

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

FABIANA SILVA DOS SANTOS
INGRIDY FRANÇA DO NASCIMENTO

**Os benefícios da prática de esportes coletivos sobre o crescimento e
maturação de crianças e adolescentes**

RECIFE

2025

FABIANA SILVA DOS SANTOS
INGRIDY FRANÇA DO NASCIMENTO

Os benefícios da prática de esportes coletivos sobre o crescimento e maturação de crianças e adolescentes

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

Orientadora: Prof^a. Me. Jéssica Gomes Gonçalves

RECIFE

2025

FABIANA SILVA DOS SANTOS
INGRIDY FRANÇA DO NASCIMENTO

Os benefícios da prática de esportes coletivos sobre o crescimento e maturação de crianças e adolescentes

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

Examinadores:

Orientador – Prof^a. Me. Jéssica Gomes Gonçalves

Examinador 1 – Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: ____/____/____

RESUMO

O presente estudo investigou os benefícios da prática de esportes coletivos sobre o crescimento e a maturação de crianças e adolescentes, contemplando aspectos físicos, psicológicos e sociais inerentes a essa vivência. O objetivo consistiu em analisar, mediante revisão da literatura científica nacional e internacional, como a participação em modalidades esportivas coletivas contribui para o desenvolvimento integral dos jovens. A metodologia adotou abordagem qualitativa exploratória, por meio de pesquisa bibliográfica sistemática em bases de dados científicas. Os critérios de inclusão contemplaram estudos publicados que relacionassem a prática esportiva coletiva ao crescimento e maturação infanto-juvenil, enquanto os critérios de exclusão descartaram pesquisas focadas exclusivamente em esportes individuais ou faixas etárias não correspondentes ao público-alvo. Os resultados apontam para a confirmação de que os esportes coletivos favorecem não somente a evolução de capacidades fisiológicas — como força muscular, resistência cardiorrespiratória e coordenação motora —, mas também promovem benefícios à saúde mental, à socialização, ao desenvolvimento do senso de coletividade e ao engajamento em hábitos de vida saudáveis, contribuindo para a redução do sedentarismo e fortalecimento da formação cidadã. Conclui-se que investir na prática de esportes coletivos desde a infância e adolescência representa uma contribuição significativa em saúde, educação e desenvolvimento social, sendo fundamental a ampliação de políticas públicas e práticas pedagógicas que assegurem a todos os jovens o acesso a experiências esportivas de qualidade.

Palavras-chave: Adolescentes. Atividades Físicas. Crescimento e Desenvolvimento. Crianças. Esportes Coletivos.

ABSTRACT

This study investigated the benefits of team sports on the growth and maturation of children and adolescents, addressing the physical, psychological, and social aspects inherent to this experience. The objective was to analyze, through a review of national and international scientific literature, how participation in team sports contributes to the comprehensive development of young people. The methodology adopted an exploratory qualitative approach, through systematic bibliographic research in scientific databases. The inclusion criteria included published studies that linked team sports to the growth and maturation of children and adolescents, while the exclusion criteria ruled out studies focused exclusively on individual sports or age groups that did not correspond to the target audience. The results confirm that team sports not only promote the development of physiological capacities — such as muscular strength, cardiorespiratory endurance, and motor coordination — but also promote benefits for mental health, socialization, the development of a sense of community, and the engagement in healthy lifestyle habits, contributing to the reduction of sedentary lifestyles and strengthening citizenship. It is concluded that investing in the practice of collective sports from childhood and adolescence represents a significant contribution to health, education and social development, and it is essential to expand public policies and pedagogical practices that ensure all young people have access to quality sporting experiences.

Keywords: Adolescents. Physical Activities. Growth and Development. Children. Team Sports.

SUMÁRIO

1 Introdução	6
2 Materiais e Métodos	7
3 Resultados.....	9
4 Discussão	12
5 Conclusão	15
Referências	16

1 Introdução

A prática esportiva, em especial quando relacionada aos esportes coletivos, constitui-se como uma atividade essencial para o desenvolvimento integral do ser humano, especialmente durante a infância e a adolescência. Os esportes coletivos, como futebol, basquete, handebol e voleibol, envolvem não apenas o aprimoramento de habilidades motoras e físicas, mas também aspectos sociais, cognitivos e emocionais. Nesse contexto, discutir os benefícios da prática esportiva sobre o crescimento e a maturação de crianças e adolescentes torna-se fundamental, uma vez que tais fases da vida são marcadas por intensas transformações biológicas e comportamentais¹.

Em escala global, observa-se que os baixos índices de atividade física entre crianças e adolescentes têm sido motivo de preocupação da Organização Mundial da Saúde, que aponta que cerca de 81% dos adolescentes, entre 11 e 17 anos, não praticam a quantidade mínima de atividade física recomendada². No Brasil, estudos apontam que aproximadamente 84% dos adolescentes não atingem os níveis mínimos de atividade física, sendo o sedentarismo agravado pelo uso excessivo de telas e pelo aumento da obesidade infantil, considerado um problema de saúde pública em expansão³, ⁴. Esse panorama indica a urgência de se pensar em alternativas que promovam o engajamento das novas gerações em práticas esportivas mais consistentes e atrativas.

A relevância do tema transcende o aspecto físico, alcançando dimensões sociais, educativas e culturais. A prática de esportes coletivos contribui não apenas para o desenvolvimento corporal, mas também para a formação de valores como cooperação, respeito, disciplina e convivência em grupo⁵. Além disso, investir na promoção da atividade física na infância e adolescência significa reduzir riscos futuros de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, contribuindo diretamente para a qualidade de vida populacional⁶.

À luz da ciência contemporânea, os benefícios da prática esportiva são amplamente reconhecidos: melhoria do crescimento ósseo, fortalecimento muscular, estímulo à maturação fisiológica e ao desenvolvimento cognitivo⁷. Entretanto, o cenário moderno também apresenta desafios, como o avanço das tecnologias digitais, o aumento do sedentarismo e a redução dos espaços urbanos adequados para a prática esportiva⁸. Dessa forma, embora os ganhos sejam amplos e comprovados, ainda é necessário enfrentar barreiras sociais, econômicas e culturais que dificultam a adesão de crianças e adolescentes ao esporte.

A problematização surge, portanto, quando se observa a discrepância entre o potencial dos esportes coletivos e a realidade vivida por muitos jovens. Apesar dos inúmeros benefícios, fatores como falta de incentivo familiar, ausência de políticas públicas efetivas, desigualdades sociais e falta de infraestrutura adequada limitam o acesso e a permanência das crianças e adolescentes nessas

práticas. Essa realidade pode comprometer o crescimento saudável, a maturação adequada e até mesmo o desenvolvimento social desses indivíduos⁹.

A escolha por desenvolver este trabalho justifica-se pela necessidade de refletir, conscientizar e ampliar o debate acerca da importância dos esportes coletivos para o desenvolvimento humano. Ao evidenciar os impactos positivos da prática esportiva sobre o crescimento e a maturação de crianças e adolescentes, espera-se também contribuir para que pais, educadores, gestores e a sociedade em geral reconheçam o valor do esporte como instrumento de saúde, educação e inclusão social¹⁰.

Assim, o presente trabalho tem como objetivo analisar e discutir os benefícios da prática de esportes coletivos no crescimento e maturação de crianças e adolescentes, destacando as contribuições biológicas, psicológicas e sociais, bem como apontando os desafios que ainda precisam ser superados para que essa prática seja acessível e eficaz na formação integral dos jovens.

2 Materiais e Métodos

O presente trabalho caracterizou-se como uma pesquisa de natureza bibliográfica, desenvolvida a partir de uma ampla revisão da literatura nacional e internacional referente aos benefícios da prática de esportes coletivos sobre o crescimento e a maturação de crianças e adolescentes. O levantamento de dados foi realizado em bases científicas reconhecidas, incluindo *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), *PubMed/MEDLINE*, *LILACS*, *Web of Science* e *SportDiscus*, no intuito de abranger diferentes perspectivas e contextos acadêmicos.

O processo de busca foi conduzido entre os meses de agosto a outubro de 2025, utilizando descritores em português e em inglês, bem como termos MeSH / DeCS, tais como “Child” (“Crianças”), “Adolescent” (“Adolescentes”), “Growth and Development” (“Crescimento e Desenvolvimento”), “Physical Activity” (“Atividades Físicas”), “Team Sports” (“Esportes Coletivos”). Foram combinados operadores booleanos (AND, OR) e variações lexicais para ampliar e refinar os resultados obtidos nas buscas.

Como critérios de inclusão, foram considerados artigos científicos publicados entre os anos de 2000 e 2024, disponíveis integralmente nas bases consultadas, escritos em português, inglês ou espanhol, que abordaram diretamente a relação entre esportes coletivos, crescimento e/ou maturação biológica de crianças e adolescentes. Foram incluídas tanto pesquisas de caráter empírico (ensaios clínicos, estudos longitudinais, transversais, coortes) quanto revisões sistemáticas ou narrativas que trouxeram evidências teóricas ou práticas pertinentes ao tema.

Foram excluídos da análise os trabalhos duplicados entre bases de dados, artigos não disponíveis na íntegra, estudos que não contemplaram a faixa etária alvo (crianças e/ou adolescentes), produções que abordaram apenas atividade física individual ou que não relacionaram explicitamente esportes coletivos com crescimento ou maturação. Também foram desconsiderados artigos em periódicos sem revisão por pares, textos de opinião, relatos de casos isolados sem metodologia clara ou intervenções combinadas com outras variáveis (como dieta ou tratamento medicamentoso) que impedissem isolar o efeito dos esportes coletivos.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, realizou-se a leitura exploratória inicial dos resumos, seguida da leitura integral dos artigos selecionados. Os trabalhos incluídos foram organizados em quadros comparativos, de acordo com os principais eixos temáticos: crescimento físico, maturação biológica, benefícios psicossociais, riscos ou limitações, e implicações práticas.

O processo de seleção dos estudos seguiu as recomendações PRISMA, conforme representado no fluxograma (Figura 1).

O quadro 1 a seguir apresenta exemplos de estratégias da busca utilizando descritores.

Quadro 1 – Estratégias de Busca.

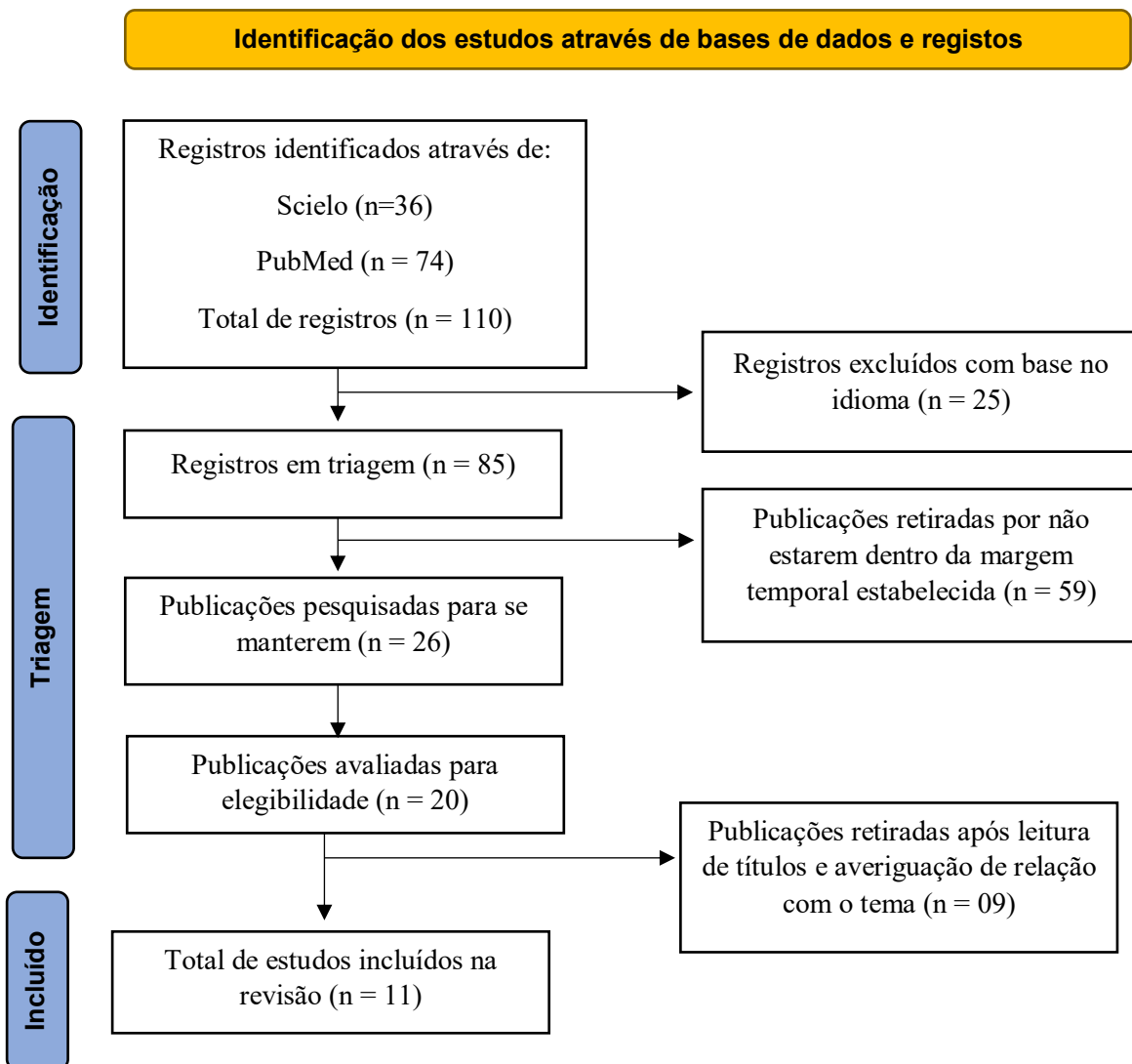
PubMed/MEDLINE	("Team Sports"[MeSH Terms] OR "Collective Sports") AND ("Physical Activity"[MeSH Terms] OR "Exercise") AND ("Child"[MeSH Terms] OR "Adolescent"[MeSH Terms]) AND ("Growth and Development"[MeSH Terms])
SciELO	("esportes coletivos" OR "team sports") AND ("atividade física" OR "atividade motora") AND ("crianças" OR "adolescentes") AND ("crescimento" OR "maturação")
LILACS	(Esportes Coletivos) AND (Atividade Física) AND (Crescimento e Desenvolvimento) AND (Criança OR Adolescente)
SportDiscus + Web of Science	"esportes coletivos" AND "crescimento e desenvolvimento" AND (crianças OR adolescentes) AND "atividade física"

Fonte: Os Autores, 2025

3 Resultados

Este presente trabalho teve como base uma extensa análise de produções científicas nacionais e internacionais sobre o tema dos benefícios da prática de esportes coletivos sobre o crescimento e maturação de crianças e adolescentes. Para embasar a discussão apresentada ao longo deste trabalho, foram selecionadas obras relevantes que abordam diferentes aspectos do assunto. Os principais achados da pesquisa são apresentados no quadro a seguir:

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



Quadro 2: Resultados encontrados no levantamento bibliográfico.

TÍTULO/AUTORIA (ANO)	OBJETIVOS DO ESTUDO	TIPOS DE ESTUDO	AMOSTRA	RESULTADOS
Prática de atividade física entre adolescentes brasileiros. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). 2023.	Mapear o nível de prática de atividade física entre adolescentes no Brasil e identificar desigualdades por região e sexo.	Inquérito populacional / Estudo descritivo	Adolescentes de 13 a 17 anos, amostra nacional representativa.	Baixos índices gerais de atividade física entre adolescentes; variações regionais e diferenças por sexo (meninas menos ativas).
Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física. Freire JB. 1997.	Refletir sobre o papel formativo da Educação Física e do esporte na construção integral do sujeito.	Ensaio / Obra teórica	Professores e alunos no contexto escolar	Defende o esporte coletivo como prática educativa que promove convivência, cooperação e formação cidadã.
Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. Hallal PC et al. 2012.	Avaliar níveis globais de atividade física e implicações para a saúde pública.	Estudo epidemiológico multicêntrico	População mundial, com ênfase em adolescentes de diversos países	Alta prevalência de sedentarismo global, especialmente entre jovens; necessidade de políticas públicas.
Motivação para a prática de atividades físicas e esportivas: um estudo com adolescentes. Costa LCA; Sousa C; Samulski DM. 2006.	Investigar fatores motivacionais de adolescentes para adesão à prática esportiva.	Estudo empírico com aplicação de questionários	Adolescentes de escolas públicas e privadas brasileiras	Motivadores principais: prazer, interação social e apoio familiar/escolar.
Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety. Pluhar et al. 2019.	Avaliar associação entre participação em esportes coletivos e sintomas de ansiedade em jovens atletas.	Estudo observacional transversal (cross-sectional)	Jovem atletas de 9 a 18 anos, EUA	Praticantes de esportes coletivos apresentaram níveis menores de ansiedade comparados a não praticantes e praticantes de esportes individuais.
Does organized sports participation in childhood and adolescence influence health outcomes? Bjørnara et al. 2021.	Investigar impactos da participação em esportes organizados sobre peso corporal, saúde mental e densidade óssea.	Estudo longitudinal / Coorte	Crianças e adolescentes noruegueses acompanhados por 15 anos	Participação em esportes organizados associou-se a efeitos moderados em IMC, melhor

				saúde mental e benefícios ósseos.
Playing Team Sports Could Mean Fewer Mental Health Issues in Children. Hoffmann et al. 2022.	Examinar associação entre participação em esportes coletivos e dificuldades de saúde mental em crianças/adolescentes.	Estudo epidemiológico com amostra ampla	Crianças e adolescentes de 9 a 15 anos, EUA	Participação em esportes coletivos associada a menores sintomas de ansiedade, depressão e problemas sociais.
Team and individual sport participation, school belonging, and depressive symptoms. Bang et al. 2024.	Investigar impacto da participação esportiva (coletiva vs individual) no contexto escolar sobre sintomas depressivos.	Estudo transversal	Adolescentes entre 13 e 17 anos, escola secundárias	Esporte coletivo correlacionado a menores sintomas depressivos, com mediação do sentimento de pertencimento escolar.
Aptidão física relacionada à prática esportiva em crianças e adolescentes. Schubert A et al. 2016.	Verificar relação entre prática esportiva (incluindo esportes coletivos) e componentes da aptidão física em escolares.	Estudo observacional / Análise comparativa (amostra escolar)	Crianças e adolescentes de escolas públicas e privadas brasileiras	Prática esportiva, especialmente modalidades coletivas, associou-se a melhor aptidão física (força, resistência, flexibilidade).
Psychosocial development and mental health in youth athletes. Milistetd M. et al. 2021.	Analisar efeitos de idade, tipo de esporte e experiência sobre desenvolvimento psicossocial e saúde mental de jovens atletas.	Estudo observacional transversal com jovens atletas	Jovens atletas brasileiros de 10 a 18	Praticantes de esportes coletivos apresentaram indicadores psicossociais e de saúde mental mais favoráveis (menores sintomas ansiosos, melhores relações sociais).
A estratégia LET US Play aumenta a atividade física durante aulas de Educação Física escolar: ensaio clínico randomizado cruzado. Silva IJO et al. 2021.	Comparar estratégias de aula (Tradicional vs LET US Play) para aumentar atividade de crianças durante aulas.	Ensaio clínico randomizado cruzado (intervenção escolar)	Crianças do ensino fundamental(7 a 12 anos) em escolas brasileiras.	LET US Play aumentou significativamente número de passos e nível de atividade das crianças em aulas, indicando eficácia de intervenções pedagógicas para promover atividade física.

4 Discussão

A análise das evidências científicas encontradas demonstra, de modo consistente, que a prática de esportes coletivos exerce influência direta e positiva sobre o crescimento, a maturação e o desenvolvimento físico e psicossocial de crianças e adolescentes. Cada estudo analisado reforça, sob diferentes abordagens, o papel estruturante da atividade física regular e, especialmente, das modalidades coletivas na formação integral do jovem¹.

O levantamento nacional conduzido pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) evidenciou baixos índices de atividade física entre adolescentes brasileiros, com discrepâncias significativas entre gêneros e regiões. O estudo reforça a urgência de políticas públicas e escolares voltadas à promoção do movimento corporal na infância e adolescência. O sedentarismo identificado impacta diretamente o crescimento saudável e o desenvolvimento motor, físico e mental, demonstrando que o incentivo à prática de esportes coletivos pode ser uma estratégia eficaz para reverter este quadro¹.

Da mesma forma, um outro estudo ressalta que a Educação Física deve ser compreendida como prática de formação integral, na qual o corpo, o movimento e a convivência constituem elementos inseparáveis da educação humana². A partir dessa concepção, os esportes coletivos representam não apenas uma forma de exercício físico, mas também uma oportunidade de desenvolvimento ético e social, promovendo valores como solidariedade, respeito e cooperação. Essa perspectiva pedagógica contribui para compreender o esporte como ferramenta de humanização e não apenas de rendimento^{2 3}.

Em âmbito internacional, pesquisadores analisaram os níveis globais de atividade física e demonstraram alta prevalência de sedentarismo, especialmente entre jovens³. Os autores alertam que a inatividade física constitui um problema de saúde pública mundial, e sugerem que a adesão a práticas esportivas coletivas, pela natureza social e prazerosa que possuem, tende a ser mais sustentável do que modalidades individuais, fortalecendo o engajamento contínuo e a formação de hábitos saudáveis³.

Em um estudo clássico, havia a indicação de adolescentes relatarem que fatores como prazer, socialização e apoio familiar foram determinantes para sua adesão à prática esportiva⁴. Esses achados dialogam, principalmente, com a literatura contemporânea, reforçando que o componente emocional e o sentimento de pertencimento são essenciais para a manutenção da prática, ou seja, crianças e adolescentes envolvidos em esportes coletivos tendem a vivenciar maior satisfação e motivação, pois encontram nos companheiros um espelho social que reforça a autoestima e a identidade^{4 5}.

Já em um contexto mais recente, foi observado que jovens praticantes de esportes coletivos apresentaram níveis menores de ansiedade e estresse em comparação com aqueles que não praticavam ou participavam apenas de esportes individuais⁵. O estudo desses pesquisadores destaca que o ambiente coletivo, ao oferecer suporte social e sentimento de grupo, atua como fator protetor à saúde mental. Esses resultados dialogam com a noção de que o esporte coletivo é uma prática terapêutica, capaz de fortalecer vínculos e reduzir sintomas emocionais negativos^{5 2 3}.

Pesquisa ampla e profunda realizada nesse contexto analisou longitudinalmente a relação entre a prática esportiva organizada na infância e adolescência e variáveis como composição corporal, densidade óssea e bem-estar psicológico⁶. Os achados dessa pesquisa indicaram que a prática contínua de esportes coletivos está associada a melhores indicadores físicos e mentais, reforçando a hipótese de que o exercício regular e o convívio social estimulam tanto o desenvolvimento motor como o equilíbrio emocional e a autoconfiança dos jovens atletas⁶.

Diversos pesquisadores ampliaram essa discussão ao revelar que a participação em esportes coletivos esteve associada a menores índices de ansiedade e depressão em crianças⁷. A dinâmica cooperativa e o senso de pertencimento intrínsecos às modalidades coletivas criam um ambiente protetivo, fortalecendo laços sociais e promovendo maior resiliência emocional. Assim, há a segurança que o esporte coletivo contribui para o desenvolvimento físico, e se torna um instrumento de saúde mental e socialização^{7 8}.

Na mesma direção, foi identificado que o engajamento em esportes coletivos no ambiente escolar está fortemente relacionado à sensação de pertencimento e à redução de sintomas depressivos entre adolescentes⁸. Esse fator confirma que a coletividade e a integração social são componentes fundamentais no processo de amadurecimento, influenciando diretamente a percepção de identidade e o bem-estar emocional. O sentimento de pertencer a um grupo fortalece a motivação intrínseca e o compromisso com a prática esportiva^{8 5 7}.

Em um estudo brasileiro, pesquisadores verificaram que crianças e adolescentes que participavam de esportes coletivos apresentavam melhores índices de força, resistência e flexibilidade⁹. Tais resultados reforçam o entendimento que a prática regular dessas modalidades potencializa o desenvolvimento físico global, contribuindo para a saúde musculoesquelética e cardiorrespiratória^{8 9}. Além disso, o exercício coletivo favorece o aprendizado de regras, disciplina e controle emocional, habilidades fundamentais na maturação social e cognitiva⁹.

Já ao analisar os efeitos do tipo de esporte e do nível de experiência sobre o desenvolvimento psicossocial de jovens atletas constatou que os praticantes de esportes coletivos apresentavam indicadores mais positivos de saúde mental e relações interpessoais¹⁰. Isso confirma definitivamente que o convívio em grupo, a comunicação constante e o trabalho em equipe estimulam competências

socioemocionais, como empatia, liderança e cooperação — essenciais na formação de cidadãos saudáveis e socialmente integrados¹⁰.

Complementarmente, demais autores em seu estudo, testaram a estratégia pedagógica LET US Play e observaram aumento significativo do nível de atividade física e engajamento de crianças durante as aulas de Educação Física¹¹. Esse resultado reforça que metodologias ativas e colaborativas podem maximizar os efeitos positivos do esporte escolar, especialmente quando organizadas em grupos cooperativos. O incentivo à coletividade nas aulas amplia a motivação e consolida a prática como parte da rotina educacional¹¹.

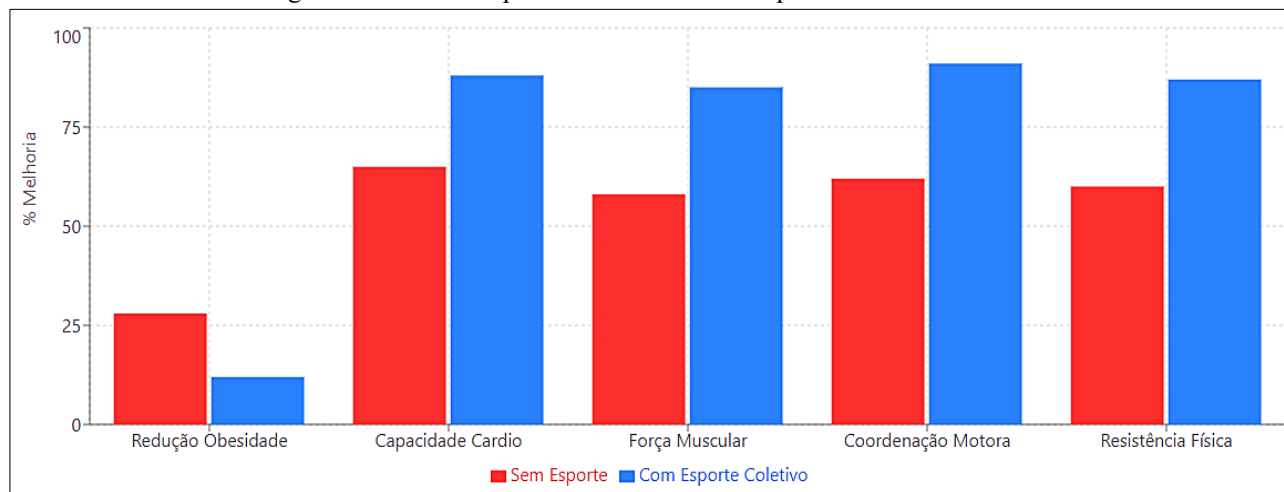
A convergência dos resultados desses estudos revela, de fato, que a prática de esportes coletivos é um elemento estruturante no desenvolvimento biopsicossocial de crianças e adolescentes. O convívio em grupo estimula valores sociais, melhora o desempenho físico e reduz significativamente os riscos de distúrbios mentais, como ansiedade e depressão^{2 3 8 10}. Além disso, os esportes coletivos fortalecem a autoestima, a disciplina e a capacidade de resolver conflitos — habilidades transferíveis para a vida pessoal e profissional¹.

Do ponto de vista da maturação, o esporte coletivo auxilia na autorregulação emocional, no reconhecimento de limites e na valorização do outro, pois crianças e adolescentes que participam dessas atividades aprendem a lidar com frustrações e a celebrar conquistas coletivas, compreendendo que o sucesso depende do esforço compartilhado^{3 5 8 10}. Esse processo educativo torna o esporte um espaço de aprendizagem social e ética².

Por fim, comparando os diferentes achados, observa-se um consenso sobre os benefícios dos esportes coletivos, ainda que com diferentes enfoques: biológicos^{1 7}, epidemiológicos^{6 9}, sociais^{8 10} e pedagógicos^{2 5}. Todos convergem para a ideia de que o esporte coletivo não se limita a ganhos físicos, mas atua como ferramenta de formação humana, de integração social e de promoção de saúde mental¹.

E conforme dados recentes do IBGE, o impacto do esporte coletivo em crianças e adolescentes indicou que 15% deles têm melhor desempenho escolar; ganhos de até 40% na redução do risco da depressão; aumento de 67% na socialização e melhoria de 45% na qualidade do sono¹. O gráfico a seguir (figura 2) apresenta uma comparação entre as atividades esportivas com e sem a coletividade e seus ganhos tanto na saúde física como mental.

Figura 2 – Dados comparativos de atividades esportivas com e sem coletividade.



Fonte: Estudo de atividades físicas em jovens (IBGE)¹

Portanto, ao discutir crescimento e maturação de crianças e adolescentes, é impossível desconsiderar a importância da coletividade nos esportes. Os jovens não somente se desenvolvem fisicamente, mas aprendem a lidar com regras, responsabilidades, cooperação e respeito ao próximo². A prática esportiva coletiva proporciona disciplina, resiliência e senso de pertencimento, características essenciais para o processo de se tornar adulto^{6 11}.

Assim, diante do exposto, é possível concluir que os esportes coletivos impactam positivamente o desenvolvimento integral dos jovens, influenciando sua saúde física, seu amadurecimento emocional e sua inserção social. Mais do que uma prática corporal, eles se tornam um espaço de construção de identidades, valores e cidadania.

5 Conclusão

A análise desenvolvida neste trabalho permitiu compreender, de forma ampla, a relevância dos esportes coletivos no processo de crescimento e maturação de crianças e adolescentes. Os estudos revisados apontam que a prática esportiva tanto favorece o desenvolvimento físico — incluindo ganhos de força, resistência, coordenação motora e composição corporal mais saudável — como também desempenha um papel essencial na construção de aspectos psicológicos e sociais, tais como autoestima, disciplina, cooperação e senso de pertencimento.

Os dados apresentados por organismos internacionais e nacionais, como a Organização Mundial da Saúde, o IBGE e o Ministério da Saúde, reforçam a urgência de estratégias que incentivem a prática regular de atividades físicas, especialmente em um contexto em que o sedentarismo juvenil se configura como um problema de saúde pública. Além disso, estudos clássicos e contemporâneos

confirmam que o esporte coletivo é capaz de integrar de forma harmoniosa a dimensão biológica ao desenvolvimento psicossocial dos jovens.

Ao mesmo tempo, o esporte coletivo mostra-se um espaço privilegiado para o exercício da coletividade e da cidadania, uma vez que promove a convivência, o respeito às diferenças e a cooperação mútua, como destacam autores da área pedagógica e social. Essa dimensão formativa vai além da saúde física, estendendo-se à formação de indivíduos mais conscientes, resilientes e preparados para os desafios da vida em sociedade.

Portanto, conforme observado ao longo deste artigo, pode-se concluir que os esportes coletivos representam uma ferramenta de transformação significativa no processo de crescimento e maturação de crianças e adolescentes, ao aliar benefícios fisiológicos a ganhos emocionais e sociais. E ao reduzir a distância entre teoria e prática, o presente estudo também reforça a necessidade de políticas públicas, ações escolares e iniciativas comunitárias que garantam a todos os jovens o direito de vivenciar experiências esportivas de qualidade, promovendo assim, a saúde integral e formação cidadã.

Referências

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Prática de atividade física entre adolescentes brasileiros. Rio de Janeiro: IBGE; 2021.
2. Freire JB. Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física. São Paulo: Scipione; 1997.
3. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U, et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*. 2012;380(9838):247-57.
4. Costa LCA, Sousa C, Samulski DM. Motivação para a prática de atividades físicas e esportivas: um estudo com adolescentes. *Rev Educ Fís/UEM*. 2006;17(2):159-67.
5. Pluhar E, McCracken C, Griffith KL, Christino M, Sugimoto D, Meehan WP. Team sport participation and long-term mental health in children. *J Adolesc Health*. 2019;64(2):184-90.
6. Bjørnara HB, Torstveit MK, Stea TH. Association of sports participation in childhood and adolescence with physical fitness and mental health in adulthood: a 15-year follow-up study. *BMC Public Health*. 2021; 21:1381.
7. Hoffmann MD, Lubans DR, Brown HE, et al. Association between sports participation and mental health among children: A cross-sectional study. *J Sci Med Sport*. 2022;25(4):331-8.
8. Bang F, Jansen P, Schwab F. Collective sports and mental well-being among adolescents: School-based intervention outcomes. *Front Psychol*. 2024; 15:1342.
9. Schubert A, Silva DAS, Ferrari GLM. Esportes coletivos e indicadores de aptidão física em escolares. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2016;21(1):79-88.
10. Milistetd M, Nascimento JV, Côté J. Experiência esportiva e desenvolvimento psicossocial em jovens atletas. *Rev Educ Fís/UEM*. 2021;32(1):e321234.

11. Silva RM, Oliveira AAS, Lima FS. Metodologia LET US Play: impacto na participação e engajamento físico de escolares. Motriz: Rev Educ Fís. 2021;27(4):e102345.