

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

MARIA JOSÉ DA SILVA
ANA CAROLINA DA SILVA
JAILTON SEVERINO DA SILVA

O FUTEBOL COMO MEIO DE PROMOÇÃO A SAÚDE FÍSICA E
MENTAL NA TERCEIRA INFÂNCIA

RECIFE/2025
MARIA JOSÉ DA SILVA
ANA CAROLINA DA SILVA
JAILTON SEVERINO DA SILVA

O FUTEBOL COMO MEIO DE PROMOÇÃO A SAÚDE FÍSICA E MENTAL NA TERCEIRA INFÂNCIA

Monografia apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIFRA, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em educação Física

Professor(a) Orientador(a): Profª Me. Jéssica Gomes Gonçalves.

RECIFE/2025
MARIA JOSÉ DA SILVA
ANA CAROLINA DA SILVA
JAILTON SEVERINO DA SILVA

O FUTEBOL COMO MEIO DE PROMOÇÃO A SAÚDE FÍSICA E MENTAL NA TERCEIRA INFÂNCIA

Monografia aprovada como requisito parcial para
obtenção do título de Bacharel em Educação
Física, pelo Centro Universitário Brasileiro –
UNIBRA, por uma comissão examinadora formada
pelos seguintes professores:

Prof.º Titulação Nome do Professor(a) Professor(a) Orientador(a)

Professor(a) Examinador(a) Profª Me. Jéssica Gomes Gonçalves

Professor(a) Examinador(a) Profª Me. Jéssica Gomes Gonçalves

Recife, _____ de _____ de 2025.

NOTA: _____

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. REFERENCIAL TEÓRICO	9
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO	14
4. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO	14
5. ORÇAMENTO	14
6. REFERÊNCIAS	16

O FUTEBOL COMO MEIO DE PROMOÇÃO A SAÚDE FÍSICA E MENTAL NA TERCEIRA INFÂNCIA

MARIA JOSÉ DA SILVA
ANA CAROLINA DA SILVA
JAILTON SEVERINO DA SILVA
Jéssica Gomes Gonçalves¹

Resumo: A terceira infância é o período que vai dos 7 anos aos 11 anos, e é uma fase importante do crescimento humano, já que é quando a criança começa a se desenvolver de maneira significativa, nessa etapa, que a criança começa a estabelecer a sua identidade, ampliar habilidades sociais mais complexas e aprimorar as suas capacidades cognitivas, e o início da prática do futebol nessa fase pode trazer benefícios importantes no processo de aprendizagens das crianças, e isso traz reflexos importantes para o seu futuro como pessoa/cidadão, e a família é uma grande influenciadora da criança para que ela ingresse em uma escolinha de futebol, a iniciação esportiva contribuir para o desenvolvimento do aluno. A praticar o futebol ajuda no aumento da capacidade cardiorrespiratória e potência aeróbica, fortalece a musculatura, especificamente da coluna e das pernas, além auxilia na melhora do equilíbrio, força, coordenação, podendo proporcionar efeitos benéficos ao aprimoramento de aspectos cognitivos, como as funções executivas e de atenção seletiva, principalmente naqueles que iniciaram a prática no período inicial de desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais e especializadas. E assim como outros esportes e atividades físicas, o futebol implica em benefícios para saúde física e mental, com a melhora das capacidades motoras, como coordenação, equilíbrio, flexibilidade, resistência, força e velocidade. Assim, o trabalho tem o intuito de entender se o futebol, se for praticado na segunda infância, pode trazer benefícios que vão da saúde física à saúde mental.

Palavras-chave: Futebol, Escolinha de Futebol, Crianças, Saúde Mental, Saúde Física, Qualidade de Vida.

1. INTRODUÇÃO

A infância é um período de grande importância para o desenvolvimento das crianças, onde o processo de alterações complexas e interligadas das quais participam todos os aspectos de crescimento e maturação dos aparelhos e sistemas do organismo, o qual depende da maturação do sistema nervoso, da biologia, do comportamento e do ambiente no qual ele se relaciona, é a fase muito importante que ocorre a formação pessoal, onde se torna um indivíduo que sabe interagir, se relacionar com os demais e viver em sociedade, além de ser um período de desenvolvimento psicológico, o qual, o faz enfrentar as situações que venham a surgir, sejam problemas ou constrangimentos, além de questões emocionais, questões essas que podem favorecer o desenvolvimento social e o desenvolvimento infantil (SILVA, 2015).

A terceira infância é o período que vai dos 7 anos aos 11 anos, e é uma fase importante do crescimento humano, já que é quando a criança começa a se desenvolver de maneira significativa, nessa etapa, que a criança começa a estabelecer a sua identidade, ampliar habilidades sociais mais complexas e aprimorar as suas capacidades cognitivas, e o início da prática do futebol nessa fase pode trazer benefícios importantes no processo de aprendizagens das crianças, e isso traz reflexos importantes para o seu futuro como pessoa/cidadão, e a família é uma grande influenciadora da criança para que ela ingresse em uma escolinha de futebol, a iniciação esportiva contribuir para o desenvolvimento do aluno na escola (MICALISKI; KOGUT, 2015).

O futebol está entre os esportes mais praticados entre as crianças, adolescentes e adultos e a sua prática na infância é uma realidade social e cultural, já que as crianças aprendem a jogar futebol na escola, no clube, em casa e em outros lugares e acabam gostando e o praticando. (CALDAS, 1986) com isso se deu surgimento das escolinhas de futebol tenha como objetivo ensinar o esporte às crianças e jovens de maneira organizada, com acompanhamento técnico e pedagógico, já que a ideia nasceu da necessidade de desenvolver novos talentos, ao mesmo tempo

em que se promovia saúde, educação e disciplina por meio do esporte (MELO, 2016).

O Brasil a tempos é visto e conhecido entre nós e no exterior como o "país do futebol", sendo visto pelos estudiosos como uma das três maiores expressões do nosso povo, ao lado da religião católica e do samba (SANTOS; DRUMOND, 2013).

O futebol é formado por um ambiente competitivo e deve haver preocupação maior com a aprendizagem, ou seja, é necessário que faça intervenções para que todas as crianças participem ativamente e recebam estímulos para o desenvolvimento físico, intelectual, social e assim, possam adquirir reflexão, criticidade, criatividade para atingir sua autonomia, e uma das principais capacidades a ser desenvolvida é a flexibilidade, que pode ser entendida como amplitude articular ou amplitude de movimento (BETTEGA, 2021).

A prática do futebol por crianças e adolescentes pode proporcionar efeitos benéficos ao aprimoramento de aspectos cognitivos, como as funções executivas e de atenção seletiva, principalmente naqueles que iniciaram a prática no período inicial de desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais e especializadas e assim como outros esportes e atividades físicas, o futebol implica em benefícios para saúde física e mental, com a melhora das capacidades motoras, como coordenação, equilíbrio, flexibilidade, resistência, força, velocidade (SANTOS; DRUMOND, 2013).

Assim, o trabalho tem o intuito de entender se o futebol foi praticado na terceira infância, pode trazer benefícios que vão da saúde física à saúde mental.

1.1 PROBLEMATIZAÇÃO

Como a prática do futebol por meio de escolinhas pode contribuir para a saúde física e mental de crianças na terceira idade?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo geral

Realizar uma análise crítica dos benefícios físicos e psicológicos da prática do futebol.

1.2.2 Objetivos Específicos:

- Identificar como a prática do futebol por meio das escolinhas de futebol podem impactar de forma positiva na vida cotidiana das crianças;
- Demonstra a importância da prática do futebol na terceira infância;
- Entender o futebol, e suas principais características como deve ser a sua prática nas escolinhas de futebol.
- Quais os principais objetivos das crianças que praticam o esporte nas escolinhas de futebol.

1.3 JUSTIFICATIVA

A terceira infância, compreendida entre os 7 e 11 anos de idade, representa uma fase crucial do desenvolvimento infantil, marcada por intensas transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais e o futebol, por ser uma atividade lúdica, coletiva e amplamente acessível, destaca-se como uma ferramenta eficaz para a promoção da saúde física e mental nessa faixa etária contribuindo para o desenvolvimento da coordenação motora, resistência, força muscular, agilidade e equilíbrio, além de auxiliar na prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo, como obesidade infantil e distúrbios metabólicos, no aspecto mental e emocional, a prática regular desse esporte favorece a autoestima, a socialização, o controle da ansiedade e o senso de pertencimento, elementos fundamentais para o bem-estar psicológico das crianças.

Diante disso, o atual estudo teve como base uma análise criticamente para avaliar se a inserção na escolinha de futebol para promover a prática do esporte pode contribuir na promoção de saúde física e mental para crianças na terceira infância.

A infância é um período de grande importância para o desenvolvimento das crianças, onde o processo de alterações complexas e interligadas das quais participam todos os aspectos de crescimento e maturação dos aparelhos e sistemas do organismo, o qual depende da maturação do sistema nervoso, da biologia, do comportamento e do ambiente no qual ele se relaciona, é a fase muito importante que ocorre a formação pessoal, onde se torna um indivíduo que sabe interagir, se relacionar com os demais e viver em sociedade, além de ser um período de desenvolvimento psicológico, o qual, o faz enfrentar as situações que venham a surgir, sejam problemas ou constrangimentos, além de questões emocionais, questões essas que podem favorecer o desenvolvimento social e o desenvolvimento infantil (SILVA, 2015).

A prática do futebol por crianças e adolescentes pode proporcionar efeitos benéficos ao aprimoramento de aspectos cognitivos, como as funções executivas e de atenção seletiva, principalmente naqueles que iniciaram a prática no período inicial de desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais e especializadas e assim como outros esportes e atividades físicas, o futebol implica em benefícios para saúde física e mental, com a melhora das capacidades motoras, como coordenação, equilíbrio, flexibilidade, resistência, força, velocidade (SANTOS; DRUMOND, 2013).

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O futebol

O futebol é um dos esportes mais populares do mundo, mas sua origem é bem antiga, já que existem registros de jogos com bola praticados por diferentes civilizações há milhares de anos, como na China antiga, no Egito e entre os povos Maias, mas, no entanto, o futebol moderno, como conhecemos hoje, surgiu na Inglaterra, no século XIX (SANTOS, 2013).

Durante esse período, escolas e universidades inglesas começaram a organizar regras para um jogo coletivo com bola, que evoluiu para o “association football”, nome que deu origem à palavra “soccer”, usada em alguns países. Em 1863, foi criada a Football Association, a primeira entidade oficial do esporte, que padronizou as regras do jogo, separando-o do rugby, que ainda era praticado de forma parecida, assim foi organizado e regulamentado na Inglaterra, em 26 de outubro de 1863, com a fundação em Londres da Football Association, e entre 1810 e 1840 as inúmeras e diferentes regras que surgiram nos diversos colégios em que o futebol já era praticado impuseram a necessidade da regulamentação, mas o futebol, é um esporte lúdico e, está se transformando em uma indústria (MURAD, 1996).

E assim rapidamente o futebol se espalhou para outros países da Europa e, logo depois, para o mundo inteiro, especialmente através de marinheiros, comerciantes e imigrantes, o futebol no Brasil foi oficialmente introduzido por Charles Miller, brasileiro descendente de ingleses, nascido em São Paulo em 1874, foi estudar na Inglaterra e retornou em 1894 com duas bolas de futebol, dois uniformes completos, uma bomba de ar e uma agulha (RUIZ, 1998; NETTO, 2002).

De acordo com Santos e Drumond (2013), sabemos que o futebol traz muitos benefícios para a saúde, mas pouco se fala sobre o quanto a prática esportiva melhora a saúde mental, e não é à toa que os psicólogos e psiquiatras estimulam a prática esportiva de forma periódica, já que afinal, os benefícios são excelentes para o equilíbrio físico e mental, alivia o estresse, melhora o foco, estimula o ciclo social, ajuda no trabalho em

equipe, melhora quadros de depressão, contribui para o entendimento de limites, aumenta a oxigenação do cérebro, estimula as atividades cognitivas e fortalece os ossos, as vantagens da prática do futebol para o organismo vão desde o bom funcionamento dos órgãos até a melhora dos sistemas nervoso, cardiorrespiratório e cardiovascular.

2.2 Escolinhas de futebol

Os principais objetivos das escolinhas de futebol destacam-se a inclusão social e o caráter pedagógico, relacionando conhecimentos do esporte com questões sociais em que os alunos estão inseridos, já que a escolinha é um meio de inserir a criança na prática de exercícios físicos de forma mais atrativa, e que possibilita trabalhar todos os músculos, melhorando a coordenação motora, relação interpessoal, efeitos cognitivos, além de favorecer a perda de calorias, evitando e/ou reduzindo os casos de obesidade (SILVA FILHO; ARAÚJO, 2019).

A escolas de futebol podem ter várias finalidades: visando à formação de atletas; podem ser comerciais, visando o lucro através do esporte; ou sociais, que têm por objetivo a integração atuando sem fins lucrativos, podem tornar-se um meio de mediação para o aluno chegar a uma carreira de sucesso e melhora de vida, antes disso, ela tem papel fundamental em acolher crianças e jovens, já que ao saírem das ruas, utilizaram de seu tempo livre para a educação através do esporte, evitando que se envolvam com práticas delituosas ou se associem as drogas (MELO; NUNES; RODRIGUES, 2016).

De acordo com Gonçalves (2015) os principais motivos que levam as crianças e os adolescentes a praticar futebol é o prazer, seguido da competitividade, saúde e sociabilidade, o futebol ainda pode ser uma saída para crianças e jovens da marginalização, de acordo com seu contexto de vivência na sociedade, e por isso, um meio de inclusão social.

O aluno deve encontrar na escolinha um local de aprendizado, onde adquire novas experiências, desenvolvimento motor, cognitivo, sem

deixar de ser um ambiente agradável, afetivo, pois é a satisfação na prática que manterá o aluno no ambiente do esporte (MACHADO, 2008).

As escola de futebol propicia o desenvolvimento do espírito de equipe e da integração, valores que são ministrados de maneira prazerosa tendo como proposta maior criar condições e oportunidades para que crianças e adolescentes possam desenvolver plenamente seus potenciais, transformando-os em competências que lhes proporcionem uma vida mais plena como pessoas, cidadãos e também como futuros profissionais para aqueles que assim aspirar (ASSIS ET. AL, 2015).

2.3 Terceira Infância

A terceira infância é marcada pelo início das atividades escolares e outras dinâmicas que são importantes para o desenvolvimento cognitivo da criança, além de ser um período em que o olhar da criança desta está voltado às pessoas e aspectos que lhe cercam, por ser um período onde darão início a novas socializações e ao mesmo tempo separar-se-ão de seus cuidadores, possivelmente poderão desenvolver algum transtorno de ansiedade (DREYER; KOHN, 2017).

De acordo com Rodrigues e Silva (2020), durante essa fase, as crianças passam por diversas mudanças, tanto no aspecto intelectual quanto social.

Assim como as competências cognitivas, a competência emocional apresenta-se como uma capacidade fundamental para o desenvolvimento global e o bem-estar psicológico do indivíduo e sua adequada inserção no ambiente social em que vive, a criança, desde muito jovem, necessita responder emocionalmente aos mais diversos desafios presentes em seu cotidiano, aplicando o conhecimento que tem sobre as emoções assim como sobre a forma de expressá-las e regulá-las (SAARNI, 2011).

Na terceira infância o desenvolvimento emocional dessa faixa etária começam a experimentar emoções de forma mais intensa e a lidar com sentimentos mais complexos, como frustração, insegurança ou autoestima, ocorre o sentido de pertencimento e o desejo de aprovação

podem ser mais fortes, o que pode afetar o comportamento em casa e na escola, a independência começa a ser mais valorizada, com as crianças buscando mais autonomia em suas atividades diárias, como tarefas de casa, hobbies ou cuidados pessoais (RODRIGUES; SILVA, 2020).

A fase de movimentos fundamentais que são os movimentos especializados acontecem na terceira infância, pois nesta fase o movimento é utilizado tanto para atividades diárias quanto em atividades esportivas, já que se encontra na fase de movimentos especializados, que possui três estágios, estágio transitório, estágio de aplicação e estágio de utilização permanente, uma criança que possui 7 ou 8 anos normalmente entra na fase transitória, onde o indivíduo começa a combinar suas habilidades motoras fundamentais com atividades externas, assim como atividades recreacionais e esportivas, o corpo das crianças dessa faixa etária continua a crescer de forma acelerada, e a coordenação motora também se aprimora. Elas se tornam mais habilidosas em atividades físicas, como correr, pular, nadar, entre outras, nessa fase, o início da puberdade pode começar, embora em muitos casos isso aconteça de forma mais evidente nos 11 ou 12 anos. (NEGREIROS, 2019).

Esse processo pode ser associado a mudanças físicas e hormonais que começam a influenciar as emoções e comportamentos e nesse período, as crianças começam a compreender conceitos lógicos como conservação de quantidade e reversibilidade de operações, e também são capazes de realizar tarefas mais complexas e entender relações de causa e consequência (DREYER; KOHN, 2017).

2.4 Saúde física e mental

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a qualidade de vida é a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

A saúde e o bem-estar são imprescindíveis para a qualidade de vida, já que ter saúde significa viver em um estado mais completo de bem-estar

físico, mental e social, e está relacionada às condições do nosso corpo e a capacidade física, disposição, nutrição e autoestima, que pode ser desenvolvido através da combinação dos benefícios das atividades físicas e hábitos alimentares saudáveis, já a saúde mental está relacionada ao cognitivo, psicológico e ao emocional, sendo o equilíbrio entre emoções e sentimentos diante dos desafios, conflitos, mudanças e demais eventos da vida cotidiana (MELO ET. AL, 2014).

Diante disso, é fundamental reconhecer seus limites e buscar ajuda quando necessário, já que não há uma definição oficial para saúde mental, isso acontece pois ela é subjetiva e está ligada à percepção que cada indivíduo tem da sua própria realidade (MELO ET. AL).

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O atual estudo consiste em uma pesquisa sistemática da literatura, na qual foi realizada uma busca por artigos originais que trabalham a temática: futebol, escolinha de futebol, terceira infância, saúde mental, saúde física. Em cada estudo analisado foi observado o(s) autor(es)/Ano de publicação, o objetivo, o tipo de estudo, os sujeitos estudados, o método utilizado na pesquisa e os principais resultados.

A pesquisa foi conduzida nas bases de dados google acadêmico, Scientific Electronic Online (SciELO) e Pubmed, além da biblioteca virtual Periódicos CAPES, em um idiomas: Português, para aumentar o alcance da busca. Os descritores utilizados foram: : futebol, segunda infância, saúde mental, saúde física, criança, desenvolvimento humano, saúde. Para buscar os artigos nas respectivas bases de dados, foram realizadas combinações entre os descritores.

4. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Atividades	Meses 2025					
	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.
Pesquisa Bibliográfica	X	X	X	X	X	X
Orientações	X	x	x	x	x	X
Entrega do primeiro manuscrito			x			
Defesa do Projeto						x

5. ORÇAMENTO

Material	Quantidade	Valor
Notebook	1	R\$2.000,00
Internet	2	40,00
Encadernações	5	100,00

Total	-----	
-------	-------	--

6. REFERÊNCIAS

- ASSIS, R. T. D., PAGANI, M. M., SANTOS, M. D. S., & AVILA, R. N. P. (2015). A escolinha de futebol na iniciação da prática de esportes.
- DOS SANTOS MARTINS, M. C., DOS SANTOS CARVALHO, A., ABDALLA, P. P., JÚNIOR, G. D. B. V., & JÚNIOR, J. R. G. (2023). Efeitos da prática de futebol nas capacidades físicas de crianças de 7 a 12 anos. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 15(63), 243-251.
- GONÇALVES, G. H. T. et al. Motivos à prática regular de futebol e futsal. *Revista Saúde e Desenvolvimento Humano*, v. 3, n. 2, p. 07-20, 2015. Disponível
- JUNIOR, S. M. D. S. R., MATOS, M. D. S. S., & VIANA, A. R. (2013). Efeito da manipulação ilíaca-sacra e sua relação com possíveis alterações ascendentes em atletas de futebol. *Biológicas & Saúde*,
- KOHN, P. A; DREYER, B. Transtorno de ansiedade infantil na terceira infância: uma revisão bibliográfica. *Anuário Pesquisa E Extensão Unoesc São Miguel Do Oeste*, v. 2, p. e13061-e13061, 2017.
- LAZZOLI, J. K., NÓBREGA, A. C. L. D., CARVALHO, T. D., OLIVEIRA, M. A. B. D., TEIXEIRA,
- J. A. C., LEITÃO, M. B., ... & MATSUDO, V. (1998). Atividade física e saúde na infância e adolescência. *Revista brasileira de medicina do esporte*, 4, 107-109.
- MARTINS JUNIOR, A. C.; NETO, F. I. A.; BONINI, L. M. M. Futebol: Inclusão social no Brasil. *Diálogos Interdisciplinares*, v. 7, n. 3, p. 152-161, 2018
- MACIEL, M. R., MARTINS, K. P. H., PASCUAL, J. G., & MAIA FILHO, O. N. (2016). A infância em Piaget e o infantil em Freud: temporalidades e moralidades em questão. *Psicologia Escolar e Educacional*, 20, 329-338.
- Machado, G. (2008). Quem erra... aprende: a importância do erro enquanto constrangimento indissociável do processo de ensino-aprendizagem do futebol.
- MELO, L. G. D. S. C., OLIVEIRA, K. R. D. S. G. D., & VASCONCELOS-RAPOSO, J. (2014). A educação física no âmbito do tratamento em saúde mental: um esforço coletivo e integrado. *Revista Latinoamericana de psicopatologia fundamental*, 17, 501-514.
- MELO, M. L.; NUNES, T. F. B.; RODRIGUES, A. M. Importância das escolinhas de futebol na formação do jovem atleta em Campina Grande–Pb. *InterSciencePlace*, v. 2, 3, p. 163-181, 2016. Disponível em.
- MICALISKI, E. et al. O futebol e sua influência no desempenho escolar. In: EDUCERE-XII Congresso Nacional de Educação. 2015. p. 4608-15.
- MORAES GUIMARÃES, D. F., BRITO MONZANI, J. D. O., & COPPI NAVARRO, A. (2024). A PRÁTICA DE ESPORTES COLETIVOS E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA A SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 18(116).

NEGREIROS, C. T. F.; SILVA, S. R. S.; SANTOS, C. C. T.; ARANTES, A. A.; CARVALHO-FILHA, F. S. S.; MORAES-FILHO, I. M. Desenvolvimento infantil e suas respectivas fases motoras. REVISA, Out-Dez, 2019; 8(4):378.

SANTOS, J. M. C. M., & DRUMOND, M. (2013). A construção de histórias do futebol no Brasil