



Educação física e futebol: o esporte como estratégico de promoção da saúde e do bem-estar no desenvolvimento integral de crianças em idade escolar: Um relato de experiência.

Physical education and soccer: sport as a strategy for promoting health and well-being in the comprehensive development of school-age children

Recebido: 21/11/2025 | Aceito: 28/11/2025 | Publicado: 05/01/2026
DOI: 00.000.0000/000

Jean Clei Medeiro da Silva ¹, Alessandra Bárbara César de Freitas Boaventura; ², Davy da Silva Mendes; ², Gleiser Barroso Barbosa.², Joaquim Albuquerque Viana;², Maria Regiane Ferreira da Silva;²

¹Acadêmico do Curso de Educação Física – UniNorte

²Docente do Curso de Educação Física – UniNorte

Resumo

O presente artigo apresenta a experiência desenvolvida em um projeto de extensão universitária voltado à prática do futebol e de atividades motoras adaptadas com crianças em idade escolar. A intervenção teve como objetivo promover saúde, bem-estar, integração social e desenvolvimento integral por meio de estratégias lúdicas que estimulassem a participação ativa e o envolvimento corporal das crianças atendidas. A atuação no projeto envolveu planejamento pedagógico, organização das dinâmicas e condução das atividades realizadas, possibilitando ao discente vivenciar processos de mediação, adaptação e acompanhamento das necessidades individuais dos participantes. As práticas propostas incluíram circuito motor, jogos recreativos e futebol adaptado, estruturados de maneira a favorecer coordenação, autonomia, cooperação e interação entre o grupo. Durante as atividades, observou-se elevado engajamento das crianças, motivação nas interações e avanços significativos em aspectos motores, sociais e emocionais, evidenciando o potencial do esporte como recurso inclusivo e educativo. A sistematização dos resultados permitiu identificar contribuições relevantes tanto para o desenvolvimento das crianças quanto para a formação acadêmica do extensionista, reforçando a importância de metodologias lúdicas e do esporte como estratégia de promoção da saúde e do bem-estar no contexto escolar. O estudo destaca, portanto, o valor das práticas corporais planejadas e a relevância dos projetos de extensão na articulação entre universidade e comunidade, favorecendo impactos positivos no processo de aprendizagem e convivência infantil.

Palavras-chaves: Futebol; Inclusão; Saúde escolar; Desenvolvimento infantil; Bem-estar.

Abstract

This article presents the experience developed in a university extension project focused on the practice of soccer and adapted motor activities with school-aged children. The intervention aimed to promote health, well-being, social integration, and integral development through playful strategies that stimulated the active participation and physical involvement of the children served. The work in the project involved pedagogical planning, organization of dynamics, and conducting the activities, allowing the student to experience processes of mediation, adaptation, and monitoring of the individual needs of the participants. The proposed practices included motor circuits, recreational games, and adapted soccer, structured in a way that favored coordination, autonomy, cooperation, and interaction within the group. During the activities, high engagement of the children, motivation in the interactions, and significant advances in motor, social, and emotional aspects were observed, highlighting the potential of sport as an inclusive and educational resource. The systematization of the results allowed for the identification of relevant contributions both to the development of the children and to the academic training of the extension worker, reinforcing the importance of playful methodologies and sport as a strategy for promoting health and well-being in the school context. The study therefore highlights the value of planned physical activities and the relevance of outreach projects in connecting universities and the community, fostering positive impacts on children's learning and social interaction.

Keywords: Soccer; Inclusion; School health; Child development; Well-being.

1. Introdução

A Educação Física escolar desempenha papel essencial no desenvolvimento integral das crianças, contribuindo para aspectos motores, cognitivos, afetivos e sociais que estruturam sua formação como sujeitos ativos e participativos na sociedade. Nesse contexto, o futebol se destaca não apenas por sua grande presença cultural no Brasil, mas também pelo seu caráter lúdico e pela capacidade de envolver crianças de diferentes perfis e níveis de habilidade. Como afirmam Gonçalves e Ramos (2019), o futebol no ambiente escolar transcende a dimensão esportiva e torna-se um recurso pedagógico capaz de promover cidadania, convivência coletiva e aprendizagem significativa.

Além de favorecer a socialização, o futebol se apresenta como estratégia eficiente de promoção da saúde e prevenção ao sedentarismo infantil. Para Silva et al. (2020), a prática regular desse esporte contribui diretamente para o fortalecimento do sistema cardiorrespiratório, para o controle do peso corporal e para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, ao mesmo tempo em que desenvolve habilidades físicas fundamentais, como resistência, agilidade, velocidade e coordenação motora. Dessa forma, sua utilização no ambiente escolar amplia as oportunidades de movimento e incentiva estilos de vida mais ativos e saudáveis.

Outro aspecto relevante refere-se ao bem-estar emocional, que é favorecido pela vivência esportiva coletiva. De acordo com Santos e Oliveira (2021), participar de modalidades esportivas em grupo, como o futebol, promove autoestima, vínculos afetivos, cooperação e senso de pertencimento, elementos fundamentais para o desenvolvimento socioemocional das crianças. Assim, ao integrar o futebol às práticas pedagógicas, a Educação Física amplia os espaços de interação e fortalece competências socioemocionais que contribuem para o desenvolvimento humano.

O esporte também se configura como espaço de aprendizagem ética e formação cidadã. Pereira et al. (2022) destacam que o futebol, quando orientado pedagogicamente, favorece o respeito às regras, a solidariedade, a resolução de conflitos e a convivência democrática, permitindo que as experiências esportivas ultrapassem o campo físico e se transformem em aprendizagens para a vida. Nesse processo, o professor atua como mediador do conhecimento, garantindo que o esporte seja vivenciado de forma inclusiva, reflexiva e educativa.

Do ponto de vista pedagógico, o futebol possui grande potencial interdisciplinar. Pode dialogar com conteúdos relacionados à saúde, cultura, história e até matemática, fortalecendo práticas integradoras e metodologias participativas. Para Almeida e Rodrigues (2023), o ensino do futebol nas escolas deve ir além do rendimento esportivo, valorizando abordagens que incentivem criatividade, tomada de decisão, protagonismo estudantil e trabalho em grupo. Assim, a prática esportiva assume caráter formativo, crítico e humanizador.

Essa perspectiva interdisciplinar e inclusiva também se reflete em projetos de extensão universitária, que aproximam a universidade da comunidade e possibilitam experiências reais de intervenção. Tais ações

permitem que crianças vivenciem o esporte como ferramenta de desenvolvimento integral, ao mesmo tempo em que contribuem para a formação prática e crítica dos estudantes envolvidos. Como afirmam Costa e Lima (2024), o futebol, quando trabalhado de forma inclusiva e crítica, contribui para a formação de sujeitos mais ativos, saudáveis e socialmente responsáveis.

Diante desse cenário, o presente trabalho apresenta a experiência de um projeto de extensão voltado à prática do futebol e de atividades motoras adaptadas, destacando sua contribuição para a saúde, o bem-estar e o desenvolvimento integral de crianças em idade escolar. O estudo busca evidenciar como o esporte pode atuar como mediador da aprendizagem, da convivência e da cidadania, alinhando-se às demandas contemporâneas da educação e ao papel transformador da Educação Física no contexto escolar.

2. Metodologia

O presente projeto foi desenvolvido a partir de uma abordagem prática, descritiva e qualitativa, tendo como eixo central a observação sistemática das crianças durante as atividades propostas e a atuação direta do extensionista no planejamento, organização e condução das práticas pedagógicas. A metodologia adotada permitiu compreender, de forma contextualizada, os comportamentos motores, sociais e atitudinais dos participantes, considerando o ambiente, as interações estabelecidas e as respostas individuais às intervenções realizadas.

O trabalho foi estruturado em encontros semanais, nos quais foram desenvolvidas atividades motoras diversificadas, jogos recreativos e práticas de futebol adaptado, sempre respeitando as especificidades, potencialidades e necessidades individuais das crianças atendidas. O planejamento das intervenções levou em consideração aspectos como faixa etária, nível de coordenação motora, comportamento motor, capacidade de atenção e grau de sociabilidade, assegurando uma participação ativa, inclusiva e segura de todos os envolvidos.

As aulas foram organizadas de forma progressiva e sistematizada, iniciando com momentos de alongamento e aquecimento dinâmico, fundamentais para a preparação corporal e prevenção de lesões. Na sequência, foram aplicados circuitos motores que envolviam deslocamentos variados, saltos, atividades de equilíbrio e manipulação de bolas, estimulando o desenvolvimento das habilidades motoras básicas e a percepção corporal. Posteriormente, eram propostos jogos cooperativos e atividades com regras simples e adaptadas, favorecendo a compreensão das dinâmicas coletivas, a cooperação e o respeito mútuo.

O futebol adaptado constituiu-se como estratégia central do projeto, sendo utilizado como ferramenta pedagógica para promover a inclusão, a motivação e o engajamento das crianças. Para isso, foram realizadas adaptações nas regras, no espaço de jogo, nos materiais utilizados e na duração das partidas, possibilitando que o esporte fosse acessível, prazeroso e adequado às diferentes capacidades dos participantes. Ao longo de todo o processo, o extensionista realizou registros sistemáticos e observações contínuas, os quais subsidiaram

a análise do desempenho motor, do comportamento social e da evolução individual e coletiva das crianças durante a execução do projeto.

3. Resultados e Discussões

Os resultados alcançados durante o projeto demonstraram avanços importantes no desenvolvimento motor, social, emocional e cognitivo das quatorze crianças atendidas. Desde o início, o grupo participou com entusiasmo das atividades propostas, o que contribuiu para a evolução gradual das habilidades trabalhadas. O circuito motor e o treino funcional adaptado possibilitaram melhorias na coordenação, no equilíbrio, na agilidade e no controle corporal, evidenciando maior segurança e autonomia na realização dos movimentos ao longo do encontro.

No aspecto social e emocional, observou-se que as crianças passaram a interagir de maneira mais colaborativa, respeitando regras, ajudando colegas e demonstrando maior disposição para trabalhar em equipe. O futebol adaptado foi fundamental nesse processo, pois permitiu que elas aprendessem a lidar com vitórias, derrotas e desafios, fortalecendo a comunicação, a autoestima e o sentimento de pertencimento ao grupo. Crianças mais tímidas se mostraram mais participativas, enquanto outras desenvolveram atitudes de apoio e incentivo aos colegas.

A experiência também gerou impacto significativo na formação do extensionista, que pôde vivenciar a prática pedagógica de forma direta, aprimorando habilidades como liderança, empatia, organização e adaptação das atividades às necessidades das crianças. A atuação no projeto ampliou a compreensão sobre o papel social da Educação Física e sobre a importância de práticas inclusivas no contexto comunitário.

Além disso, o projeto beneficiou a comunidade do bairro Nova Esperança, ao oferecer às crianças um momento de convivência, lazer e aprendizagem em um ambiente estruturado e seguro. A parceria com a Academy Botafogo foi essencial para a realização das ações, fortalecendo a integração entre universidade e comunidade. De forma geral, os resultados confirmam que o esporte, especialmente o futebol adaptado, é uma ferramenta eficaz para promover desenvolvimento integral, inclusão e bem-estar infantil.

4. Considerações Finais

A realização do projeto permitiu reconhecer a importância do esporte, especialmente do futebol adaptado e das atividades motoras lúdicas, como ferramenta fundamental para o desenvolvimento integral de crianças em idade escolar. As ações desenvolvidas mostraram que, quando o movimento é planejado de forma inclusiva e direcionado às necessidades individuais, ele favorece avanços motores, sociais, emocionais e cognitivos. As crianças participantes demonstraram evolução nas habilidades corporais, maior interação social, fortalecimento da autoestima e comportamento mais colaborativo. Além disso, o projeto proporcionou

ao extensionista uma experiência enriquecedora, permitindo vivenciar na prática o papel social da Educação Física, aprimorando competências como liderança, empatia, comunicação, organização e tomada de decisão.

Outro aspecto relevante foi o impacto positivo gerado na comunidade atendida, especialmente pela parceria com a Academy Botafogo, que ofereceu um ambiente adequado e acolhedor para as atividades. Essa cooperação fortaleceu a integração entre universidade e comunidade, ampliando o acesso das crianças a práticas corporais orientadas e contribuindo para a democratização do esporte. Dessa forma, conclui-se que o projeto alcançou seus objetivos ao promover saúde, convivência, aprendizagem e inclusão por meio do esporte. A experiência reafirma o papel transformador da Educação Física e destaca a necessidade de incentivar iniciativas desse tipo, que promovem desenvolvimento infantil, fortalecem vínculos sociais e contribuem significativamente para a formação ética e profissional dos estudantes envolvidos.

Referências Bibliográficas

- Balzano, O. N., Rodrigues, A. L. de P., Silva, G. F. da, & Munsberg, J. A. S. (2019). O futebol como ferramenta de inclusão social e escolar. *Pensar a Prática*, 22, 1–11. <https://doi.org/10.5216/rpp.v22.54835>
- Costa, V. M., & Lima, R. S. (2024). Educação Física escolar e práticas esportivas: inclusão, saúde e cidadania. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 46(1), 88–101.
- Gonçalves, L. A., & Ramos, F. R. (2019). O futebol como conteúdo da Educação Física escolar: possibilidades para o desenvolvimento integral. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 41(3), 233–245.
- Raschka, P. E. M., & Costa, G. de C. T. (2011). A relação entre o desenvolvimento de adolescentes relacionado ao esporte coletivo. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 3(10), 319–327.
- Santos, D. R., & Oliveira, M. A. (2021). Práticas esportivas coletivas e promoção da saúde escolar: uma abordagem pedagógica. *Revista Educação Física em Foco*, 12(2), 77–89.