www.revistaft.com.br

Revista FT | ISSN 1678-0817 | v. 30, n. 164, 2026 | DOI: 10.69849/gs9xeq36

O futebol como ferramenta de desenvolvimento motor na infância: uma revisão bibliográfica

Soccer as a tool for motor development in childhood: a literature review

Guilherme Silva Souza
Marcelo Santos Júnior
Elaine Cristina Dos Santos (Orientadora)

RESUMO

O desenvolvimento motor infantil constitui um processo contínuo, influenciado pela maturação, pelas experiências de movimento e pelas oportunidades de participação em atividades físicas. Entre as práticas corporais que podem favorecer esse processo, o futebol apresenta características que envolvem deslocamentos, corridas, mudanças de direção, saltos, equilíbrio, controle de objetos e interação com outras crianças. Este artigo tem como objetivo analisar, por meio de revisão bibliográfica, a contribuição da prática do futebol para o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais na infância. Foi realizada uma revisão narrativa da literatura, com consulta a estudos científicos publicados em bases como PubMed, SciELO e periódicos acadêmicos, priorizando pesquisas recentes e trabalhos clássicos relacionados ao desenvolvimento motor, às habilidades motoras fundamentais e às práticas esportivas infantis. A literatura analisada indica que a participação sistematizada em atividades com futebol pode favorecer especialmente habilidades locomotoras, controle de objetos, equilíbrio e componentes relacionados ao desempenho motor. Estudos de revisão e meta-análise também apontam efeitos positivos da prática do futebol sobre diferentes habilidades motoras fundamentais, embora os resultados possam variar conforme idade, sexo, duração e características das intervenções. Conclui-se que o futebol, quando organizado de forma pedagógica, inclusiva e adequada à faixa etária, pode constituir importante recurso para ampliar experiências motoras durante a infância, sem reduzir a prática esportiva à lógica competitiva.

Palavras-chave: Futebol; Desenvolvimento motor; Habilidades motoras fundamentais; Infância; Educação Física.

ABSTRACT

Child motor development is a continuous process influenced by maturation, movement experiences and opportunities to participate in physical activities. Among practices that may support this process, football involves locomotor movements, running, changes of direction, jumping, balance, object control and interaction with other children. This article aims to analyze, through a literature review, the contribution of football practice to the

development of fundamental motor skills during childhood. A narrative literature review was conducted using scientific studies indexed in databases such as PubMed, SciELO and academic journals, prioritizing recent research and classical works on motor development, fundamental motor skills and children's sports practices. The literature indicates that structured participation in football activities may benefit locomotor skills, object control, balance and other components of motor performance. Systematic reviews and meta-analyses also indicate positive effects of football practice on different fundamental motor skills, although results may vary according to age, sex, intervention duration and intervention characteristics. Therefore, when organized pedagogically, inclusively and according to children's developmental needs, football can be an important resource for expanding movement experiences during childhood, without reducing sport participation to competitive performance.

Keywords: Football; Motor development; Fundamental motor skills; Childhood; Physical Education.

1 INTRODUÇÃO

O desenvolvimento motor infantil corresponde a um processo de aquisição e aperfeiçoamento de capacidades relacionadas ao movimento, construído pela interação entre fatores individuais, ambientais e as experiências proporcionadas ao longo da infância. As habilidades motoras fundamentais, como correr, saltar, lançar, receber, chutar, equilibrar-se e deslocar-se em diferentes direções, constituem uma base importante para a participação posterior em diferentes práticas corporais e esportivas.

A infância é um período particularmente relevante para a ampliação do repertório motor, pois as experiências vivenciadas nessa fase podem contribuir para maior competência e confiança na realização de movimentos. A literatura recente demonstra, entretanto, que os níveis de habilidades motoras fundamentais não são uniformes entre as crianças e podem ser influenciados por idade, contexto, oportunidades de prática e características das atividades oferecidas (BOLGER et al., 2021).

Além das questões relacionadas à competência motora, a redução das oportunidades de movimento e o aumento de comportamentos sedentários tornam relevante a oferta de atividades físicas que sejam acessíveis, motivadoras e adequadas ao desenvolvimento infantil. Nesse contexto, o esporte pode ser utilizado não apenas como treinamento de desempenho, mas como meio pedagógico para proporcionar experiências diversificadas de movimento.

Entre as modalidades esportivas, o futebol apresenta características particularmente favoráveis à estimulação de diferentes componentes motores. Durante

a prática, a criança pode realizar corridas, acelerações, desacelerações, mudanças de direção, saltos, chutes, condução e controle da bola, além de responder a estímulos espaciais e temporais. Dessa forma, uma sessão bem planejada pode reunir habilidades locomotoras, de controle de objetos e de estabilidade em situações lúdicas e socialmente significativas.

A revisão sistemática e meta-análise de Mao et al. (2022), que reuniu 16 estudos e 3.121 participantes, identificou efeitos positivos da prática do futebol em diferentes componentes das habilidades motoras fundamentais, incluindo controle de objetos, corrida e determinadas medidas de salto e equilíbrio. Os autores também observaram que características como duração da intervenção e faixa etária podem modificar os resultados.

Em sentido semelhante, Sun e Chen (2024), ao analisarem intervenções com jogos esportivos em crianças, encontraram efeito favorável sobre as habilidades motoras fundamentais em comparação com grupos de controle. Esses resultados reforçam a importância de experiências corporais estruturadas e diversificadas no desenvolvimento infantil.

Assim, o problema de pesquisa que orienta este artigo é: de que maneira a prática sistematizada do futebol pode influenciar o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais na infância? A questão é relevante porque permite discutir o futebol para além do rendimento esportivo, considerando sua utilização como recurso educativo e de desenvolvimento.

Portanto, o objetivo deste estudo é analisar a contribuição da prática do futebol para o aprimoramento das habilidades motoras fundamentais em crianças, considerando evidências da literatura científica recente e fundamentos clássicos do desenvolvimento motor.

2 DESENVOLVIMENTO MOTOR E HABILIDADES MOTORAS FUNDAMENTAIS

O desenvolvimento motor envolve mudanças progressivas na capacidade de realizar movimentos ao longo da vida. Na infância, essas mudanças estão relacionadas ao amadurecimento do organismo, mas também às experiências, à prática, ao ambiente e às oportunidades oferecidas à criança. Nesse sentido, a aprendizagem motora não deve ser entendida apenas como resultado da maturação biológica, pois a experiência

corporal exerce papel relevante na construção e no aperfeiçoamento das habilidades.

As habilidades motoras fundamentais podem ser organizadas, de maneira geral, em habilidades locomotoras, de controle de objetos e de estabilidade. Correr, saltar e galopar são exemplos de habilidades locomotoras; lançar, receber, rebater e chutar envolvem controle de objetos; enquanto equilíbrio e controle postural estão relacionados à estabilidade. A combinação dessas habilidades possibilita maior diversidade de movimentos e pode facilitar a participação em atividades esportivas.

Modelos clássicos de desenvolvimento motor, como os apresentados por Gallahue e Ozmun (2005), destacam a progressão das habilidades ao longo da infância e a importância de experiências adequadas ao estágio de desenvolvimento. Embora referências clássicas permaneçam relevantes, estudos recentes mostram que os níveis de proficiência motora infantil variam amplamente entre populações e contextos, reforçando a necessidade de oportunidades sistemáticas de prática (BOLGER et al., 2021).

A prática esportiva, portanto, pode representar um ambiente de aprendizagem motora quando o professor ou treinador organiza tarefas com objetivos claros, progressão de dificuldade e adequação às características das crianças. A atividade não precisa ser exclusivamente técnica ou competitiva: jogos reduzidos, circuitos, brincadeiras com bola e desafios de deslocamento podem ser utilizados para estimular componentes motores variados.

3 O PAPEL PEDAGÓGICO DO FUTEBOL NO DESENVOLVIMENTO MOTOR

O futebol possui características que permitem trabalhar simultaneamente diferentes habilidades motoras. A criança precisa deslocar-se pelo espaço, perceber trajetórias, controlar a bola, chutar em diferentes direções, mudar de velocidade e responder às ações dos colegas e adversários. A diversidade de demandas favorece situações nas quais habilidades locomotoras, de controle de objetos e de estabilidade são utilizadas de maneira integrada.

Do ponto de vista pedagógico, a prática deve considerar a faixa etária e o nível de desenvolvimento das crianças. Em idades menores, atividades lúdicas, jogos com regras simples e maior quantidade de contato com a bola podem ser mais adequados do que situações centradas em sistemas táticos complexos. O objetivo deve ser ampliar

as experiências de movimento e favorecer a participação, a autonomia e a percepção de competência.

A literatura recente sustenta essa perspectiva. Mao et al. (2022) identificaram efeitos positivos da prática do futebol sobre diferentes componentes das habilidades motoras fundamentais. O estudo mostrou, ainda, que a duração total das intervenções e a idade dos participantes podem influenciar os resultados. Isso indica que não basta oferecer futebol de maneira genérica: a organização da prática é parte importante do processo.

Sun e Chen (2024) também observaram que intervenções baseadas em jogos esportivos podem produzir melhora significativa das habilidades motoras fundamentais em crianças. Embora o estudo não se limite ao futebol, seus resultados apoiam a utilização de experiências esportivas estruturadas como estratégia para promover o desenvolvimento motor.

Outro aspecto relevante é a dimensão social. A prática do futebol pode favorecer interação, cooperação, comunicação e respeito às regras. Entretanto, para cumprir uma função educativa, a atividade precisa evitar a exclusão de crianças com menor habilidade técnica. A valorização do processo de aprendizagem, e não somente do resultado da partida, contribui para um ambiente mais inclusivo.

4 ESTÍMULOS MOTORES ESPECÍFICOS DO FUTEBOL

No futebol, as habilidades locomotoras aparecem em corridas, acelerações, desacelerações, mudanças de direção e deslocamentos laterais. Essas ações exigem controle corporal e adaptação constante às condições do jogo. A repetição de deslocamentos em diferentes intensidades pode contribuir para ampliar a experiência motora da criança.

O controle de objetos é especialmente evidente no contato com a bola. Chutar, conduzir, dominar, passar e receber são ações que exigem coordenação entre percepção visual, posicionamento corporal e controle dos segmentos corporais. A prática repetida em situações variadas permite que a criança ajuste força, direção, velocidade e tempo de execução.

As habilidades de estabilidade também são importantes. Mudanças rápidas de direção, disputas pela bola, aterrissagens após saltos e manutenção do equilíbrio

durante chutes exigem controle postural. Dessa forma, o futebol cria situações em que estabilidade e movimento são combinados.

Além desses componentes, a prática demanda percepção espacial e temporal. A criança precisa localizar colegas, adversários, espaços livres e a trajetória da bola, antecipando ações e ajustando seus movimentos. Essas exigências tornam o futebol uma atividade complexa do ponto de vista motor, especialmente quando as tarefas são adequadamente planejadas.

Apesar desses benefícios potenciais, a prática do futebol não deve ser considerada automaticamente suficiente para desenvolver todas as capacidades motoras. A diversificação de experiências continua sendo importante, principalmente na infância. Atividades de correr, saltar, lançar, equilibrar, rolar e manipular diferentes objetos podem complementar o repertório proporcionado pelo futebol.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na literatura analisada, conclui-se que a prática sistematizada do futebol pode contribuir positivamente para o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais na infância. A modalidade reúne situações que exigem corrida, mudanças de direção, equilíbrio, controle corporal e manipulação da bola, proporcionando experiências diversificadas de movimento.

As evidências recentes indicam efeitos positivos sobre componentes como controle de objetos, desempenho em corrida e determinadas medidas relacionadas a salto e equilíbrio, embora a magnitude dos efeitos dependa de fatores como idade, sexo, duração e organização da intervenção. Dessa forma, os benefícios não decorrem apenas da participação em partidas, mas da qualidade e da intencionalidade pedagógica das experiências oferecidas.

Respondendo ao problema de pesquisa, a prática sistematizada do futebol pode influenciar o desenvolvimento motor infantil ao proporcionar oportunidades repetidas e variadas de utilização das habilidades motoras fundamentais em situações dinâmicas, lúdicas e socialmente compartilhadas.

Recomenda-se que professores e profissionais responsáveis pela iniciação esportiva priorizem atividades adequadas à faixa etária, inclusivas e progressivas, valorizando o processo de aprendizagem e a ampliação do repertório motor. Também

são necessários estudos nacionais e intervenções de longo prazo que investiguem diferentes contextos de prática e diferentes perfis de crianças.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 6022: informação e documentação: artigo em publicação periódica técnica e/ou científica: apresentação. Rio de Janeiro: ABNT, 2018.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 6023: informação e documentação: referências: elaboração. Rio de Janeiro: ABNT, 2018.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 6028: informação e documentação: resumo, resenha e recensão: apresentação. Rio de Janeiro: ABNT, 2021.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 10520: informação e documentação: citações em documentos: apresentação. Rio de Janeiro: ABNT, 2023.

BOLGER, Lisa E. et al. Global levels of fundamental motor skills in children: a systematic review. Journal of Sports Sciences, v. 39, n. 7, p. 717-753, 2021. DOI: 10.1080/02640414.2020.1841405.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2005.

MAO, Xiaojin et al. The effects of football practice on children's fundamental movement skills: a systematic review and meta-analysis. Frontiers in Pediatrics, v. 10, 1019150, 2022. DOI: 10.3389/fped.2022.1019150.

SUN, Shengchuan; CHEN, Changzhou. The effect of sports game intervention on children's fundamental motor skills: a systematic review and meta-analysis. Children, v. 11, n. 2, 254, 2024. DOI: 10.3390/children11020254.

TANI, Go et al. Educação física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. São Paulo: EPU, 1988.