contribuições do Projeto de Extensão Futebol Escola da UNESP, campus de Bauru, no desenvolvimento motor, psicológico e social de crianças e adolescentes de 6 a 14 anos.	Abordagem qualitativa e descritiva	Pais de crianças de 6 8, 9 a 11, 12 a 14 anos.	Os resultados evidenciaram melhorias significativas nas capacidades motoras, como força, agilidade e coordenação, além de avanços na autoestima, na qualidade do sono e na resiliência emocional.
Faria (2023) ⁴	Investigar motivos que determinam as influências de um programa na iniciação esportiva de futebol no comportamento afetivo de crianças.	Pesquisa de campo	A amostra incluiu 11 participantes (crianças e adolescentes), do sexo masculino, integrantes das turmas de treinamento esportivo de uma instituição privada. A faixa etária variou de 10 a 12 anos.	Auxílio no seu desenvolvimento, priorizando os aspectos relacionados com os valores educativos e com a formação pessoal.
Freitas (2023) ¹⁴	Analisar a Habilidade Motora (HM) de crianças e adolescentes iniciantes em um projeto de futebol.	Abordagem quantitativa	A amostra foi composta por 15 crianças e adolescentes, do sexo masculino, na faixa etária de 11 a 16 anos, iniciantes em um projeto de futebol do CEF/ICSEZ/UFAM	A Habilidade Motora (HM) de crianças e adolescentes praticantes de futebol, de forma geral desenvolve o equilíbrio e a aprendizagem cognitiva desde que seja mais estimulada.
Nascimento (2024) ¹⁵	Analisar e comparar as competências motoras real e percebida, o Índice de Massa Corporal (IMC), o perímetro abdominal, e os aspetos emocionais e comportamentais de crianças praticantes e não praticantes de futebol, com idades compreendidas entre os 6 e 12 anos.	Estudo transversal, de natureza descritiva, comparativa e correlacional.	148 crianças	A prática desportiva de futebol parece estar associada a melhor competência motora, percepção ligeiramente mais precisa, sobretudo nas habilidades manipulativas, e menos dificuldades socioemocionais em geral.
Magistro <i>et al</i> (2022) ²³	Avaliar o efeito de uma sessão de futebol pós-escola no mundo real na função cognitiva subsequente em crianças do ensino fundamental.	Estudo experimental	100 crianças (com idades entre 8 e 9 anos) do mesmo clube de futebol	Uma sessão de futebol de 60 minutos após a aula no mundo real levou a melhorias imediatas na cognição (nos domínios importantes da atenção visual e da memória)

Fonte: Autoria própria (2025)

Source: Own authorship (2025)

Conforme apontando por Simonetti *et al*³ a infância representa uma fase fundamental para o crescimento de diversas áreas humanas, incluindo a motora, cognitiva, emocional e social. Nesse cenário, ainda segundo o autor, atividade esportiva se apresenta como um recurso educacional que favorece o desenvolvimento dessas dimensões. O futebol, devido à sua ampla aceitação e características particulares, se destaca como uma atividade que une corpo e mente em contextos dinâmicos de aprendizado. Pesquisas recentes mostram que o envolvimento de crianças no futebol pode beneficiar não apenas as habilidades motoras básicas, mas também as funções executivas, incluindo atenção, memória de trabalho e autocontrole^{1,2,4}

De acordo com análise dos artigos incluídos nessa discussão, ambos autores apontam os benefícios da prática do futebol para o desenvolvimento motor e cognitivo. Simonetti *et al*³ dizem que a prática regular desse esporte pode melhorar a capacidade cardiovascular, fortalecer a musculatura e aprimorar a coordenação motora em crianças e adolescentes. A prática constante de atividades físicas, como o futebol, está ligada a melhorias na saúde física. Além dos benefícios físicos, o futebol também tem mostrado impactos positivos na saúde mental e no estado emocional dos jovens praticantes³. Concordando com o autor acima, também Magistro *et al*²³, falam que o estado emocional é definido como reações momentâneas a eventos ou estímulos externos, englobando sentimentos que podem variar rapidamente, como alegria, tristeza ou raiva. Em contraste, o estado psicológico refere-se a um bem-estar mental mais duradouro, que é influenciado por emoções, mas também por aspectos cognitivos, como o pensamento e a percepção. Ele abrange uma visão mais ampla do funcionamento mental e pode incluir condições persistentes como a ansiedade crônica ou altos índices de resiliência.²³

Nascimento¹⁵ por sua vez, em seu estudo concluiu que crianças que praticam futebol tem melhores resultados no desenvolvimento das habilidades motoras e cognitivas. Com a prática do esporte a criança desenvolve sua competência motora, o que estimula a mesma, motivando-a a participar de atividades, construindo assim, um desenvolvimento saudável e multidimensional que abrange variáveis emocionais, cognitivas e comportamentais.

Sobre isso Magistro *et al*²³ apontam que a prática do futebol ao desenvolver de forma multidimensional as funções motoras e cognitivas nas crianças, pode a partir de sua prática regular levar ao domínio da memória, atenção, percepção, função executiva, habilidades psicomotoras e linguagem. Além de possibilitar a descoberta de valores e competências específicas ligadas ao futebol, esse esporte tem um papel crucial no crescimento do corpo humano. Nascimento¹⁵ diz ainda que o esporte se expressa de diferentes maneiras, visíveis nos diversos tipos de movimento que ocorrem, seja em repouso ou em ação, com táticas de defesa, ofensivas, e conceitos essenciais como espaço, direção, tempo de reação, controle corporal, equilíbrio e lateralidade, além das condições físicas e do ritmo do jogo. Também provoca reflexões éticas e morais, contribuindo para uma formação integral do indivíduo. É fundamental que a criança desenvolva suas habilidades de forma gradual, para que possa entender mais profundamente seu próprio estilo de aprendizado e, assim, alcançar um desenvolvimento completo.²³

Porém, segundo Faria⁴ para que a criança chegue a essa condição é preciso conhecimento sobre os estágios do desenvolvimento motor e cognitivo, bem como as fases de formação da personalidade da criança. O principal intuito é incentivar a participação das crianças em diversas atividades oferecidas, com ênfase no desenvolvimento de habilidades motoras básicas, como correr, saltar, arremessar e chutar, antes de optarem por uma especialização. A autora também menciona que, na fase de iniciação esportiva, a criança passa por um processo de adaptação e melhoria de habilidades específicas, reconhecendo que o esporte contribui para a saúde e serve como uma forma de enfrentar a competição e o estresse, entre outros aspectos.

Concordando com a autora acima Freitas¹⁴ ressalta em seu estudo com crianças iniciantes de um projeto de futebol em Parintins, a importância do reconhecimento das dificuldades motoras e cognitivas das crianças, ou seja, para esse autor é preciso ocorrer a elaboração de um protocolo de acompanhamento, associando a prática do futebol, juntamente com ações que visem qualidade de vida e para isso é preciso que haja estimulação da prática dessa atividade. O futebol oferece um suporte ideal para o progresso motor, cognitivo e social. O crescimento motor é construído de forma acentuada, com foco em habilidades motoras básicas, coordenação, equilíbrio, força e resistência, todos potencializados pelo futebol. O desenvolvimento cognitivo é igualmente estimulado pela necessidade de tomar decisões, colaborar em equipe e resolver problemas que o jogo demanda, estabelecendo uma conexão direta com o desenvolvimento motor¹⁵

Em relação aos benefícios do futebol de acordo com a faixa etária, os achados apontam que na infância (6, 8 e 9 anos de idade) o esporte é um aspecto essencial que promove a união entre pessoas em eventos esportivos. De acordo com Freitas¹⁴, a prática do esporte, desperta carinho e dedicação, pois ao dominar as habilidades fundamentais, é comum que surja o entusiasmo pela competição e o desejo de vencer. Pensando na possibilidade de uma carreira profissional, os treinamentos devem ser estruturados para que o atleta se

desenvolva cada vez mais, com o objetivo de competir em níveis mais altos, especialmente na adolescência. Além disso, são abordados tópicos como condicionamento físico, tomada de decisões, foco mental e concentração, além do impacto cultural no crescimento da criança^{3,4}.

Simonetti et al.,³ Já dizem que na faixa etária de 10 a 13 anos de idade, o futebol se mostra um aspecto essencial para o crescimento dos jovens, servindo como um impulso para o raciocínio, demandando um elevado nível de atenção para entender e prever jogadas e movimentos. É nesse aspecto que segundo Nascimento¹⁵ o futebol contribui para o funcionamento do cérebro, especialmente em ambientes que contam com treinadores bem preparados, que utilizam recursos e técnicas apropriadas para o treinamento.¹⁵

Sobre isso Freitas¹⁴ diz que de fato, a qualidade da interação com o futebol é fundamental para o desenvolvimento e aperfeiçoamento das habilidades e funções cerebrais. Através dessa prática esportiva, um atleta pode cultivar e aprimorar essas competências. Além disso, o futebol se destaca como uma ótima ferramenta para o fortalecimento físico do praticante, pois condiciona o corpo para a execução de diversas atividades físicas, tanto aquelas ligadas a outros esportes, quanto aquelas do dia a dia, conforme apontam Magistro *et al*²³

Reiterando Freitas⁴ registra a importância dos efeitos positivos do futebol nas áreas física, social e emocional do desenvolvimento infantil durante a escolaridade parecem ser mais evidentes em comparação com outros esportes competitivos, como basquete, vôlei, natação e atletismo.⁴ A simplicidade desta modalidade, que necessita de uma infraestrutura básica limitada, facilita o acesso às suas práticas mesmo em ambientes com poucos recursos, sendo este um dos fatores que impulsionam seu crescimento. Nesse sentido, é importante ressaltar que o futebol apresenta características que favorecem a formação das crianças na Educação Infantil. Conforme aponta Faria⁴, estudos epidemiológicos mostram que as crianças frequentemente desenvolvem doenças crônicas não transmissíveis, além de problemas relacionados ao sobrepeso e à inatividade física.⁴

O futebol, então, surge como uma solução eficaz para combater essas tendências, pois ativa diversos grupos musculares, intercalando momentos de esforço e descanso, além de proporcionar melhorias diretas na capacidade cardiorrespiratória e no aumento da força e resistência muscular, especialmente nas pernas. De acordo com Faria⁴, Freitas¹⁴ e Nascimento¹⁵ e Sob a ótica social, a inclusão do futebol nas aulas de Educação Física contribui para a construção de valores e virtudes fundamentais para o trabalho em equipe, promovendo também um ambiente saudável de socialização e a formação de laços que conectam as crianças, favorecendo assim a convivência em grupo.²³

4. Conclusões

O avanço das habilidades motoras e cognitivas nas crianças está relacionado ao aprimoramento das funções cerebrais, o que impacta diretamente no processo de aprendizagem. A prática do futebol desde a infância favorece esse crescimento, incentivando a atenção, a memória, a observação, a concentração e o desenvolvimento da linguagem, quer seja por meio das interações com os colegas, quer através das instruções do técnico. Dessa forma, o esporte contribui para o desenvolvimento holístico da criança, reforçando não apenas características físicas, como coordenação, agilidade, força e resistência, mas também sua capacidade de socialização e seu bem-estar emocional.

Sob uma perspectiva social e emocional, o futebol contribui para a criação de laços de amizade, a colaboração em grupo, a solidariedade e a formação de valores, além de ajudar a lidar com a pressão e a melhorar a autoconfiança. A vivência no esporte oferece às crianças a chance de enfrentar obstáculos, seguir normas e cultivar empatia e autocontrole, resultando em um efeito benéfico sobre seu desenvolvimento emocional e social.

Em ambientes de ensino e esportivos, as descobertas indicam que a abordagem intencional de atividades como o futebol deve abranger competências motoras, cognitivas e socioemocionais. Instrutores e professores têm a oportunidade de desenvolver práticas que incentivem a colaboração, o diálogo, a solução de conflitos e a expressão de sentimentos, transformando o esporte em um recurso valioso para o desenvolvimento holístico das crianças.

Apesar das evidências em relação aos benefícios da prática do futebol para o desenvolvimento motor e cognitivo, é possível observar, diante dos achados dessa pesquisa, que há uma necessidade de aprimorar e aprofundar os estudos referentes aos benefícios do futebol. As publicações ainda tem pouca evidência da prática, principalmente no que corresponde a área da educação física, onde as

pesquisas são mais teóricas do que experimentais, ou clínicas., sugerindo-se então, a necessidade de mais investigações práticas, por parte dos estudiosos e pesquisadores da área

Referências

- ¹ Cristo et al., (2022) **A influência do futsal e do futebol de campo para o desenvolvimento motor na iniciação esportiva**. Colatina, ES : Pé de Jambo,.
- ² Silva, D., Moura, F. L. A., & Martelli, A. (2023). Escola de futebol da 86 academy localizado em Espírito Santo do Pinhal-SP favorece o desenvolvimento motor, psicológico e social de crianças. **Revista Faculdades do Saber**, 8(19), 2064-2071.
- ³ Simonetti, André Luiz Ferreira. **As contribuições de um projeto de extensão educacional de futebol no desenvolvimento psicológico, social e motor de crianças de 6 a 14 anos**. Orientador: Julio Wilson dos Santos. 2024. 56 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista (UNESP), Bauru, 2024.
- ⁴ Faria, Caroline da Silva . (2023)**O papel de um programa de iniciação esportiva de futebol no comportamento afetivo de crianças**. Universidade Federal de Lavras.
- ⁵ Prado, Raul Cosme Ramos et al. Avaliação da influência do tempo de prática do Futebol sobre o desempenho motor de crianças. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 12, n. 47, p. 39-45.
- ⁶ Silva, D. S. (2023). O desenvolvimento cognitivo através da aprendizagem motora em séries iniciais do ensino fundamental: projeto de ensino e pesquisa em educação física. **Revista Contemporânea**, 3(10), 18449-18461.
- ⁷ Silva, R. M., do Nascimento, L. E. C., Moraes, B. L. J., de Souza, W. S., da Silva Pita, V., Fagundes, W. D. L., ... & Mazzocante, R. P. (2021). Efeito da prática do futebol nas funções executivas de crianças e adolescentes. Um estudo de revisão sistemática. **Research, Society and Development**, 10(2), e33510212632-e33510212632.
- ⁸ Barboza, S. L. P., da Silva Souza, A., Cazuza, L. E. G., Ferreira Filho, D. A., Fontes, I. A., & Alves, S. B. (2025). Escola de futebol social e iniciação desportiva: aprendizagem dos fundamentos técnicos. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, 11(8), 786-794.
- ⁹ de Moura Cunha, R. K., de Pereira Carvalho, L. G., & da Silva, M. F. L. (2021). Efeitos da iniciação esportiva no desenvolvimento motor e psíquico de crianças em várias faixas etárias: Uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, 10(8), e58810817666-e58810817666.
- ¹⁰ Guimarães, L. A. (2024). Associação entre desempenho motor e função cognitiva em crianças e adolescentes de 5 a 14 anos. **Motricidade**, 20(4).
- ¹¹ de Moura Cunha, R. K., de Pereira Carvalho, L. G., & da Silva, M. F. L. (2021). Efeitos da iniciação esportiva no desenvolvimento motor e psíquico de crianças em várias faixas etárias: Uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, 10(8), e58810817666-e58810817666.
- ¹² Germano, J. D. S. (2022). Conteúdos e métodos de ensino nas aulas de educação física e as contribuições para o desenvolvimento cognitivo de crianças e jovens: um relato de experiência.
- ¹³ da Silva, A. L., Alves, K. C. R., dos Santos, J. C., & de Melo Fernandes, M. (2025). Esportes coletivos e cultura corporal: impactos na aprendizagem e no desenvolvimento motor. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, 7(1), 1-12.
- ¹⁴ Freitas, Raniel Gama. **Habilidades Motoras de Crianças e Adolescentes Praticantes de Futebol**. (2023). 22 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Instituto de Ciências Sociais Educação e Zootecnia – UFAM, Parintins (AM).
- ¹⁵ Nascimento, A. C. R. (2024). **A Competência Motora Real e Percebida, O Desenvolvimento Socioemocional e os Indicadores Antropométricos: Estudo Comparativo Entre Crianças Praticantes e não Praticantes de Futebol** (Master's thesis, Universidade de Evora (Portugal)).
- ¹⁶ Pereira Lemos, A., Fagundes Lima, M., Sales de Castro, P. L., Gonçalves de Lima, M., & Leite Cardoso, F. D. S. (2023). **Como o treinamento pautado nos princípios táticos fundamentais influencia na eficiência do comportamento tático de jovens jogadores de futebol**. *Brazilian Journal of Soccer Science/Revista Brasileira de Futebol*, 16(1).
- ¹⁷ de Jesus, C. S., Costa, J. S. P., Nascimento, N. A. D. C., Souza, S. A. N., & Rodrigues, T. L. (2023). **O processo de ensino-aprendizagem do futebol nas aulas de educação física escolar. Incorporação**, 1(02).
- ¹⁸ Monteiro, L. C. (2021). **Das Conceções de Desenvolvimento Desportivo a Longo Prazo às Abordagens Pedagógicas no Treino de Futebol** (Master's thesis, Universidade do Porto (Portugal)).
- ¹⁹ Bettega, Otávio Baggliotto et al. A competição na iniciação ao futebol: considerações sobre a organização do jogo e a participação no ambiente competitivo. (2020)**Motrivivência**, v. 32, n. 62, p. 01-17,
- ²⁰ Monteiro, L. C. (2021). **Das Conceções de Desenvolvimento Desportivo a Longo Prazo às Abordagens Pedagógicas no Treino de Futebol** (Master's thesis, Universidade do Porto (Portugal)).
- ²¹ Nascimento, A. C. R. (2024). **A Competência Motora Real e Percebida, O Desenvolvimento Socioemocional e os Indicadores Antropométricos: Estudo Comparativo Entre Crianças Praticantes e não Praticantes de Futebol** (Master's thesis, Universidade de Evora (Portugal)).
- ²² Page, M. J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, v. 372, n. 71, 2021. DOI: 10.1136/bmj.n71.
- ²³ Magistro, D., Cooper, S. B., Boat, R. et al. 2023. “An after-school football session transiently improves cognitive function in children.” **International Journal of Environmental Research and Public Health**,