



Educação física e futsal: contribuições para o desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional de alunos do ensino médio: Um relato de experiência

Physical education and futsal: contributions to the physical, cognitive, and socio-emotional development of high school students: An account of an experience.

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

Ingrid da Silva Teixeira¹, Bruno Vasconcelos Rocha¹, Maria Regiane Ferreira da Silva², Davy da Silva Mendes²,
Joaquim Albuquerque Viana², Alessandra Bárbara César de Freitas Boaventura², Gleiser Barrosos Barbosa²

¹Acadêmico do Curso de Educação Física – UniNorte

²Docente do Curso de Educação Física – UniNorte

Resumo

A extensão escolar realizada na Escola Estadual Farias Brito, com o tema futsal para alunos do Ensino Médio teve como objetivo ampliar as experiências esportivas dos estudantes e promover um desenvolvimento integral que contemplasse dimensões físicas, cognitivas e socioemocionais. Durante as atividades, foi possível observar um avanço significativo na aptidão física, especialmente na coordenação motora global, na agilidade, na velocidade de reação e na resistência aeróbica, aspectos fundamentais para a prática do futsal. Além disso, os alunos tiveram contato com fundamentos técnicos e táticos que contribuíram para o aperfeiçoamento do controle de bola, dos deslocamentos, das finalizações e da percepção espacial dentro da quadra. No âmbito cognitivo, a extensão estimulou a tomada de decisões rápidas, a antecipação de jogadas e o desenvolvimento do raciocínio estratégico, já que o futsal é uma modalidade que exige constante atenção, leitura do ambiente e adaptação a mudanças rápidas do jogo. Os alunos também exercitaram a capacidade de planejar ações ofensivas e defensivas, além de compreender princípios táticos importantes, como cobertura, marcação e criação de espaços. Quanto ao desenvolvimento socioemocional, a atividade favoreceu o trabalho em equipe, o diálogo, a empatia e o respeito às diferenças, fortalecendo o senso de pertencimento e a convivência harmoniosa. A vivência de situações reais de cooperação, competição, resolução de conflitos e gestão das emoções contribuiu para que os estudantes desenvolvessem autocontrole, resiliência e senso de responsabilidade coletiva. Dessa forma, a extensão de futsal mostrou-se uma prática educativa completa, capaz de integrar corpo, mente e relações sociais, promovendo a formação integral dos alunos.

Palavras-chaves: Desenvolvimento Cognitivo, Socioemocional, Trabalho em Equipe, Tomada de Decisão e Desempenho Acadêmico

Abstract

The school extension program held at the Farias Brito State School, focusing on futsal for high school students, aimed to broaden students' sporting experiences and promote holistic development encompassing physical, cognitive, and socio-emotional dimensions. During the activities, significant progress was observed in physical fitness, especially in overall motor coordination, agility, reaction speed, and aerobic endurance fundamental aspects for playing futsal. In addition, students were exposed to technical and tactical fundamentals that contributed to improving ball control, movement, finishing, and spatial awareness on the court. In the cognitive realm, the extension program stimulated quick decision-making, anticipation of plays, and the development of strategic thinking, since futsal is a sport that demands constant attention, environmental awareness, and adaptation to rapid changes in the game. Students also practiced their ability to plan offensive and defensive actions, as well as understand important tactical principles such as coverage, marking, and creating space. Regarding socio-emotional development, the activity fostered teamwork, dialogue, empathy, and respect for differences, strengthening the sense of belonging and harmonious coexistence. Experiencing real-life situations of cooperation, competition, conflict resolution, and emotion management helped students develop self-control, resilience, and a sense of collective responsibility. In this way, the futsal extension proved to be a complete educational practice, capable of integrating body, mind, and social relationships, promoting the holistic development of students.

Keywords: Cognitive Development, Socio-Emotional Development, Teamwork, Decision-Making, and Academic Performance.



1. Introdução

A Educação Física desempenha um papel central no processo formativo dos estudantes do ensino médio, atuando não apenas no desenvolvimento das capacidades motoras, mas também no fortalecimento de competências cognitivas, afetivas e sociais. Dentro desse campo, o futsal se destaca como uma modalidade dinâmica, acessível e altamente atrativa para os jovens, favorecendo a participação ativa, o engajamento e o aprendizado significativo. Por reunir elementos como velocidade, tomada rápida de decisões, cooperação e criatividade, o futsal apresenta um potencial pedagógico expressivo, alinhado às demandas contemporâneas da educação integral defendidas pelas diretrizes curriculares nacionais.

Nesse contexto, compreender a contribuição do futsal para o desenvolvimento global do estudante torna-se essencial. Em primeiro lugar, os benefícios físicos são amplos: trata-se de uma prática que estimula a coordenação motora, aprimora capacidades como agilidade, equilíbrio e resistência muscular, além de favorecer a saúde cardiorrespiratória. Por ser realizado em espaço reduzido, o futsal exige movimentos constantes, mudanças de direção e acelerações rápidas, proporcionando um estímulo completo ao corpo e contribuindo para a adoção de hábitos saudáveis. Esse aspecto é especialmente relevante no ensino médio, fase em que muitos jovens apresentam queda nos níveis de atividade física devido às exigências acadêmicas e à expansão do uso de tecnologias digitais.

No campo cognitivo, o futsal se apresenta como uma ferramenta poderosa de aprendizagem. A necessidade de interpretar rapidamente situações de jogo, prever ações dos adversários, selecionar estratégias e executar movimentos com precisão estimula diferentes processos mentais, como atenção, percepção, memória operacional e tomada de decisão. A modalidade favorece o desenvolvimento do raciocínio tático, pois obriga o aluno a pensar o jogo, analisar trajetórias, reorganizar-se diante de imprevistos e agir de forma inteligente. Ao participar das atividades, o estudante se envolve em desafios que exigem planejamento, reflexão e adaptação, capacidades fundamentais para o desempenho escolar e para a vida cotidiana.

Além disso, a dimensão socioemocional representa um dos pilares mais relevantes do trabalho com futsal no ensino médio. A prática coletiva incentiva a convivência, a comunicação eficaz, a empatia e o respeito às diferenças. O ambiente da quadra se torna um espaço privilegiado para vivências que ultrapassam os aspectos esportivos, promovendo valores como cooperação, solidariedade, disciplina e resiliência. Situações comuns no jogo como lidar com a frustração de um erro, celebrar conquistas coletivas ou negociar estratégias com colegas contribuem para o equilíbrio emocional e para o fortalecimento da autoestima. Dessa forma, o futsal assume um papel educativo que vai além do desenvolvimento físico, estimulando competências socioemocionais fundamentais para a formação de cidadãos críticos e participativos.

A integração desses três eixos físico, cognitivo e socioemocional reforça o caráter multidimensional da Educação Física escolar. O futsal, ao unir movimento, pensamento e convivência, torna-se uma prática capaz de dialogar com os interesses dos jovens, ao mesmo tempo em que atende às demandas pedagógicas de uma educação contemporânea, inclusiva e transformadora. Assim, sua inserção qualificada no ensino médio contribui diretamente para a formação integral dos estudantes, ampliando não apenas suas habilidades esportivas, mas também sua capacidade de refletir, interagir e desenvolver autonomia em diferentes contextos.

Portanto, compreender o futsal como uma ferramenta educativa potente significa reconhecer seu valor para além da competição. Trata-se de um recurso metodológico versátil, que pode ser adaptado a diferentes realidades escolares e necessidades dos alunos, promovendo aprendizagens significativas e contribuindo para o desenvolvimento pleno dos adolescentes. A partir dessa perspectiva, o presente estudo busca analisar de forma aprofundada como a prática do futsal pode enriquecer o processo educativo, articulando dimensões motoras, cognitivas e socioemocionais, e reforçando o papel da Educação Física como um componente curricular essencial para a formação integral no ensino médio.

2. Metodologia

A metodologia adotada para a aplicação da aula de futsal com estudantes do Ensino Médio fundamentou-se em uma abordagem participativa, ativa e dialógica, articulando dimensões motoras, cognitivas e socioemocionais da aprendizagem. A proposta foi estruturada em etapas progressivas, com o intuito de favorecer a compreensão dos fundamentos técnicos e táticos da modalidade, ao mesmo tempo em que estimulou atitudes de cooperação, respeito e corresponsabilidade entre os alunos.

Inicialmente, realizou-se uma explanação introdutória acerca dos objetivos da aula, enfatizando o papel do futsal como prática corporal que envolve tomada de decisão, comunicação e trabalho coletivo. Nesse momento, também foram revisitadas regras básicas da modalidade e discutida a importância da organização tática, a fim de ativar conhecimentos prévios e estabelecer um ambiente de aprendizagem compartilhada.

Em seguida, desenvolveu-se um aquecimento dinâmico composto por exercícios de mobilidade articular, deslocamentos variados e movimentos com bola. Esse procedimento buscou preparar o sistema musculoesquelético para a prática específica, prevenir lesões e melhorar a prontidão motora, garantindo condições adequadas para a participação de todos os estudantes.

A etapa principal da aula foi organizada em estações de aprendizagem, nas quais os alunos vivenciaram diferentes fundamentos técnicos do futsal, como condução, passe, domínio, drible e finalização. Essa metodologia promoveu maior rotatividade, oportunizando ao professor acompanhar os grupos, realizar intervenções pontuais, corrigir movimentos e incentivar a aprendizagem coletiva.

Posteriormente, foram propostas situações tático-funcionais aplicadas em minijogos com equipes reduzidas (3x3). Essa estratégia possibilitou estimular a tomada de decisão, a leitura de jogo, o raciocínio rápido e o uso dos fundamentos técnicos em contexto real, respeitando o princípio da adequação metodológica ao nível de desenvolvimento dos participantes.

Na etapa final, realizou-se um jogo orientado, no qual comportamentos táticos, comunicação e cooperação foram constantemente reforçados. O professor interveio de forma mediada, buscando problematizar o posicionamento, incentivar o fair play e promover atitudes relacionadas ao trabalho em equipe e à responsabilidade coletiva.

Encerrando a prática, foi realizado um alongamento guiado seguido de uma roda de conversa (feedback coletivo), permitindo que os alunos compartilhassem percepções, dificuldades e aprendizagens construídas ao longo da aula. Tal momento favoreceu o desenvolvimento socioemocional, a autonomia e a reflexão crítica, reforçando uma perspectiva de Educação Física centrada na formação integral do estudante.

Assim, a metodologia aplicada revelou-se eficaz ao integrar prática, reflexão e cooperação, oferecendo aos alunos uma experiência significativa que extrapolou a dimensão técnica do futsal e contribuiu para a construção de valores sociais e educativos relevantes para sua formação.

3. Resultados e Discussões

Os resultados observados ao longo da intervenção indicaram impactos significativos no desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional dos estudantes, confirmando a relevância pedagógica do futsal enquanto ferramenta educativa no contexto da Educação Física escolar. Do ponto de vista motor, verificou-se aprimoramento progressivo de capacidades como coordenação, agilidade, equilíbrio e velocidade, evidenciado pelo desempenho dos alunos nas atividades propostas e pela ampliação do tempo efetivo de participação.

No plano cognitivo, constatou-se que as situações de jogo exigiram constantes tomadas de decisão, atenção dividida e raciocínio estratégico, conduzindo os participantes a refletir sobre suas ações e a reorganizar suas condutas dentro do jogo



cooperativo. Esses elementos dialogam com a literatura que associa as práticas esportivas ao desenvolvimento de funções executivas e habilidades cognitivas superiores aplicáveis tanto ao contexto esportivo quanto às demandas escolares e cotidianas.

Quanto às dimensões socioemocionais, observou-se avanço expressivo em competências como cooperação, comunicação, respeito às regras e empatia, favorecidas pelas dinâmicas que exigiam corresponsabilidade e colaboração mútua. O clima de interação desenvolvido ao longo da aula contribuiu para a redução de conflitos e para o fortalecimento de vínculos entre os estudantes, promovendo uma convivência mais harmônica e inclusiva no espaço escolar.

Além disso, notou-se que os alunos passaram a valorizar o trabalho coletivo como condição indispensável para o sucesso nas atividades, compreendendo que a cooperação não é oposta à competição, mas um princípio que orienta ações responsáveis e socialmente fundamentadas. Assim, as vivências corporais associadas ao futsal demonstraram potencial formativo ampliado, reafirmando a Educação Física como campo capaz de integrar conhecimentos motores, cognitivos e afetivos, contribuindo para a formação integral dos jovens.

4. Considerações Finais

A realização da aula de futsal com estudantes do Ensino Médio permitiu constatar o potencial dessa modalidade enquanto recurso pedagógico capaz de promover o desenvolvimento integral dos sujeitos envolvidos no processo educativo. Para além da dimensão técnica e esportiva, foi possível observar contribuições significativas nos aspectos físicos, cognitivos, socioemocionais e relacionais dos alunos, evidenciando que a prática corporal, quando mediada por estratégias adequadas, atua como espaço privilegiado para aprendizagens amplas e socialmente relevantes.

Os participantes demonstraram elevado nível de engajamento, motivação e participação ativa durante as atividades, favorecendo a construção de um ambiente marcado pela cooperação, pelo respeito mútuo e pela corresponsabilidade. A combinação entre fundamentos técnicos, situações táticas e momentos de reflexão possibilitou que os estudantes desenvolvessem habilidades motoras, tomassem decisões com maior autonomia e exercitassem valores essenciais, como trabalho em equipe, empatia, comunicação e responsabilidade coletiva.

Além disso, a metodologia adotada – pautada em práticas inclusivas, minijogos, estações de aprendizagem e feedback formativo – mostrou-se eficaz ao oportunizar que todos os estudantes participassem ativamente, respeitando ritmos individuais e promovendo um ambiente mais democrático e acessível. Esse aspecto reafirma a importância de práticas pedagógicas que superem modelos tradicionais centrados apenas no rendimento esportivo, valorizando processos educativos que estimulem a formação humana em sua totalidade.

Dessa forma, conclui-se que o futsal, quando trabalhado de forma intencional e orientado por princípios pedagógicos, configura-se como uma estratégia educativa relevante no contexto escolar, contribuindo para a construção de experiências significativas e para a formação de sujeitos críticos, autônomos e socialmente participativos. A experiência desenvolvida reafirma a importância da Educação Física escolar enquanto área comprometida com a promoção da saúde, da cidadania e do desenvolvimento integral, consolidando-se como componente essencial para a formação dos jovens na contemporaneidade.



Referências Bibliográficas

- CARVALHO, R. S. et al. Educação Física escolar e desenvolvimento integral: perspectivas contemporâneas. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 34, n. 2, p. 1-12, 2020.
- SOUZA, M. A.; SILVA, L. J. O futsal escolar e o desenvolvimento cognitivo-motor de adolescentes. Motrivivência, v. 33, n. 64, p. 1-15, 2021.
- MELO, A. P.; ANDRADE, F. R.; LIMA, C. S. Educação Física, esporte e valores: contribuições do futsal escolar. Revista Educação em Movimento, v. 24, n. 2, p. 55-70, 2022.
- SANTOS, V. L. et al. Atividade física, desempenho escolar e qualidade de vida em adolescentes. Journal of Physical Education and Health, v. 9, n. 1, p. 22-33, 2021.
- OLIVEIRA, F. C.; NASCIMENTO, J. R. Inclusão e esporte escolar: práticas pedagógicas com jogos coletivos. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 45, p. 1-14, 2023.
- FERREIRA, T. H.; GOMES, L. M.; AZEVEDO, R. A. Futsal e desenvolvimento integral de adolescentes: perspectivas educacionais. Revista Motriz, v. 30, n. 1, p. 1-11, 2024.
- PEREIRA, A. F. et al. A Educação Física escolar como promotora da formação integral: perspectivas contemporâneas. Revista Educação e Pesquisa em Movimento, v. 11, n. 2, p. 33- 48, 2019.
- RIBEIRO, D. S.; SILVA, R. L. Futsal escolar e processos cognitivos: contribuições para o ensino e aprendizagem. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 34, n. 3, p. 99- 110, 2020.
- MOURA, P. A.; ALMEIDA, J. R.; COSTA, M. C. Esporte coletivo e desenvolvimento socioemocional na adolescência. Caderno de Educação Física e Esporte, v. 19, n. 1, p. 1-15, 2021.
- BARBOSA, F. L. et al. Práticas esportivas escolares e qualidade de vida em adolescentes: um estudo longitudinal. Revista Saúde em Movimento, v. 20, n. 2, p. 55-70, 2022.
- NUNES, H. R.; ROCHA, V. C. Esporte escolar e inclusão: práticas pedagógicas no futsal. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 45, p. 120-134, 2023.
- LIMA, S. P.; TORRES, G. A.; MENEZES, L. F. Futsal e formação integral: contribuições para a saúde e cidadania juvenil. Revista Motriz, v. 31, n. 1, p. 1-13, 2024.