UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"
Faculdade de Ciências - Bauru

Faculdade de Ciências

ANDRÉ LUIZ FERREIRA SIMONETTI

AS CONTRIBUIÇÕES DE UM PROJETO DE EXTENSÃO EDUCACIONAL DE FUTEBOL NO DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO, SOCIAL E MOTOR DE CRIANÇAS DE 6 A 14 ANOS.

BAURU

2024

ANDRÉ LUIZ FERREIRA SIMONETTI

As contribuições de um projeto de extensão educacional de futebol no desenvolvimento psicológico, social e motor de crianças de 6 a 14 anos

Orientador: Prof. Dr Julio Wilson dos Santos

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Ciências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Campus de Bauru, como requisito parcial, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

BAURU
2024

S598c

Simonetti, André Luiz

As contribuições de um projeto de extensão educacional de futebol no desenvolvimento psicológico, social e motor de crianças de 6 a 14 anos / André Luiz Simonetti. -- , 2024

57 p. : tabs.

Trabalho de conclusão de curso (-) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Ciências, Bauru,

Orientador: Julio Wilson dos Santos

1. Futebol. 2. Projeto de extensão. 3. Aspectos motores. 4. Aspectos sociais. 5. Aspectos psicológicos. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Dados fornecidos pelo autor(a).

AGRADECIMENTOS

A conclusão deste Trabalho de Conclusão de Curso não teria sido possível sem o apoio e a colaboração de diversas pessoas e instituições, às quais expresso minha mais sincera gratidão.

Primeiramente, agradeço ao meu orientador, Professor Dr. Júlio Wilson dos Santos, pela orientação, paciência e incentivo durante todo o desenvolvimento deste trabalho. Sua experiência e dedicação foram fundamentais para que este estudo tomasse forma.

Agradeço também à UNESP - Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, pela oportunidade de aprendizado e pela disponibilização de recursos e espaços que viabilizaram o Projeto de Extensão Futebol Escola, que serviu como base para este estudo.

Registro aqui um agradecimento especial à banca avaliadora, pela disponibilidade em aceitar o convite para avaliar este trabalho, dedicando seu tempo e conhecimento para contribuir com o aprimoramento deste estudo.

Sou imensamente grato aos pais e responsáveis que participaram da pesquisa, dedicando seu tempo para responder ao questionário e compartilhar percepções tão valiosas sobre o impacto do projeto na vida de seus filhos.

Aos meus colegas de curso e aos monitores do Projeto Futebol Escola, pela parceria e pelas discussões que enriqueceram a minha visão sobre a prática esportiva como ferramenta educacional e social.

De forma especial e com o mais profundo carinho, agradeço à minha mãe, cuja força, amor e apoio incondicional foram a base para que eu pudesse chegar até aqui. Sem ela, nada disso seria possível. Este trabalho é também fruto de sua dedicação e incentivo.

Aos meus familiares e amigos, pelo apoio incondicional, paciência e palavras de incentivo nos momentos mais desafiadores desta jornada acadêmica.

Por fim, dedico este trabalho a todas as crianças e adolescentes que participaram do Projeto Futebol Escola, cuja vivência e entusiasmo pelo futebol foram a inspiração maior deste estudo.

A todos, o meu mais sincero muito obrigado!

RESUMO

O presente estudo investigou as contribuições do Projeto de Extensão Futebol Escola da UNESP, campus de Bauru, no desenvolvimento motor, psicológico e social de crianças e adolescentes de 6 a 14 anos. A pesquisa utilizou uma abordagem qualitativa e descritiva, baseada na aplicação de um questionário semi estruturado aos pais ou responsáveis pelos participantes do projeto. Os resultados evidenciaram melhorias significativas nas capacidades motoras, como força, agilidade e coordenação, além do aprimoramento de habilidades específicas do futebol, como passe, chute e domínio. No âmbito psicológico, foram observados avanços na autoestima, na qualidade do sono e na resiliência emocional. Socialmente, o projeto contribuiu para o fortalecimento de vínculos interpessoais, formação de novas amizades e maior integração das crianças em diferentes contextos. Conclui-se a partir da percepção dos pais que o projeto promove um impacto positivo no desenvolvimento integral dos participantes, reafirmando o papel do esporte como uma ferramenta educacional e social.

Palavras-chave: futebol, aspectos motores, aspectos sociais, aspectos psicológicos, projeto de extensão.

ABSTRACT

This study investigated the effects of the Extension Project "Futebol Escola" at UNESP, Bauru campus, on the physical, psychological, and social development of children and teenagers aged 6 to 14 years. The research employed a qualitative and descriptive approach, using semi-structured questionnaire applied to the parents or guardians of the project's participants. The results showed significant improvements in motor skills such as strength, agility, and coordination, as well as enhancements in specific football abilities, including passing, kicking, and ball control. Psychologically, advancements in self-esteem, sleep quality, and emotional resilience were observed. Socially, the project contributed to strengthening interpersonal bonds, forming new friendships, and fostering greater integration of children into different contexts. It is concluded that the project positively impacts the participants' overall development, reaffirming the role of sports as an educational and social tool.

Keywords: football, physical aspects, social aspects, psychological aspects, extension project.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CNS – Conselho Nacional de Saúde

FC/UNESP – Faculdade de Ciências da Universidade Estadual Paulista

PAEX – Projeto Articulado de Extensão Universitária

PROEC – Pró-Reitoria de Extensão Universitária e Cultura

SBMEE – Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte

SBP – Sociedade Brasileira de Pediatria

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UNESP – Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO....8
OBJETIVO GERAL....10
OBJETIVO ESPECÍFICO....10
CAPÍTULO 1: PROJETOS DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA....11
1.1 Introdução aos Projetos de Extensão Universitária....11
1.2 O caso do Projeto de Extensão Futebol Escola da UNESP, câmpus de Bauru....12
1.3 Objetivos do Projeto....13
1.4 Métodos de Ensino Empregados no Projeto....14
CAPÍTULO 2: O FUTEBOL E SUAS MÚLTIPLAS POSSIBILIDADES: O SEU ENSINO EM UM PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIO....15
2.1 O Futebol: Fenômeno Polissêmico e Rito Social....15
2.3 O Futebol como Ferramenta de Inclusão Social e Educação....16
2.4 Benefícios Motores do Futebol....17
2.5 Benefícios Psicológicos do Futebol....18
2.6 Benefícios Sociais do Futebol....19
2.7 Inter-relação entre as Dimensões Motora, Psicológica e Social....20
CAPÍTULO 3: MÉTODOS....22
3.1 Tipo de Estudo....22
3.2 Procedimentos....22
3.3 Participantes....23
3.4 Instrumento de Coleta....24
3.5 Análise dos dados....29
CAPÍTULO 4: APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS....30
4.1 Dimensão Social....30
4.2 Dimensão das Capacidades Motoras e Habilidades do Futebol....32
4.3 Dimensão Psicológica....35
4.4 Percepção geral dos pais sobre a participação de seus filhos(as) no projeto....38
4.5 Limitações do estudo....39
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS....40
REFERÊNCIA....42
APÊNDICES....46
Apêndice 1– TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)....46
APÊNDICE 2 – CONVITE PARA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA....48
APÊNDICE 3 – RESULTADOS DA PESQUISA....49

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividades físicas é fundamental para o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes, especialmente em um mundo onde o sedentarismo se torna cada vez mais prevalente. Dentre as diversas formas de atividade física, a prática esportiva, em particular, se destaca como uma das mais acessíveis e populares entre os jovens.

A influência positiva da prática esportiva nas fases iniciais da vida é um tema discutido na literatura acadêmica, evidenciando seu papel no desenvolvimento de habilidades sociais, como trabalho em equipe, disciplina e resiliência (Eime et al., 2013). Ainda para o autor o envolvimento em atividades físicas não apenas promove a aptidão física, mas também contribui para o bem-estar emocional e social dos jovens. Estudos demonstram que a participação em esportes coletivos, como o futebol, pode melhorar a saúde física e, simultaneamente, fomentar o desenvolvimento social e emocional dos participantes (Côté et al., 2014).

O futebol vai além dos benefícios motores, como aumento da força muscular e melhora da coordenação motora (Malina et al., 2004), o futebol tem o potencial de reduzir sintomas de ansiedade e depressão, contribuindo para o bem-estar psicológico dos jovens (Bailey et al., 2013).

É notável que a participação em esportes coletivos favorece o desenvolvimento de habilidades sociais essenciais, como comunicação eficaz e resolução de conflitos (Rodrigues; Darido e Paz, 2013). Diversas evidências na literatura sustentam que a prática regular do futebol está associada a melhorias na coordenação motora, aumento da autoestima e redução dos níveis de ansiedade (Martins, 2023).

Desse modo, compreender a relação entre a prática esportiva e o bem-estar motor, psicológico e social de crianças e adolescentes é crucial para fundamentar políticas públicas que promovam a atividade física entre os jovens. A prática do futebol deve ser entendida como um processo de ensino-aprendizagem acessível a

todos, com foco no desenvolvimento integral dos alunos, ao invés de apenas na descoberta de talentos. A competição e a disputa devem ser vistas como conteúdos pedagógicos que ensinam a prática do fair play, permitindo que os alunos tenham amplo contato com a bola e aprendam a tomar decisões democráticas. De acordo com Parlebas (2001), a prática esportiva, quando estruturada pedagogicamente, pode servir como um ambiente para ensinar valores sociais e éticos, promovendo a inclusão e a cooperação no processo de ensino-aprendizagem. Além disso, Lovisolo, Borges e Muniz (2013) destacam que o equilíbrio entre competição e cooperação é essencial para criar ambientes educacionais que desenvolvam habilidades interpessoais e democráticas.

A cultura infantil deve ser resgatada, adaptando brincadeiras para a aprendizagem do futebol e permitindo liberdade no processo de ensino, desde que não interfira na liberdade dos outros alunos (Scaglia, 1996). Nesse contexto, destaca-se o **Projeto Futebol Escola**, desenvolvido desde 2007 no Departamento de Educação Física da UNESP de Bauru. O projeto tem como objetivo não apenas ensinar o futebol para crianças e jovens, mas também transformar a prática do futebol em uma escola para a vida, estabelecendo um elo entre ensino e educação e contribuindo para a formação de cidadãos com uma base educacional sólida. Santos (2017) ressalta que o projeto visa formar cidadãos que vivenciam o futebol em suas diferentes dimensões, promovendo não apenas habilidades esportivas, mas também valores sociais e éticos.

Além dos principais protagonistas — as crianças e adolescentes —, os professores e os pais desempenham um papel fundamental no processo educacional e na formação esportiva. A percepção dos pais sobre os benefícios do futebol é crucial para validar os resultados da pesquisa, uma vez que muitos deles notam melhorias significativas no comportamento social e na saúde geral dos filhos que participam regularmente de programas esportivos estruturados (Holt et al., 2009; Furusa; Knight; Hill, 2020).

Diante desse contexto, a pergunta central desta pesquisa é: De que maneira a participação no Projeto Futebol Escola, com foco educacional, contribui para o desenvolvimento integral (psicológico, social e motor) de crianças e adolescentes de 6 a 14 anos? A resposta a essa pergunta poderá fornecer subsídios para

políticas públicas voltadas à promoção da atividade física entre jovens, além de reforçar iniciativas comunitárias que utilizem o esporte como ferramenta educativa.

OBJETIVO GERAL

Analisar as contribuições de um projeto de extensão universitária de futebol educacional no desenvolvimento integral de crianças de 6 a 14 anos

OBJETIVO ESPECÍFICO

Investigar a percepção dos pais sobre os benefícios que a prática do futebol tem no desenvolvimento social, motor e psicológico de seus filhos, os quais participam do projeto de extensão universitária Futebol Escola do Departamento de Educação Física da UNESP, campus de Bauru.

CAPÍTULO 1: PROJETOS DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

1.1 Introdução aos Projetos de Extensão Universitária

Os projetos de extensão universitária têm se consolidado como uma ferramenta essencial para promover a interação entre a universidade e a sociedade. Eles são compreendidos como um conjunto de atividades que visam aplicar o conhecimento acadêmico em contextos reais, buscando atender às demandas da comunidade e contribuir para a transformação social. De acordo com a Pró-Reitoria de Extensão Universitária e Cultura (PROEC) da UNESP, os Projetos de Extensão Universitária são caracterizados por ações científicas e acadêmicas integradas, indissociáveis ao ensino e à pesquisa. Esses projetos visam atender questões prioritárias da sociedade, promovendo a transformação social e o desenvolvimento da cidadania plena, e devem envolver a participação ativa da comunidade acadêmica e da população externa (PROEC, 2024).

Os projetos de extensão universitária são iniciativas que integram ensino, pesquisa e prática social, promovendo uma relação dialógica entre a universidade e a sociedade. Segundo Paula (2013), esses projetos têm como objetivo principal atender às necessidades sociais por meio do conhecimento produzido na academia, facilitando a troca de saberes e a formação de cidadãos críticos e comprometidos.

A extensão universitária desempenha um papel crucial na formação dos estudantes, pois proporciona uma vivência prática que complementa a teoria aprendida em sala de aula. Os alunos são incentivados a refletir sobre a realidade social, desenvolvendo habilidades práticas e um senso de responsabilidade social. De acordo com Luttgardes et al. (2017), a extensão é fundamental para a formação de profissionais que não apenas conhecem sua área de atuação, mas também estão comprometidos com a melhoria da sociedade. Além disso, os projetos de extensão contribuem para a construção de uma cultura de solidariedade e cidadania, promovendo a conscientização dos alunos sobre as realidades sociais e ambientais que os cercam. Essa experiência é vital para formar indivíduos que

buscam soluções para os problemas sociais, atuando como agentes de mudança.

Um exemplo notável de projeto de extensão na UNESP é o Projeto Futebol Escola, que visa promover o desenvolvimento psicossocial e motor de crianças e adolescentes por meio da prática do futebol. Este projeto não foca apenas no ensino da prática do futebol em si, habilidades motoras gerais, mas também trabalha aspectos como a inclusão social, a disciplina e o trabalho em equipe. Por meio de atividades regulares, o Projeto Futebol Escola tem contribuído para o desenvolvimento de habilidades motoras e sociais dos participantes, promovendo a cidadania e incentivando a prática de valores éticos e educacionais (Santos; Coledam, 2020).

1.2 O caso do Projeto de Extensão Futebol Escola da UNESP, câmpus de Bauru

O Projeto de Extensão Futebol Escola é um Projeto que vem sendo desenvolvido no Departamento de Educação Física da Faculdade de Ciências, UNESP, campus de Bauru, desde a contratação do docente para a disciplina de futebol, professor Dr. Júlio Wilson dos Santos. Conforme Santos e Coledam (2020), o Projeto Futebol Escola foi concebido em 2006 e teve suas primeiras atividades realizadas fora da UNESP, em uma instituição voltada para jovens. A partir de 2007, o projeto foi cadastrado e aprovado pela Pró-Reitoria de Extensão (PROEX) da UNESP.

O projeto tem as suas atividades desenvolvidas na Praça de Esportes do campus da UNESP Bauru, aos sábados, em dois horários: das 9h00 às 10h30 e das 10h30 às 12h00, com separação por faixas etárias. As turmas eram divididas em 7-8 anos e 9-10 anos no primeiro horário, e 11-12 anos e 13-14 anos no segundo. Apesar do foco ser em crianças e jovens de 7 a 14 anos, alguns alunos continuavam a frequentar o projeto até os 16-17 anos, o que gerou uma nova demanda de participantes (Santos; Coledam, 2020). Este formato durou até 2019, e com a pandemia da COVID-19, 2020-2021, o Projeto Futebol Escola foi suspenso e voltou às suas atividades em 2022, permanecendo até hoje.

A partir de 2022. O Projeto continuou a ser desenvolvido na Praça de Esportes do campus da UNESP Bauru, aos sábados, das 09h00 às 10h30, com crianças e adolescentes de 6-14 anos, mas divididos em três turmas: 6-8 ,9-11 e 12-14 anos, com a aceitação de crianças de 6 anos. A participação de meninas, conjuntamente com os meninos, também foi mantida, não havendo separação por gênero nas aulas.

A infraestrutura conta com duas quadras de futsal cobertas, sendo uma com medidas oficiais (40 x 20 m) e outra menor (24 x 15 m) e mais duas quadras descobertas (26 x 18 m). Além das quadras um campo de futebol gramado é utilizado. Uma vez que, atualmente, as aulas das três turmas são realizadas no mesmo horário, a turma de 6-8 anos utiliza a quadra menor, a turma 11-14 anos a quadra maior, e a turma de 9-11 as aulas são no campo de futebol. Apesar disso, há dias em que as turmas alternam o local das aulas, permitindo aos alunos praticarem ambos, futebol e futsal.

O Projeto conta com bolas para iniciação e bolas oficiais de futebol e futsal, além de material didático, como cones, coletes, arcos, bancos e discos demarcatórios. As aulas continuam sendo regidas pelos alunos da graduação em Educação Física da Unesp de Bauru, com a supervisão e orientação do professor Júlio Wilson dos Santos.

Semanalmente são feitas reuniões para elaboração e o planejamento das aulas, além de ser discutido como foi o andamento da aula (Abreu et al., 2024). A metodologia utilizada é a parcial, onde ocorrem situações de jogo e brincadeiras. O conteúdo abrange atividades e jogos para o desenvolvimento técnico, comportamento tático e regras (Abreu et al., 2024).

1.3 Objetivos do Projeto

O Projeto Futebol Escola, tem como principal objetivo criar um espaço onde crianças e adolescentes possam aprender e praticar futebol de maneira inclusiva e educacional. Santos (2023) explica que o projeto busca ensinar o futebol para jovens de 6 a 14 anos com uma perspectiva de participação e educação, utilizando a prática esportiva como uma ferramenta para promover a

cidadania, o lazer, e o desenvolvimento da autonomia e do gosto pela atividade física. Dessa forma, o projeto procura formar cidadãos críticos, criativos e autônomos, ampliando o acesso ao esporte como um direito de todos.

1.4 Métodos de Ensino Empregados no Projeto

Os métodos de ensino do Projeto Futebol Escola são variados e adequados às diferentes idades e níveis de habilidade dos participantes. Conforme Santos (2023), a metodologia emprega métodos analíticos, repetitivos e sintéticos, combinando o jogo global e o método situacional. As atividades são planejadas para cada faixa etária, começando com jogos recreativos e pré-desportivos e evoluindo para jogos mais complexos, incluindo o uso de campos reduzidos e jogos formais de futebol e futsal. Esse conjunto de métodos busca desenvolver habilidades como cooperação, disciplina e convivência em grupo, fazendo do futebol uma ferramenta para o desenvolvimento integral dos jovens.

Além disso, o projeto inclui um processo de interação dialógica com os pais e responsáveis das crianças, desde o momento da inscrição até as atividades práticas. Esse diálogo é essencial para garantir o entendimento dos objetivos do projeto e para facilitar a comunicação sobre o desenvolvimento das crianças durante as atividades.

CAPÍTULO 2: O FUTEBOL E SUAS MÚLTIPLAS POSSIBILIDADES: O SEU ENSINO EM UM PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIO

2.1 O Futebol: Fenômeno Polissêmico e Rito Social

O futebol é uma prática social rica em significados, configurando-se como um interesse polissêmico. De acordo com Eco (2016), o termo 'polissêmico' refere-se a algo que possui múltiplos significados, que variam de acordo com os contextos e nesse sentido, Parlebas (2001) destaca que o esporte pode ser entendido como um sistema de comunicação simbólico, cuja interpretação varia conforme as interações e os contextos socioculturais nos quais está inserido.

Essa característica faz do futebol mais do que uma simples prática esportiva: ele se transforma em um meio por quais diferentes valores, identidades e dinâmicas sociais são expressas. No Brasil, essa pluralidade de significados é especialmente evidente, já que o futebol desempenha papéis que vão desde o lazer e a educação até a formação de identidades e a expressão de tensão social.

No Brasil, o futebol ocupa um lugar de destaque como elemento constitutivo da identidade nacional. Da Matta (1982) descreve o futebol como um "rito social" que organiza experiências coletivas, funcionando como um espelho onde a brasileira projeta seus conflitos, aspirações e valores. Essa capacidade do futebol reflete a sociedade o torna uma prática que vai além do esporte, inserindo-se em um espaço de intensa pluralidade simbólica.

A popularidade do futebol também deve à sua simplicidade e acessibilidade. Para muitas comunidades, basta um espaço aberto e uma bola para que o jogo aconteça, reforçando sua presença em diferentes camadas sociais. Entretanto, como aponta Bourdieu (1983), o esporte não é neutro: ele reflete e reproduz as características e distinções sociais existentes. Ao mesmo tempo, o futebol oferece possibilidades de interação e inclusão, proporcionando integração entre diferentes estratégias sociais e consolidando-se como um complexo cultural específico.

Conforme discutido por Parlebas (2001), Da Matta (1982) e Bourdieu (1983), o futebol, enquanto foco polissêmico, engloba múltiplos significados e funções. Ele não apenas entretém, mas também educa, integra e expressa as dinâmicas de poder e solidariedade presentes na sociedade.

2.3 O Futebol como Ferramenta de Inclusão Social e Educação

Projetos sociais e educacionais utilizam o futebol como uma ferramenta para promover inclusão e desenvolvimento pessoal e social. Coalter (2013) ressalta que programas esportivos bem estruturados podem ajudar a combater comportamentos antissociais, ao mesmo tempo em que fomentam habilidades como cooperação, disciplina e respeito mútuo. Esses projetos são particularmente eficazes quando voltados para jovens em situação de vulnerabilidade, proporcionando um ambiente seguro e construtivo para seu desenvolvimento.

O projeto de extensão Futebol Escola da UNESP, por exemplo, ilustra como a prática esportiva pode ser utilizada de maneira educativa e crítica, permitindo o desenvolvimento integral dos participantes. Além de promover bem-estar motor, o projeto fomenta valores sociais e éticos importantes, fortalecendo a inclusão de crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade. Segundo Fraser-Thomas; Côté e Deakin (2005), o ambiente esportivo é ideal para o desenvolvimento de habilidades interpessoais e para a formação de laços sociais significativos, destacando o papel do esporte como um agente transformador no contexto comunitário.

Nos projetos de extensão universitária, como o projeto de extensão Futebol Escola, o futebol assume um papel educativo importante, proporcionando experiências que vão além do esporte. Esse projeto não se limita ao desenvolvimento técnico, mas busca formar cidadãos conscientes e críticos, promovendo habilidades sociais e cognitivas essenciais. De acordo com Gallahue e Ozmun (2013), práticas esportivas planejadas e inclusivas são ferramentas poderosas para estimular competências sociais, motoras e cognitivas, alinhando-se aos princípios educacionais que integram o desenvolvimento integral dos participantes.

A participação de estudantes universitários do curso de Educação Física no projeto de extensão Futebol Escola permite uma troca de saberes enriquecedora entre a universidade e a comunidade, beneficiando tanto os alunos quanto os participantes. Essa interação promove uma relação dialógica, em que ambos os lados aprendem e crescem com as experiências compartilhadas, consolidando o esporte como uma ponte entre a universidade e a sociedade.

2.4 Benefícios Motores do Futebol

O futebol é amplamente reconhecido como uma das atividades esportivas mais populares em todo o mundo. Sua prática é frequentemente associada a inúmeros benefícios para a saúde física e mental, além de desempenhar um papel significativo no desenvolvimento social de crianças e adolescentes. A participação em atividades esportivas, como o futebol, tem demonstrado ser uma ferramenta eficaz na promoção da saúde física entre jovens.

A prática regular de futebol melhora a capacidade cardiovascular, aumenta a força muscular e promove a coordenação motora em crianças e adolescentes (Faude et al., 2010). Segundo um estudo realizado por Krustrup et al. (2014), a participação em atividades de futebol pode levar a uma redução significativa nos índices de obesidade infantil, além de melhorar o perfil lipídico e a pressão arterial.

Segundo Eime et al. (2013), a atividade física regular está associada à melhoria da aptidão cardiovascular, força muscular e flexibilidade, além de contribuir para a manutenção de um peso corporal saudável. Essas melhorias são fundamentais durante as fases de crescimento e desenvolvimento infantil e adolescente, ajudando a prevenir doenças crônicas futuras.

O efeito do futebol na saúde e no desenvolvimento social de crianças e adolescentes tem sido estudado, revelando benefícios significativos em diversos aspectos da vida desses jovens. A prática regular de atividades físicas, como o futebol, está associada a melhorias na saúde física, incluindo a redução do risco de obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2. Segundo um estudo da

Eime et al. (2013), crianças que participam regularmente de esportes organizados apresentam melhores indicadores de saúde física em comparação àquelas que não o fazem.

2.5 Benefícios Psicológicos do Futebol

Além dos benefícios motores, o futebol também tem sido associado a melhorias no estado psicológico e na saúde mental dos praticantes jovens, e influencia o estado emocional. O estado emocional refere-se a reações momentâneas e específicas a eventos ou estímulos externos. É uma resposta rápida e temporária a uma situação, que pode incluir emoções como alegria, tristeza, raiva ou medo. Essas emoções são transitórias e flutuam de acordo com as circunstâncias e o ambiente.

Segundo Damásio (2012), o estado emocional é o resultado de uma série de respostas fisiológicas desencadeadas por estímulos que afetam o sistema nervoso, levando a reações emocionais rápidas, como ansiedade ou euforia. Por outro lado, o estado psicológico abrange um estado mais duradouro e geral de bem-estar ou desconforto mental. Ele é influenciado por fatores emocionais, mas também inclui aspectos cognitivos, como a percepção, o pensamento e o processamento de informações.

O estado psicológico envolve uma visão mais ampla do funcionamento mental, podendo incluir condições de longo prazo como ansiedade crônica, depressão ou altos níveis de resiliência. Conforme Davidson e Begley (2012), o estado psicológico é o resultado da interação entre emoções, pensamentos e o contexto social, afetando o modo como o indivíduo percebe e reage às suas experiências diárias de maneira mais persistente e duradoura.

De acordo com uma revisão sistemática de Lubans, Plotnikoff e Lubans (2012), há evidências consideráveis de que a participação em esportes está ligada à redução dos sintomas de depressão e ansiedade entre adolescentes. O ambiente social positivo proporcionado pelo esporte pode aumentar os níveis de autoestima

e confiança dos participantes.

No âmbito do desenvolvimento social, o futebol pode desempenhar um papel crucial na inclusão social e na construção de habilidades interpessoais. A prática deste esporte está associada ao aumento da autoestima, à redução dos níveis de ansiedade e estresse, bem como à melhoria do humor (Eime et al., 2013).

Vella et al. (2017) sugerem que o envolvimento contínuo no esporte está relacionado a menores níveis de ansiedade e depressão entre adolescentes. Isso é particularmente relevante em um contexto onde as questões relacionadas à saúde mental estão se tornando cada vez mais prevalentes entre os jovens.

Estudos indicam que a prática regular de atividades físicas, como o futebol, pode ter um impacto positivo na qualidade do sono de crianças e adolescentes, contribuindo para o bem-estar geral e a saúde mental. Brand et al. (2010) observaram que adolescentes envolvidos em atividades esportivas apresentam melhor qualidade de sono e menor incidência de distúrbios do sono, como insônia, em comparação com aqueles menos ativos.

Dolezal et al. (2017) corroboram esses achados, destacando que o exercício regular auxilia tanto na duração quanto na profundidade do sono, além de reduzir o tempo necessário para adormecer. Além disso, Lang et al. (2016) sugerem que uma melhor qualidade de sono proporcionada pela prática esportiva também afeta positivamente o humor e o funcionamento cognitivo dos jovens. Esses estudos reforçam que o envolvimento em esportes, como o futebol, não só promove saúde física e psicológica, mas também contribui para um sono mais reparador e de maior qualidade.

2.6 Benefícios Sociais do Futebol

O futebol também pode atuar como um agente de integração social, especialmente para crianças e adolescentes de comunidades desfavorecidas ou marginalizadas. Ele oferece uma plataforma para a inclusão social e pode ajudar a combater comportamentos antissociais e delinquentes. De acordo com Coalter

(2013), programas esportivos voltados para jovens em risco podem contribuir significativamente para o seu desenvolvimento social positivo.

Fraser-Thomas; Côté e Deakin (2005), sugerem que o engajamento em esportes coletivos promove valores como trabalho em equipe, disciplina e respeito mútuo. Essas competências são essenciais para o desenvolvimento social saudável de jovens, preparando-os melhor para desafios futuros tanto no âmbito pessoal quanto profissional. Entretanto, é importante reconhecer que nem todos os efeitos da prática do futebol são necessariamente positivos.

A pressão para desempenho competitivo pode levar ao estresse excessivo e até mesmo ao abandono precoce da atividade física (Gould; Carson, 2008). Além disso, questões relacionadas à igualdade de acesso ao esporte ainda persistem em muitas comunidades, limitando os benefícios potenciais do futebol para todos os grupos sociais.

Por fim, iniciativas direcionadas podem maximizar os efeitos positivos do futebol na saúde e no desenvolvimento social das crianças e adolescentes. Programas bem estruturados que incentivam a participação inclusiva e equilibram competição com diversão podem ajudar a mitigar alguns dos desafios identificados. Um estudo conduzido por Bailey et al. (2013) sugere que o ambiente colaborativo do futebol estimula habilidades sociais importantes como trabalho em equipe, comunicação e resolução de conflitos.

O benefício social do futebol não pode ser subestimado. Participar de equipes de futebol proporciona às crianças uma sensação de pertencimento e inclusão social, especialmente em comunidades desfavorecidas (Holt et al., 2011). O esporte serve como um veículo para a integração social e cultural, promovendo valores como respeito, disciplina e fair play (Costin, 2017).

2.7 Inter-relação entre as Dimensões Motora, Psicológica e Social

Estudos mostram que as dimensões motora, psicológica e social do desenvolvimento não devem ser vistas de forma isolada, mas como componentes

inter-relacionados que se influenciam mutuamente (Smith; Smoll, 2012). Por exemplo, um jovem que experimenta melhorias em seu desempenho motor também pode se beneficiar psicologicamente por meio do aumento da autoconfiança e da autoestima, o que, por sua vez, facilita a inclusão social e a participação em grupos esportivos.

Essa inter-relação é evidenciada no estudo de Gould e Carson (2008), que destacam que o desenvolvimento motor através do esporte leva ao desenvolvimento de habilidades de vida, como disciplina e persistência, que se traduzem em benefícios psicológicos e sociais. O futebol, como uma modalidade coletiva, promove essa interseção ao combinar a prática física com a necessidade de cooperação e trabalho em equipe, fundamentais para o crescimento psicológico e social.

CAPÍTULO 3: MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

Este estudo caracteriza-se por uma abordagem qualitativa e descritiva, com o objetivo de analisar as percepções dos pais dos alunos que participam do projeto de extensão universitária Futebol Escola do Departamento de Educação Física da UNESP, campus de Bauru. A pesquisa qualitativa é ideal para entender questões subjetivas e complexas, como as crenças, valores e atitudes das pessoas.

> “A pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis" (Minayo, 2001, p.21).”

Além disso, esta pesquisa também é descritiva, conforme definida por Gil (2008), uma vez que visa descrever as características e os comportamentos dos participantes sem interferir diretamente no fenômeno estudado. No presente estudo, busca-se identificar como a prática do futebol influencia o desenvolvimento motor, psicológico e social dos alunos, a partir da perspectiva dos pais.

A pesquisa descritiva, de acordo com Lakatos e Marconi (2010), é fundamental para registrar de forma detalhada as percepções e mudanças observadas pelos participantes, permitindo uma análise profunda dos padrões e impactos, como o aumento da autoconfiança e o desenvolvimento de habilidades sociais.

3.2 Procedimentos

A aplicação do questionário foi feita via *Google Forms*, uma ferramenta digital que permitiu aos pais responderem de maneira prática e rápida. O uso dessa plataforma também facilitou a coleta e organização dos dados, permitindo

que as respostas fossem analisadas de forma eficiente e segura. O questionário semiestruturado foi aplicado a 41 pais dos alunos participantes do projeto de extensão universitária Futebol Escola do Departamento de Educação Física da UNESP, campus de Bauru, através do qual foram investigados os benefícios psicológicos, motores e sociais causados pela participação no projeto de futebol.

Conforme Gil (2008), o questionário semiestruturado é uma ferramenta que equilibra perguntas abertas e fechadas, permitindo uma coleta de dados que combina a padronização com a possibilidade de respostas mais aprofundadas, facilitando a análise qualitativa sem perder o rigor na comparação das respostas.

O questionário foi estruturado com perguntas divididas em três seções principais: contribuições sociais, motores e psicológicas. As perguntas foram elaboradas com base nos objetivos do projeto, focando na percepção dos pais sobre mudanças no comportamento, saúde física e bem-estar dos filhos participantes do projeto. Cada pergunta possuía um conjunto de opções padronizadas para respostas (positiva, neutra, negativa, e "não sei").

3.3 Participantes

Os participantes foram os pais e responsáveis dos alunos do Projeto. Todos os pais ou responsáveis pelos alunos do projeto foram convidados a participar voluntariamente do estudo e aqueles que concordaram responder a um questionário sobre o desenvolvimento psicológico, social e motor de seu(s) filho(a)s, por meio do qual foram colhidas informações sobre suas percepções pessoais quanto ao efeito do projeto de futebol na vida de seus filhos.

Os pais ou responsáveis que responderam ao questionário foram organizados em três grupos com base na faixa etária dos filhos participantes do Projeto Futebol Escola:

P1: Pais de crianças de 6 a 8 anos (n = 10).
P2: Pais de crianças de 9 a 11 anos (n = 19).
P3: Pais de crianças de 12 a 14 anos (n=12).

Os procedimentos adotados na pesquisa seguiram as diretrizes éticas previstas pela **Resolução CNS nº 466/2012**, que estabelece normas para pesquisas envolvendo seres humanos, e pela **Resolução CNS nº 510/2016**, voltada para as Ciências Humanas e Sociais. Os participantes, pais ou responsáveis pelos alunos do projeto, foram informados sobre os objetivos do estudo, a confidencialidade das informações, os procedimentos, bem como os riscos e benefícios da participação. Essas informações foram apresentadas no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), incorporado ao questionário online (Google Forms). Apenas os pais que concordaram em participar clicaram na opção "concordo" e responderam ao questionário. Ressalta-se que os participantes puderam desistir do estudo a qualquer momento, sem prejuízo. (APÊNDICE 1).

3.4 Instrumento de Coleta

O instrumento de coleta de dados utilizado neste estudo foi um questionário semiestruturado, elaborado com o objetivo de avaliar as contribuições psicológicas, sociais e motoras do projeto de extensão Futebol Escola da UNESP de Bauru em crianças e adolescentes com idades entre 6 e 14 anos. O questionário foi aplicado aos pais ou responsáveis dos alunos do Projeto e foi composto por 21 perguntas, distribuídas em três seções principais:

1. **Contribuições sociais**: Esta seção avalia a percepção dos pais sobre a interação social de seus filhos sobre a participação no projeto de futebol. As perguntas nesta categoria abordam temas como a melhoria na interação social, a formação de novas amizades e mudanças nas relações sociais na escola, em casa, ou comunidade.
2. **Contribuições Motoras**: Focada em aspectos da saúde física das crianças e adolescentes, essa seção investiga a percepção dos pais sobre melhorias na condição física de seus filhos, tais como aumento da resistência física e a prática regular de exercícios físicos.
3. **Contribuições Psicológicas**: Esta seção visa avaliar mudanças no estado emocional dos participantes, como aumento da autoconfiança, interesse pelos estudos e alterações no humor.

Os pais ou responsáveis pelos alunos participantes do projeto de extensão universitária Futebol Escola do Departamento de Educação Física da UNESP, campus de Bauru, responderam ao questionário a seguir, considerando as mudanças percebidas em seus filhos desde o início da participação no projeto. O questionário foi elaborado para investigar as percepções dos pais sobre o efeito do projeto no desenvolvimento social, psicológico e motor das crianças e adolescentes.

O questionário foi enviado eletronicamente, por meio de um formulário (Google Forms), o que garante praticidade no preenchimento e facilita a análise dos dados. O uso desta plataforma permite que os dados sejam organizados e analisados de maneira eficaz, possibilitando uma coleta de informações rápida e segura. A participação dos pais foi fundamental para a validação dos benefícios do projeto de extensão, fornecendo informações valiosas para a continuidade e melhoria das atividades oferecidas.

As mães, os pais ou os responsáveis pelas crianças foram convidados a participar do estudo por meio de um convite pelo grupo de WhatsApp formado pelos pais e monitores do Projeto Futebol Escola. Para tanto, foi enviado um convite para participarem da pesquisa (Apêndice 2) com um link que os encaminharam ao questionário online. Na primeira página do questionário foi apresentado o TCLE explicando os objetivos da pesquisa, os possíveis riscos, e a garantia de anonimato. A seguir, é apresentado o conteúdo do Questionário.

Questionário

Seção 1: Aspecto Social

1 Como foi a interação social do seu filho(a) após o início de sua participação no projeto de extensão Futebol Escola?
( ) Melhorou
( ) Manteve-se da mesma forma
( ) Piorou
( ) Não sei

2 O seu filho(a) fez novos amigos no projeto de extensão Futebol Escola?
( ) Fez muitos amigos
( ) Fez poucos amigos

( ) Não fez amigos
( ) Não sei

3 O seu filho(a) fez novos amigos fora do projeto de extensão Futebol Escola?
( ) Fez muitos amigos
( ) Fez poucos amigos
( ) Não fez amigos
( ) Não sei

4 Você notou alguma alteração na forma como o seu filho(a) se relaciona com colegas na escola após o início do projeto de extensão Futebol Escola?
( ) Melhorou
( ) Manteve-se da mesma forma
( ) Piorou
( ) Não sei
5 Você notou alguma alteração na forma como o seu filho(a) se relaciona com colegas na comunidade (fora da escola) após o início do projeto de extensão Futebol Escola?
( ) Melhorou
( ) Manteve-se da mesma forma
( ) Piorou
( ) Não sei

6 Você notou alguma alteração na forma como o seu filho(a) se relaciona com familiares após o início do projeto de extensão Futebol Escola?
( ) Melhorou
( ) Manteve-se da mesma forma
( ) Piorou
( ) Não sei
7 Você notou alguma alteração na capacidade do seu filho(a) em resolver conflitos com outras crianças após iniciar no projeto de extensão Futebol Escola?"
( ) Melhorou
( ) Manteve-se da mesma forma
( ) Piorou
( ) Não sei
8 Você notou alguma alteração na capacidade do seu filho(a) em resolver problemas após iniciar no projeto de extensão Futebol Escola?"
( ) Melhorou
( ) Manteve-se da mesma forma
( ) Piorou
( ) Não sei
9 O seu filho(a) apresentou alguma alteração no comportamento para participar de atividades em grupo fora do projeto de extensão Futebol Escola desde que iniciou no projeto de extensão Futebol Escola?
( ) Sim
( ) Manteve-se da mesma forma
( ) Não
( ) Não sei
Caso a resposta tenha sido SIM, responda as duas questões a seguir:

Qual(is) alterações no comportamento(os) ele apresentou? (iniciativa, facilidade, dificuldade, cooperação, etc.)
Resposta_____
Qual(is) o(s) local(is) em que este(s) comportamento(s) ocorreram? (escola, casa, clube, ou na comunidade, etc.)
Resposta_____

Seção 2: Aspecto Motor
10 Você notou alguma alteração nas capacidades físicas do seu filho(a) após a participação no projeto de extensão Futebol Escola? (ex.: velocidade, força, agilidade, resistência aeróbia, coordenação motora, ritmo, equilíbrio, flexibilidade, postura, etc).
( ) Sim
( ) Não
( ) Não sei

Caso a resposta tenha sido SIM, tanto para melhor ou pior, indique quais foram e quais alterações, e se foi para melhor ou pior.
Resposta: _____

11 Você notou alguma alteração no nível de atividade física “não formal” (sem orientação ou supervisão de um profissional de educação física) do seu filho(a) após iniciar no projeto de extensão Futebol Escola? (Ex.: andar, correr, andar de bicicletas, atividades domésticas, etc.)
( ) Sim
( ) Não
( ) Não sei
Caso a resposta tenha sido SIM, seja uma alteração para melhor ou pior, indique quais atividades físicas sofreram alteração e se foi para melhor ou pior. (Ex.: andar mais, correr, andar menos de bicicletas, ajuda mais nas atividades domésticas, etc.)
Resposta: _____
12 Você notou alteração na capacidade de jogar futebol do seu filho(a) após o início no projeto de extensão Futebol Escola?" (Ex.: passe, chute, drible, domínio, posicionamento em campo, etc.)

( ) Sim
( ) Não
( ) Não sei
Caso a resposta tenha sido SIM, seja uma alteração para melhor ou pior, indique quais foram a(s) alteração(ões) e se foi para melhor ou pior.
Resposta: _____
13 Você percebeu alguma alteração no nível de energia ou disposição do seu filho(a) para atividades do dia a dia, desde que ele começou a participar do projeto de extensão Futebol Escola (ex.: ir para a escola, brincar, ajudar em casa)?"
( ) Sim
( ) Não
( ) Não sei
Caso a resposta tenha sido SIM, seja uma alteração para melhor ou pior, indique para qual situação houve alteração(ões) e se foi para melhor ou pior.
Resposta: _____

Seção 3: Aspecto Psicológico

14 Você percebeu alguma alteração na autoestima do seu filho(a) desde que ele(a) começou a participar do projeto de extensão Futebol Escola?
( ) Melhorou
( ) Manteve-se da mesma forma
( ) Piorou
( ) Não sei

15 Você percebeu alguma alteração no sono do seu filho(a) desde que ele(a) começou a participar do projeto de extensão Futebol Escola?
( ) Melhorou
( ) Manteve-se da mesma forma
( ) Piorou
( ) Não sei

16 Você percebeu alguma alteração no estado emocional do seu filho(a) após ele ter iniciado no projeto de extensão Futebol Escola? (ex.: alegria, ansiedade, confiança, medo, etc.).
( ) Melhorou
( ) Manteve-se da mesma forma
( ) Piorou
( ) Não sei

Caso você tenha percebido alguma alteração para melhor ou pior no estado emocional de seu filho(a), indique quais estados emocionais sofreram alteração e se aumentou ou diminuiu. Indique todas as alterações percebidas.
Resposta: _____

17 Você percebeu alguma alteração na capacidade do seu filho(a) de tomar decisões sozinho(a) desde que ele(a) começou a participar do projeto de extensão Futebol Escola?"
( ) Melhorou
( ) Manteve-se da mesma forma
( ) Piorou
( ) Não sei

18 Você percebeu que seu filho(a) assumiu mais responsabilidades em atividades do dia a dia desde que começou no projeto Futebol Escola?"
( ) Sim
( ) Manteve-se da mesma forma
( ) Não
( ) Não sei

19 Você percebeu que seu filho(a) assumiu papéis de liderança em atividades do dia a dia desde que começou no projeto Futebol Escola?"
( ) Sim
( ) Manteve-se da mesma forma
( ) Não
( ) Não sei

20 Você percebeu alguma alteração na capacidade do seu filho(a) de compreender e respeitar os sentimentos de outras pessoas após o início no projeto de extensão Futebol Escola?"

( ) Sim
( ) Manteve-se da mesma forma
( ) Não
( ) Não sei

Seção 4. Percepção geral sobre a participação do seu filho(a) no projeto Futebol Escola.

21 - Caso queira informar alguma alteração, pontos positivos ou negativos observados em seu filho(a), relacionados a aspectos motores, sociais, emocionais e psicológicos, após o início de sua participação no Projeto Futebol Escola, relate abaixo

3.5 Análise dos dados

A análise dos dados coletados foi realizada de forma descritiva e qualitativa considerando as respostas de todos os pais como um todo. Não houve uma análise considerando as respostas dos pais por faixa etária das crianças. Conforme Gil (2008), a pesquisa descritiva visa descrever as características de uma população ou fenômeno sem a interferência direta do pesquisador. No presente estudo, os dados obtidos a partir das respostas dos pais ou responsáveis foram analisados para identificar as contribuições psicológicas, sociais e motoras do Projeto de Extensão Futebol Escola no desenvolvimento das crianças.

Os dados foram organizados e apresentados de maneira descritiva, com o objetivo de destacar as percepções e experiências dos participantes em relação ao projeto. As respostas foram analisadas por meio de categorias de resposta (Dimensões social, motora e psicológica), para facilitar a compreensão das contribuições sociais, psicológicas e motoras do projeto de extensão Futebol Escola nas crianças. Além da descrição no texto, os dados estão apresentados em gráficos no Apêndice 3.

CAPÍTULO 4: APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

4.1 Dimensão Social

Os dados mostram que a maioria dos pais percebeu alterações positivas na interação social de seus filhos. Cerca de 73,2% dos entrevistados afirmaram que seus filhos apresentaram melhorias na convivência social após o início da participação no projeto de extensão Futebol Escola . Esses avanços foram notados tanto no ambiente escolar quanto na comunidade, com relatos de maior engajamento em atividades de grupo, maior respeito por opiniões diferentes e maior capacidade de lidar com conflitos. Por exemplo, na questão que investigava a resolução de conflitos, 53,7% dos pais afirmaram que os filhos melhoraram essa habilidade, evidenciando um aprendizado prático no que diz respeito a alterações nas interações sociais dos filhos. De acordo com Holt et al. (2011), a prática esportiva pode atuar como uma ferramenta poderosa para o desenvolvimento de competências sociais, promovendo habilidades como a resolução de conflitos e a cooperação, fundamentais para o convívio em sociedade.

A maioria dos pais (92,6%) destacou que seus filhos fizeram novos amigos no projeto de extensão Futebol Escola , e 80,5% afirmaram que as amizades se estenderam para fora do projeto, reforçando o papel do esporte como ferramenta de integração social . Segundo Fraser-Thomas; Côté e Deakin (2005), o esporte oferece um ambiente ideal para que as crianças desenvolvam habilidades como cooperação, respeito e trabalho em equipe, resultados confirmados pelos dados desta pesquisa. Além disso, Holt et al. (2011) argumentam que a prática esportiva cria oportunidades únicas para que jovens de diferentes contextos interajam e formam laços sociais significativos, promovendo inclusão e diversidade.

Além das amizades, os pais notaram que os filhos passaram a interagir melhor em diferentes ambientes, demonstrando maior disposição para participar de atividades em grupo e maior empatia ao lidar com colegas e familiares. Os pais país apontaram que a convivência no projeto de extensão Futebol Escola ajudou as crianças a superar a timidez, a respeitar regras e a lidar com frustrações,

habilidades que foram transferidas para o contexto escolar e doméstico. Segundo Coalter (2013), o esporte pode ser um catalisador para o desenvolvimento de competências sociais, especialmente em projetos comunitários, ao criar ambientes seguros onde as crianças podem explorar e aprimorar suas habilidades de convivência.

Uma pequena parcela (7,4%) relatou que os filhos não fizeram novas amizades dentro do projeto, o que pode estar relacionado ao perfil das crianças ou ao tempo limitado de participação, que é de uma aula semanal. Sanches e Rubio (2011) destacam que a falta de continuidade e de eventos integrativos, como festivais e competições, pode restringir o desenvolvimento de laços sociais mais profundos, ao passo que vivências diversificadas têm potencial para expandir as redes sociais dos participantes. Além disso, Fraser-Thomas; Côté e Deakin (2005) argumentam que a regularidade e a estrutura das atividades esportivas são fatores determinantes para promover amizades e fortalecer os vínculos interpessoais.

A socialização promovida pelo esporte, especialmente no projeto de extensão Futebol Escola, parece ter oferecido oportunidades únicas para as crianças ampliarem suas redes de relacionamento e fortalecerem sua integração em diversos contextos. Bailey et al. (2013) afirmam que o esporte, quando utilizado como ferramenta educativa, pode ir além do desenvolvimento físico, promovendo valores como cooperação, respeito e empatia, essenciais para o desenvolvimento integral.

Dessa maneira, os resultados indicam que o projeto de extensão Futebol Escola tem contribuído para o desenvolvimento social das crianças participantes. As melhorias observadas na convivência social, na formação de amizades e no respeito a opiniões diferentes reforçam o potencial do esporte como uma ferramenta de integração e socialização. Segundo Bronfenbrenner (1979), os ambientes sociais enriquecedores, como os proporcionados por atividades esportivas estruturadas, oferecem estímulos essenciais para o desenvolvimento de competências interpessoais.

Os dados destacam avanços nas habilidades de empatia, cooperação e trabalho em equipe, alinhando-se aos princípios educacionais que veem o esporte

como uma prática transformadora. De acordo com Light (2012), às experiências esportivas, quando conduzidas de forma reflexiva, promovem não apenas o desenvolvimento técnico, mas também a construção de habilidades sociais que são transferíveis para outros contextos, como a escola e a família.

Esses resultados reafirmam o papel do projeto de extensão Futebol Escola como um espaço transformador, no qual o esporte é utilizado como uma prática pedagógica que promove a inclusão, o fortalecimento de vínculos sociais e o desenvolvimento integral. Como apontado por Damásio (2012), o envolvimento em atividades desafiadoras do ponto de vista emocional e social, como o esporte, pode favorecer o desenvolvimento de habilidades emocionais e a capacidade de adaptação em diferentes contextos.

4.2 Dimensão das Capacidades Motoras e Habilidades do Futebol

No que diz respeito ao desenvolvimento motor, 87,8% dos pais perceberam melhorias significativas nas capacidades motoras de seus filhos, incluindo força, agilidade, equilíbrio, postura, velocidade e coordenação. Embora o objetivo principal do projeto de extensão Futebol Escola não seja o aprimoramento das habilidades físicas, esses dados sugerem que a participação em atividades esportivas organizadas pode promover avanços nesse aspecto de maneira indireta. De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), a prática regular de atividades físicas é essencial para o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes, sendo recomendado um mínimo de 60 minutos diários de atividades moderadas a vigorosas, incluindo exercícios que promovam a aptidão cardiorrespiratória, força muscular e flexibilidade (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2017).

Embora as crianças do projeto de extensão Futebol Escola não passem por avaliações físicas formais, os relatos dos pais refletem os impactos positivos do esporte na aptidão motora dos participantes. Essas observações estão alinhadas às diretrizes que destacam o papel do esporte no estímulo ao desenvolvimento motor e no combate ao sedentarismo, especialmente em programas que incentivam a prática regular de atividades estruturadas. A Sociedade Brasileira de

Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) também reforça que programas de esportes recreativos, como o futebol, contribuem significativamente para a formação de hábitos saudáveis e para a melhoria geral da saúde física e mental (Sociedade Brasileira de Medicina do exercício e do esporte, 2014).

O projeto de extensão Futebol Escola tem demonstrado atingir seus objetivos, que vão além do ensino técnico do futebol, utilizando-o como um meio para educar, desenvolver a cidadania e estimular a incorporação de um estilo de vida saudável em crianças e jovens (Santos; Coledam, 2020). De acordo com os dados, 73,2% dos pais afirmaram que seus filhos passaram a realizar mais atividades físicas fora do ambiente formal do projeto, como brincar ao ar livre ou praticar esportes de forma recreativa. Esse resultado reflete o objetivo do projeto de fazer da prática do futebol uma "escola para a vida", promovendo valores como autonomia, respeito e convivência em grupo, que se traduzem em hábitos ativos e saudáveis para além do espaço formal das aulas (Santos; Coledam, 2020).

O projeto propõe a utilização do futebol como ferramenta pedagógica, não apenas para o desenvolvimento motor, mas também para despertar nas crianças o interesse pela prática de atividade física de forma contínua e autônoma. Esse alinhamento é evidente nos relatos dos pais, que indicam que o projeto conseguiu promover o engajamento das crianças em atividades físicas fora do ambiente escolar. Assim, os resultados reforçam o impacto positivo do projeto de extensão Futebol Escola em atender aos objetivos pedagógicos definidos, ao mesmo tempo que fortalecem o vínculo entre prática esportiva e qualidade de vida.

A questão que abordava o nível de energia e disposição das crianças revelou que 75,6% dos pais observaram um aumento significativo na disposição diária dos filhos, refletindo o impacto positivo da prática esportiva regular. De acordo com Gallahue e Ozmun (2005), programas que promovem o movimento de forma planejada contribuem não apenas para o desenvolvimento motor, mas também para a saúde geral, promovendo maior vitalidade e prevenindo o sedentarismo.

Na questão que investigou as alterações na capacidade de jogar futebol, 95,1% dos pais ou responsáveis relataram melhorias perceptíveis em habilidades específicas relacionadas ao esporte, como passe, chute, drible e domínio. Entre os aspectos mais destacados, os respondentes mencionaram maior controle de bola, percepção de jogo e desenvolvimento técnico geral, como a execução de passes e chutes com maior precisão. Alguns pais também relataram melhorias na visão de jogo e na capacidade de posicionar-se em campo, indicando uma compreensão mais aprofundada das dinâmicas do futebol. Esses resultados refletem que, embora o projeto não tenha como foco exclusivo o aprimoramento técnico e tático, as práticas adotadas no projeto de extensão Futebol Escola, como a utilização combinada dos métodos de ensino analítico-sintético, global, jogos pré-desportivos e situacional, aliados à divisão dos alunos por faixa etária e nível de habilidade, foram determinantes para essa evolução (Santos; Coledam, 2020).

Além disso, Garganta (1995) destaca que jogos reduzidos favorecem o desenvolvimento técnico e tático dos jogadores ao proporcionar maior contato com a bola e maior número de decisões em curto espaço de tempo. Ford et al. (2009) reforçam que a prática sistemática de situações reais de jogo é essencial para o aprimoramento técnico, pois permite a repetição e a aplicação contextual de habilidades como passe e chute. Wein (2007) complementa que métodos que simulam o ambiente real do jogo são mais eficazes para desenvolver a visão de jogo, a tomada de decisão e as habilidades técnicas fundamentais. Essas práticas criam um ambiente rico em estímulos e promovem o aprendizado técnico e tático integrado.

Por fim, apenas 5% dos pais relataram não ter notado ou não saberem se houve alterações, o que pode estar relacionado ao tempo de participação da criança no projeto ou à falta de observação direta das aulas. Esses resultados destacam a relevância do projeto de extensão Futebol Escola como uma iniciativa que, ao aliar métodos pedagógicos e práticas reais, consegue impactar positivamente o desenvolvimento técnico e tático dos seus participantes.

Os resultados apontam que o projeto de extensão Futebol Escola influencia no desenvolvimento motor das crianças, mesmo que esse não seja seu foco principal. As melhorias relatadas em aspectos como força, coordenação, equilíbrio

e disposição demonstram que a prática regular de atividades esportivas favorece tanto
o desenvolvimento motor quanto a saúde geral. Essas observações estão em conformidade com os objetivos do projeto de extensão Futebol Escola, que busca utilizar o futebol como uma ferramenta educacional para promover cidadania e hábitos saudáveis, além de despertar o interesse das crianças pela atividade física (Santos; Coledam, 2020).

Além disso, as habilidades específicas para jogar futebol, como passe, chute e domínio, bem como o entendimento da dinâmica do jogo, foram aprimoradas pela maioria dos participantes. Isso reflete que, embora o objetivo principal do projeto não seja o treinamento técnico, os métodos de ensino empregados, que incluem atividades analíticas, situacionais e jogos pré-desportivos, proporcionam um ambiente propício para o desenvolvimento técnico e tático das crianças (Santos, 2023).

De acordo com Gallahue e Ozmun (2005), programas estruturados que estimulam o movimento de forma planejada não apenas contribuem para o desenvolvimento motor, mas também para a formação de hábitos de vida ativos. Além disso, Ford et al. (2009) ressalta que a prática de situações de jogo com variações de contexto é essencial para o aprendizado técnico e cognitivo no esporte. Assim, o projeto de extensão Futebol Escola se destaca como um modelo que combina os benefícios do esporte para o desenvolvimento integral, alinhando-se aos seus objetivos pedagógicos e educacionais

4.3 Dimensão Psicológica

Os resultados apontam que a melhoria da autoestima foi percebida por 58,5% dos pais. Esse impacto reflete o potencial do esporte em contribuir para a formação da autoestima, especialmente quando há valorização do esforço e do progresso individual. Brustad (1993) ressalta que a prática esportiva, ao proporcionar desafios e oportunidades de superação, é um dos principais fatores no fortalecimento da autoestima infantil.

Por outro lado, 41,5% dos pais afirmaram que não houve alterações significativas, o que pode refletir crianças que já apresentavam uma autoestima elevada antes de ingressar no projeto ou que ainda precisam de mais tempo para internalizar os benefícios emocionais da prática esportiva. Esses dados ressaltam a importância de abordagens esportivas que priorizem a inclusão e a valorização individual, elementos presentes no projeto de extensão Futebol Escola.

Uma percepção importante relatada pelos pais foi a melhoria na qualidade de sono de seus filhos, com 36,6% dos respondentes observando que seus filhos passaram a dormir melhor e a apresentar maior disposição ao longo do dia. Esse dado reflete o impacto positivo da prática esportiva regular, que favorece o relaxamento, a regulação do ciclo do sono e a liberação de energia acumulada durante o dia. De acordo com Passos (2019), a atividade física em crianças e adolescentes está associada a uma melhora significativa na qualidade do sono, promovendo padrões de sono mais profundos e reparadores. Além disso, Passos et al. (2010) reforçam que esses benefícios estão diretamente relacionados a mecanismos fisiológicos, como a regulação hormonal, o relaxamento muscular e a redução do estresse, que são potencializados pela prática regular de exercícios físicos. Embora 63,4% dos respondentes indicaram que não houve mudanças na qualidade do sono das crianças, nós não perguntamos se as crianças já possuíam boa qualidade de sono antes da participação no Projeto, o que limita a concluir mais sobre as informações prestadas pelos pais quanto a esta questão.

No que se refere ao estado emocional, 61% dos pais relataram avanços significativos, como aumento da alegria e redução da ansiedade. Muitos relataram que as crianças passaram a lidar melhor com frustrações, adquirindo maior resiliência emocional. Esses dados destacam a relevância do ambiente esportivo como espaço de aprendizado emocional, corroborando os achados de Lubans et al. (2016), que afirmam que a prática regular de atividades físicas não só promove bem-estar, mas também auxilia no gerenciamento do estresse. No contexto do projeto Futebol Escola, esses benefícios são intensificados pelas interações sociais e pelo suporte pedagógico oferecido, conforme sugerido por Fraser-Thomas; Côté e Deakin (2005), ao descreverem que ambientes esportivos estruturados oferecem um terreno fértil para o desenvolvimento de competências socioemocionais, como autoconfiança e resiliência. Além disso, 46,3% dos pais indicaram que seus filhos

apresentaram melhorias na capacidade de tomar decisões. Eles passaram a demonstrar maior autonomia e segurança. Esses resultados sugerem que o projeto favorece o desenvolvimento da autonomia, ainda que o impacto possa variar de acordo com o perfil e o envolvimento das crianças.

No aspecto da responsabilidade, 41,5% dos pais notaram que seus filhos passaram a assumir mais responsabilidade em tarefas do dia a dia. Essa internalização de valores está alinhada ao papel do esporte em reforçar a disciplina e o compromisso, aspectos cruciais no desenvolvimento de competências socioemocionais Fraser-Thomas; Côté e Deakin (2005). Contudo, 58,5% dos pais indicaram que não houve mudanças, possivelmente devido ao tempo limitado de participação no projeto ou a outros fatores.

Em relação à liderança, 51,2% dos pais relataram que houve melhoria no quesito. Esses dados reforçam que o esporte pode ser um ambiente propício ao desenvolvimento de habilidades de liderança, embora 46,3% não tenham identificado alterações e 2,4% relataram piora no aspecto liderança.Fraser-Thomas; Côté e Deakin (2005) destacam que projetos esportivos educativos, como o Futebol Escola, promovem vivências que estimulam o desenvolvimento de competências interpessoais, como liderança e cooperação.

Por fim, no quesito respeito e empatia, 63,4% dos pais relataram melhorias na capacidade dos filhos de compreender e respeitar os sentimentos de outras pessoas, 34,1% afirmaram que não houve mudanças e 2,4% relataram piora ou dificuldade em avaliar. Esses resultados indicam que o projeto proporcionou um ambiente colaborativo, favorecendo a aceitação de diferenças e o fortalecimento de habilidades interpessoais. Esses dados estão alinhados com o que Fraser-Thomas; Côté e Deakin (2005) descrevem como a capacidade do esporte de fomentar interações positivas e promover valores como respeito, cooperação e empatia.

Os aspectos psicológicos, muitas vezes, são negligenciados na prática esportiva com crianças, como destacam Smoll e Smith (2002), que apontam para a importância de criar ambientes esportivos que integrem o desenvolvimento emocional, social e técnico dos jovens atletas. De forma geral, os resultados apontam que o projeto de extensão Futebol Escola tem contribuído para o

desenvolvimento psicológico das crianças participantes. As melhorias observadas em autoestima, qualidade do sono, estado emocional, responsabilidade, liderança e empatia reforçam o potencial do esporte como ferramenta educacional e social, alinhando-se às teorias que destacam o esporte como agente transformador na formação integral do indivíduo.

4.4 Percepção geral dos pais sobre a participação de seus filhos(as) no projeto

As respostas à pergunta 21 revelam que o projeto de extensão Futebol Escola teve impacto significativo em múltiplas dimensões no desenvolvimento das crianças, segundo relatos dos pais. Nesta questão os pais puderam discorrer livremente (questão aberta). Entre os pontos positivos, muitos mencionaram que as crianças estão cada vez melhores em diversos aspectos, como confiança, competitividade saudável e habilidades interpessoais. Um pai do grupo P2 (pai de crianças de 9-11 anos) destacou que "*ele está mais confiante, sabe competir esportivamente e se divertir ao mesmo tempo*", reforçando que o esporte promove não apenas o desenvolvimento de habilidades técnicas, mas também competências emocionais importantes para a vida social.

Além disso, os relatos apontaram melhorias na capacidade de lidar com frustrações e na paciência, habilidades essenciais para o convívio em grupo. Segundo Fraser-Thomas; Côté e Deakin (2005), o esporte oferece um ambiente seguro para a prática de valores como empatia, respeito e tolerância, que são transferíveis para outros contextos, como a escola e o ambiente familiar.

Outros pais mencionaram avanços na responsabilidade e na percepção de valores importantes, como aceitar derrotas e reconhecer o mérito de outros. Isso pode ser constatado na resposta de um pai do grupo P2 (pai de crianças de 9-11 anos) o qual afirmou que "*melhorou no entendimento de perder, em saber que cada criança é única*". Esse aprendizado reflete o que Freire (1997) descreve como uma das maiores contribuições do esporte: a promoção de valores éticos e o fortalecimento do caráter por meio de vivências práticas. Segundo o autor, o esporte, quando planejado com intencionalidade pedagógica, possibilita um

aprendizado profundo de respeito mútuo e convivência com as diferenças, promovendo um desenvolvimento integral que transcende as práticas esportivas.

Em contrapartida, alguns pais não relataram alterações significativas ou destacaram que o tempo de participação no projeto é limitado para avaliar melhorias consistentes. O comentário de um dos pai do grupo P1 (pai de crianças de 6-8 anos) mencionou que "*o tempo de aula é muito pouco, e a constância conta muito para que isso fosse questionado*". Essa observação alinha-se com estudos que indicam que a regularidade das atividades esportivas é um fator crítico para alcançar impactos duradouros (Gallahue; Ozmun, 2005).

No geral, a diversidade de respostas reflete a multiplicidade de fatores que influenciam o desenvolvimento das crianças, incluindo o tempo de exposição ao projeto, as características individuais e o suporte familiar. Como destaca Tubino (2010), o esporte é uma ferramenta poderosa de desenvolvimento integral, mas seu impacto depende de uma abordagem consistente e contextualizada que leve em conta as necessidades e realidades dos participantes.

4.5 Limitações do estudo

O estudo apresenta algumas limitações que precisam ser consideradas na análise dos resultados. Primeiramente, a coleta de dados foi baseada na percepção dos pais sobre o desenvolvimento e comportamento de seus filhos, o que pode ser influenciado por sua presença ou ausência deles durante as aulas. De acordo com os dados coletados, 58,5% dos pais indicaram que permanecem no local durante as aulas, enquanto 26,8% mencionaram que acompanham apenas ocasionalmente, e 14,6% afirmaram que não permanecem no local. Além disso, 61% dos pais disseram observar o andamento das aulas, enquanto 26,8% acompanham às vezes e 12,2% não observam. Esses números mostram que a avaliação feita pelos pais pode estar limitada pela frequência e pelo nível de engajamento deles durante as atividades.

Outro aspecto relevante é a adesão limitada ao questionário. Das 96 crianças que frequentavam o projeto no semestre em que os dados foram coletados,apenas 41 pais responderam ao questionário. Isso pode indicar que os

pais menos envolvidos com o acompanhamento das aulas não participaram da pesquisa, o que pode ter gerado um viés na amostra, favorecendo relatos mais positivos de quem acompanha regularmente as atividades.

Não foi feita uma avaliação inicial padronizada das crianças antes de ingressarem no projeto, o que dificulta uma análise mais aprofundada sobre a evolução das crianças pré e pós participação no Projeto. Ou seja, variáveis como nível de aptidão física, habilidades sociais e padrões de sono prévios não foram mensurados com questionários específicos padronizados por validação. Estudos futuros poderiam incorporar avaliações antes e depois da participação no projeto, além de métodos mistos que combinam observação direta, avaliações objetivas e questionários. Por fim, um acompanhamento longitudinal de vários anos é outra proposta que pode adicionar informações valiosas sobre os impactos a longo prazo do projeto de extensão Futebol Escola na vida das crianças, assim como de outros Projeto de Extensão com as mesmas características

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados obtidos neste estudo evidenciam o impacto significativo do Projeto Futebol Escola no desenvolvimento integral dos participantes. Observou-se que o projeto vai além do ensino técnico do futebol, atuando como um importante espaço para a formação de aspectos éticos e de cidadania, além de contribuir para o desenvolvimento motor, social e psicológico das crianças e adolescentes envolvidos.

Na dimensão motora, os pais relataram melhorias significativas nas capacidades de força, coordenação, equilíbrio e habilidades motoras específicas relacionadas ao futebol, como passe, chute e domínio de bola. Esses relatos indicam a importância da prática de atividades esportivas para o desenvolvimento motor e da saúde de crianças e adolescentes.

O impacto do Projeto Futebol Escola não limitou-se apenas nas habilidades específicas relacionadas ao futebol, mas também nos aspectos psicológicos, como maior autoestima, confiança e responsabilidade com as atividades do dia-a-dia. Esses resultados reforçam a importância de projetos que integram esporte e

educação, promovendo benefícios que se estendem para além do campo esportivo e alcançam o ambiente familiar e social.

Também foi possível identificar que os pais perceberam mudanças no comportamento dos filhos em relação a socialização, tanto nas aulas do Projeto como em outros ambientes fora do Projeto, com relatos de maior compreensão sobre a importância do esforço coletivo, capacidade de trabalho em equipe e de resolver problemas e conflitos, habilidades de convivência em grupo, fazer amizades e relacionar com outros colegas e familiares. Essas observações destacam o papel transformador do esporte quando utilizado como ferramenta educacional e social, que vai além do ambiente da aula.

Este estudo destaca a relevância de iniciativas como o Futebol Escola, que, ao aliar prática esportiva a valores educacionais, sem o objetivo de formar jogador de futebol com objetivos competitivos, contribuem de maneira efetiva para a formação integral dos participantes. Esses resultados reforçam a necessidade de fomentar e ampliar projetos com essa caraterística, valorizando o esporte como um meio de desenvolvimento humano em suas múltiplas dimensões.

REFERÊNCIA

ABREU, V. H. B. de; et al. Projeto de Extensão Futebol Escola: Percepções dos pais em relação à qualidade das aulas. **Encontro de Ensino de Extensão Faculdade de Ciências da UNESP - Bauru**, 2024.

BAILEY, R.; HILLMAN, C.; ARDITTI, S.; WHITEHEAD, M. Physical activity: an underestimated investment in human capital? **Journal of Physical Activity and Health**, v. 10, n. 3, p. 289-308, 2013.

BRAND, S.; GERBER, M.; BECK, J.; HATZINGER, M.; PÜHSE, U.; HOLSBOER-TRACHSLER, E. Exercising, sleep-EEG patterns, and psychological functioning are related among adolescents. **The World Journal of Biological Psychiatry**, v. 11, n. 2, p. 129-140, 2010. Disponível em: https://doi.org/10.3109/15622970903522501. Acesso em: 19 dez. 2024.

BRUSTAD, R. J. Who will go out and play? Parental and psychological influences on children's attraction to physical activity. **Pediatric Exercise Science**, v. 5, n. 3, p. 210-223, 1993.

BRONFENBRENNER, U. **The ecology of human development: experiments by nature and design**. Harvard University Press, 1979.

BOURDIEU, P. **Como é possível ser esportivo**. Questões de Sociologia, p. 136-153, 1983.

COALTER, F. 'There is loads of relationships here': Developing a programme theory for sport-for-change programmes. **International Review for the Sociology of Sport**, v. 48, n. 5, p. 594-612, 2013.

COSTIN, A. Jay Coakley, Sports in Society: Issues and Controversies. **Sociologie Românească**, v. 5, n. 4, p. 162-165, 2007.

CÔTÉ, J.; TURNNIDGE, J.; EVANS, M. B. The dynamic process of development through sport. **Kinesiologia Slovenica**, v. 20, n. 3, p. 14, 2014.

DAMÁSIO, A. O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: **Companhia das Letras**, 2012.

DAMATTA, R. Universo do futebol: esporte e sociedade brasileira. Rio de Janeiro: **Pinakotheke**, 1982.

DAVIDSON, R. J.; BEGLEY, S. The emotional life of your brain: how its unique patterns affect the way you think, feel, and live--and how you can change them. New York: **Hudson Street Press**, 2012.

DOLEZAL, B. A.; NEWHART, S.; MOSER, J. S. Interrelationship between sleep and exercise: A systematic review. **Advances in Preventive Medicine**, 2017.

DE ANDRADE RODRIGUES, H.; DARIDO, S. C.; PAES, R. R. O esporte coletivo no contexto dos projetos esportivos de inclusão social: contribuições a partir do referencial técnico-tático e sócio-educativo. **Pensar a Prática**, v. 16, n. 2, 2013.

DOS SANTOS MARTINS, M. C.; et al. Efeitos da prática de futebol nas capacidades físicas de crianças de 7 a 12 anos. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 15, n. 63, p. 243-251, 2023.

ECO, U. Os limites da interpretação. São Paulo: **Perspectiva**, 2016.

EIME, R. M.; YOUNG, J. A.; HARVEY, J. T.; CHARITY, M. J.; PAYNE, W. R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 10, p. 1-21, 2013. Disponível em: https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-10-98. Acesso em: 19 dez. 2024.

FAUDE, O.; et al. Football to tackle overweight in children. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 20, p. 103-110, 2010.

FORD, P. R.; et al. The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis. **High Ability Studies**, v. 20, n. 1, p. 65-75, 2009.

FRASER-THOMAS, J. L.; CÔTÉ, J.; DEAKIN, J. Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. **Physical Education & Sport Pedagogy**, v. 10, n. 1, p. 19-40, 2005.

FREIRE, J. B. Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física. São Paulo: **Scipione**, 1991.

FURUSA, M. G.; KNIGHT, C. J.; HILL, D. M. Parental involvement and children's enjoyment in sport. **Qualitative Research in Sport, Exercise and Health**, v. 13, n. 6, p. 936-954, 2021.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C.; GOODWAY, J. D. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. Porto Alegre: AMGH Editora, 2013.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: **Atlas**, 2008.

GOMES, P.; SANTOS, D.; LIMA, T. Sports participation and its impact on academic performance and risk behaviors in adolescents. **Pediatrics and Adolescent Health Journal**, v. 27, n. 3, p. 245-256, 2019.

GOULD, D.; CARSON, S. Life skills development through sport: Current status and future directions. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v. 1, n. 1, p. 58-78, 2008.

HOLT, N. L.; et al. Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 12, n. 5, p. 490-499, 2011.

HOLT, N. L.; et al. Youth sport parenting styles and practices. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 31, n. 1, p. 37-59, 2009.

KRUSTRUP, P.; et al. Structural and functional cardiac adaptations to a 10-week school-based football intervention for 9–10-year-old children. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 24, p. 4-9, 2014.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. Fundamentos de metodologia científica. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

LANG, C.; KALAK, N.; BRAND, S.; et al. Associations between physical activity and sleep in adolescents. **Sleep Medicine**, v. 26, p. 12-16, 2016.

LIGHT, R. Game sense: Pedagogy for performance, participation and enjoyment. Routledge, 2012.

LOVISOLO, H. R.; BORGES, C. N. F.; MUNIZ, I. B. Competição e cooperação: na procura do equilíbrio. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 35, p. 129-143, 2013.

LUBANS, D. R.; PLOTNIKOFF, R. C.; LUBANS, N. J. A systematic review of the impact of physical activity programmes on social and emotional well-being in at-risk youth. **Child and Adolescent Mental Health**, v. 17, n. 1, p. 2-13, 2012.

LUTTGARDES, L. de O.; et al. **Extensão Universitária: diversidade e desenvolvimento humano**. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2017.

MALINA, R. M.; BOUCHARD, C.; BAR-OR, O. Growth, maturation, and physical activity. **Human Kinetics**, 2004.

MINAYO, M. C. S. (org.). **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. 18. ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

PASSOS, F. F. **Sono e atividade física em crianças e adolescentes**. 2019.

PASSOS, G. S.; et al. Exercise improves immune function, antidepressive response, and sleep quality in patients with chronic primary insomnia. **BioMed Research International**, v. 2014, n. 1, p. 498961, 2014.

PAULA, J. A. A extensão universitária: história, conceito e propostas. **Interfaces - Revista de Extensão**, v. 1, n. 1, p. 05-23, jul./nov. 2013.

PIERRE, **P. Juegos, deporte y sociedad: léxico de praxiología motriz**. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2001.

PROEC - Pró-Reitoria de Extensão Universitária e Cultura. Edital PROEC nº 04/2024 - **Vamos Transformar o Mundo**. 2024.

DE ANDRADE RODRIGUES, Heitor; DARIDO, Suraya Cristina; PAES, Roberto Rodrigues. O esporte coletivo no contexto dos projetos esportivos de inclusão social: contribuições a partir do referencial técnico-tático e sócio-educativo. **Pensar a Prática**, v. 16, n. 2, 2013.

SANCHES, Simone Meyer; RUBIO, Kátia. A prática esportiva como ferramenta educacional: trabalhando valores e a resiliência. **Educação e Pesquisa**, v. 37, p. 825-841, 2011.

SANTOS, Julio Wilson dos. **Projeto Articulado de Extensão Universitária** (PAEX). Bauru: UNESP, 2023. Documento revisado.

SANTOS, Julio Wilson dos; COLEDAM, Diogo Henrique Constantino. Nome do capítulo. In: HENRIQUES, Fernanda; OLIVEIRA NETO, Luttgardes de; CARNEIRO, Marcelo Carbone; LISBOA FILHO, Paulo Noronha (Orgs.). **Extensão universitária: diversidade e desenvolvimento humano**. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2020. p. 283-300.

SCAGLIA, Alcides José. Escolinha de futebol: uma questão pedagógica. **Motriz Revista de Educação Física**, p. 36-42, 1996.

SMITH, Ronald E.; SMOLL, Frank L. Psychosocial interventions in youth sports: Developmental, preventive, and remedial. In: PAPAIOANNOU, Athanasios; HACKFORT, Dieter (Eds.). **Routledge companion to sport and exercise psychology**. London: Routledge, 2012. p. 339-359.

SMOLL, Frank L.; SMITH, Ronald E. (Ed.). **Children and youth in sport: a biopsychosocial perspective** [Edited by Smoll, FL; Smith, RE]. 1996.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE. **Diretrizes para a prática de atividade física em diferentes faixas etárias**. São Paulo: SBMEE, 2014. Disponível em: https://www.medicinadoesporte.org.br/diretrizes/. Acesso em: 2 dez. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Promoção da atividade física na infância e adolescência. Manual de orientação**. Rio de Janeiro: SBP, 2017. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/19890d-MO-Promo_AtivFisica_na_Inf_e_Adoles.pdf. Acesso em: 2 dez. 2024.

TUBINO, Manoel José Gomes. **Estudos brasileiros sobre o esporte: ênfase no esporte-educação**. 2010.

VELLA, Stewart A. et al. Bidirectional associations between sport involvement and mental health in adolescence. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 49, n. 4, p. 687-694, 2017.

WEIN, Horst. **Developing youth football players**. Human Kinetics, 2007.

APÊNDICES

Apêndice 1– TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Título da Pesquisa: As contribuições de um projeto de extensão educacional de futebol no desenvolvimento psicológico, social e motor de crianças de 6 a 14 anos.

Pesquisador Responsável: André Luiz Ferreira Simonetti

Instituição: Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (UNESP) - Campus de Bauru

Curso: Bacharelado em Educação Física

Orientador: Júlio Wilson dos Santos

Contato: Telefone:(14)98176-8000 E-mail: a.simonetti@unesp.br

Data:

1. Introdução

Você está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa realizada no âmbito do meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) em Educação Física pela UNESP de Bauru. O objetivo deste estudo é analisar as contribuições sociais, motoras e psicológicas das crianças e adolescentes que participam do projeto de extensão de futebol oferecido por esta instituição, através da percepção dos pais ou responsáveis.

2. Objetivo da Pesquisa

A pesquisa visa entender como o projeto de futebol influencia o desenvolvimento psicológico social e motor de crianças e adolescentes entre 7 e 15 anos, por meio das impressões e percepções dos pais ou responsáveis.

3. Procedimentos

Se você aceitar participar, será solicitado que responda a um questionário semiestruturado que abordará aspectos relacionados ao desenvolvimento social, motor e psicológico do seu filho(a) desde que ele(a) iniciou a participação no projeto de futebol. As respostas serão registradas de forma confidencial e utilizadas exclusivamente para os fins desta pesquisa.

4. Riscos e Benefícios

Os principais riscos envolvidos na pesquisa são sobre a exposição de informações pessoais, podendo os participantes contar com a colaboração do investigador para

esclarecimentos sobre qualquer dúvida relativa aos motivos das perguntas realizadas, sendo a finalidade das questões estritamente científicas.

Os benefícios incluem a possibilidade de contribuir para um melhor entendimento do efeito de atividades físicas no desenvolvimento infantil, podendo oferecer subsídios para políticas públicas voltadas à promoção da atividade física entre jovens, bem como reforçar iniciativas comunitárias que utilizem o esporte como ferramenta educativa.

5. Confidencialidade

As informações fornecidas serão mantidas em total confidencialidade. Os dados coletados serão usados apenas para esta pesquisa e divulgados de forma agregada, sem identificar os participantes. As respostas serão armazenadas em ambiente seguro e acessível apenas ao pesquisador responsável e à sua orientadora.

6. Voluntariedade

A sua participação é totalmente voluntária. Você tem o direito de recusar-se a participar ou de retirar seu consentimento a qualquer momento, sem qualquer penalização ou prejuízo.

7. Contato para Dúvidas

Em caso de dúvidas sobre a pesquisa ou sobre seus direitos como participante, você pode entrar em contato com o pesquisador responsável, André Luiz Ferreira Simonetti, pelo telefone (14)98176-8000 ou pelo e-mail a.simonetti@unesp.br.

8. Consentimento

Eu, [Nome do Pai ou Responsável], após ter lido e compreendido as informações acima, declaro que estou ciente da natureza e dos objetivos desta pesquisa e concordo voluntariamente em participar, respondendo ao questionário proposto.

APÊNDICE 2 – CONVITE PARA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Prezado(a) senhor(a),

Gostaria de convidá-lo(a) a participar da pesquisa intitulada **“AS CONTRIBUIÇÕES DE UM PROJETO DE EXTENSÃO EDUCACIONAL DE FUTEBOL NO DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO, SOCIAL E MOTOR DE CRIANÇAS DE 6 A 14 ANOS.”**, que está sendo realizada como parte de um trabalho acadêmico do curso de Educação Física na UNESP – Bauru.

O objetivo desta pesquisa é analisar os benefícios do Projeto Futebol Escola, buscando compreender como a prática do futebol influencia o desenvolvimento integral das crianças, a partir da percepção dos pais e responsáveis. Acreditamos que a sua participação é fundamental para nos ajudar a avaliar os impactos positivos do projeto, além de contribuir para o aprimoramento das atividades oferecidas.

Como participar: O senhor(a) será convidado a responder a um questionário online, de fácil e rápido preenchimento, que aborda temas relacionados ao desenvolvimento motor, psicológico e social do seu(sua) filho(a). As respostas serão anônimas e tratadas de forma confidencial, sendo utilizadas apenas para fins acadêmicos.

Confidencialidade e Ética: Todas as informações serão mantidas em sigilo absoluto e utilizadas exclusivamente para fins de pesquisa. A sua participação é voluntária, e o senhor(a) poderá desistir a qualquer momento sem prejuízos.

Para participar, basta clicar no link abaixo e responder ao questionário até o dia [data final para a coleta de respostas].

[Link para o questionário]

Contato: Caso tenha dúvidas ou precise de mais informações sobre a pesquisa, estamos à disposição pelo e-mail ou telefone:

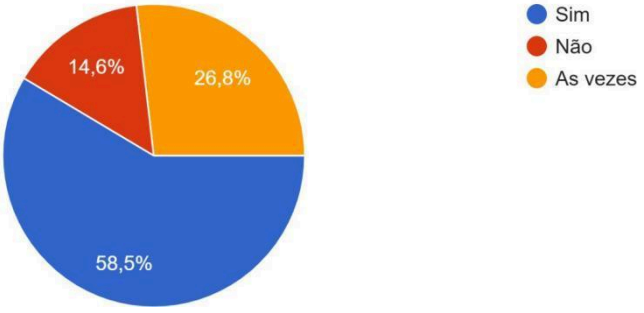
- **André Luiz Ferreira Simonetti**
  - E-mail: a.simonetti@unesp.br
  - Telefone: (14) 98176-8000

Agradecemos imensamente pela sua colaboração e pelo tempo dedicado a essa iniciativa. Sua contribuição é essencial para o sucesso do nosso projeto!

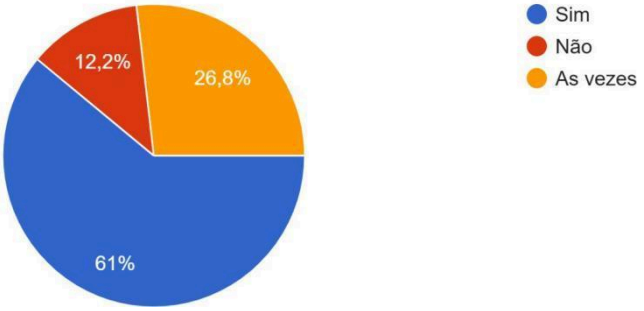
Atenciosamente, André Luiz Ferreira Simonetti

APÊNDICE 3 – RESULTADOS DA PESQUISA

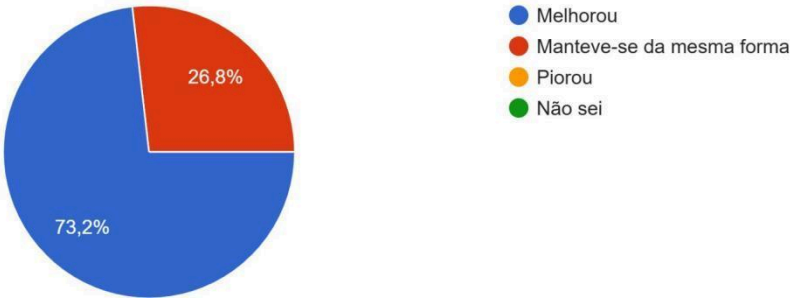
Você permanece no local durante as aulas?
41 respostas



Você fica observando o andamento da aula?
41 respostas

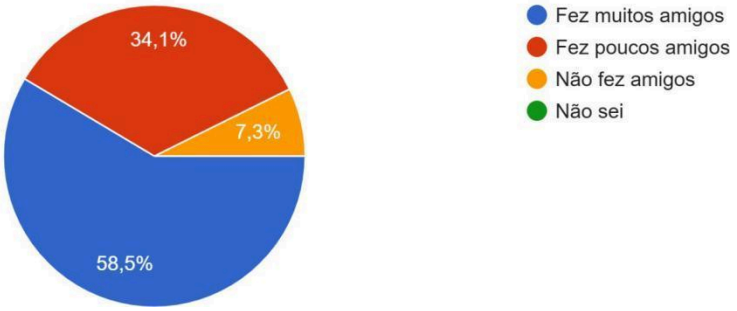


1 Como foi a interação social do seu filho(a) após o início de sua participação no projeto de extensão Futebol Escola?
41 respostas



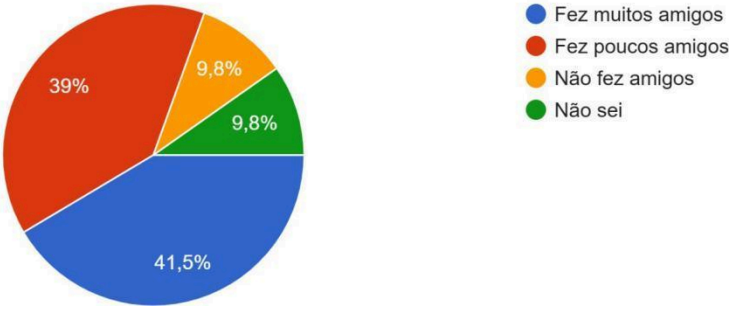
2 O seu filho(a) fez novos amigos no projeto de extensão Futebol Escola?

41 respostas



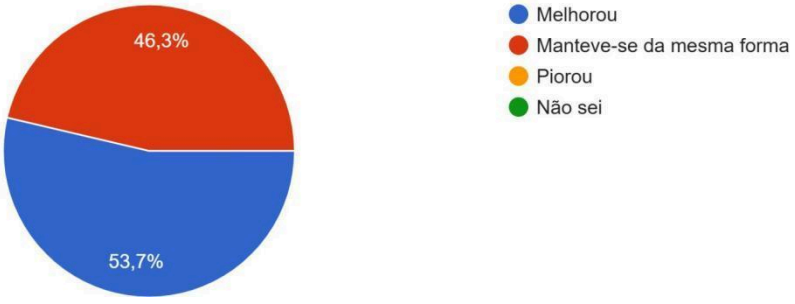
3 O seu filho(a) fez novos amigos fora do projeto de extensão Futebol Escola?

41 respostas



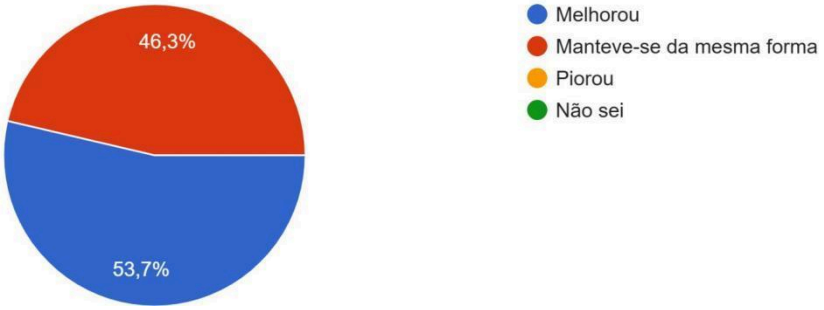
4 Você notou alguma alteração na forma como o seu filho(a) se relaciona com colegas na escola após o início do projeto de extensão Futebol Escola?

41 respostas



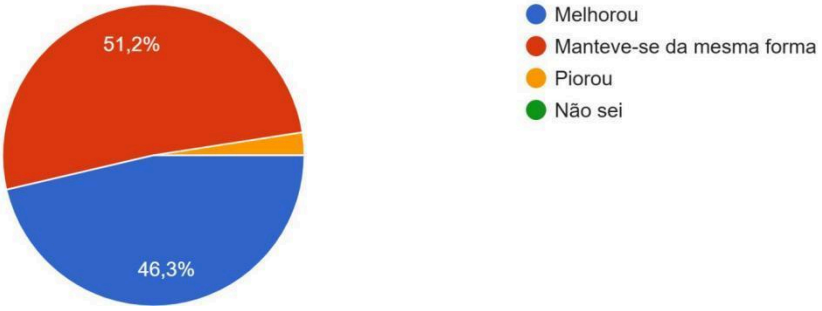
5 Você notou alguma alteração na forma como o seu filho(a) se relaciona com colegas na comunidade (fora da escola) após o início do projeto de extensão Futebol Escola?

41 respostas



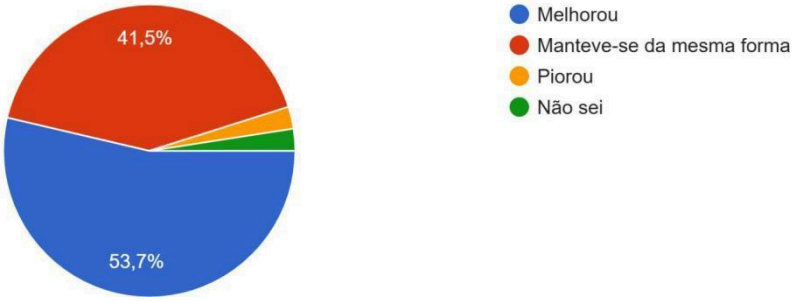
6 Você notou alguma alteração na forma como o seu filho(a) se relaciona com familiares após o início do projeto de extensão Futebol Escola?

41 respostas



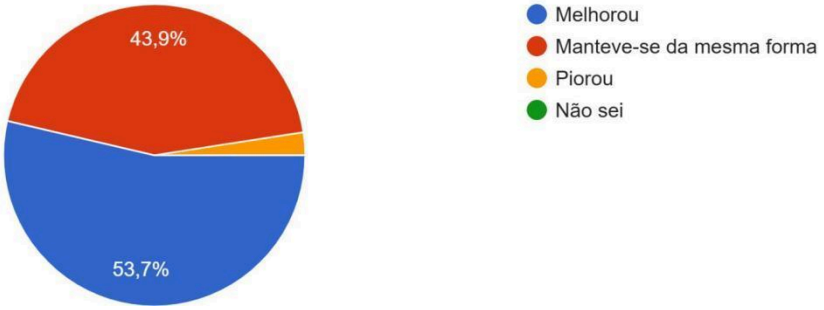
7 Você notou alguma alteração na capacidade do seu filho(a) em resolver conflitos com outras crianças após iniciar no projeto de extensão Futebol Escola?"

41 respostas



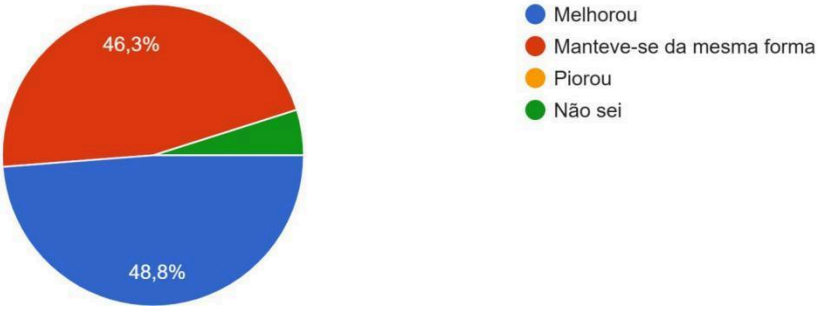
8 Você notou alguma alteração na capacidade do seu filho(a) em resolver problemas após iniciar no projeto de extensão Futebol Escola?"

41 respostas



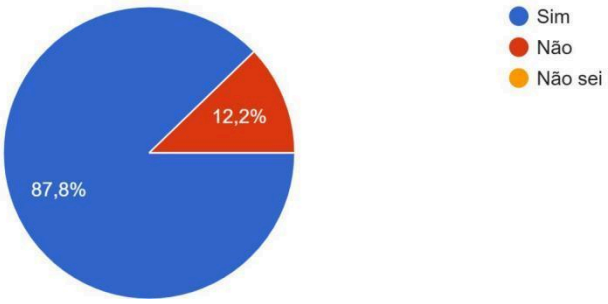
9 O seu filho(a) apresentou alguma alteração no comportamento para participar de atividades em grupo fora do projeto de extensão Futebol Escola d...ue iniciou no projeto de extensão Futebol Escola?

41 respostas

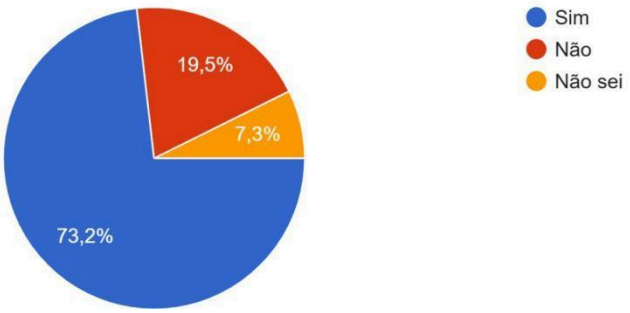


10 Você notou alguma alteração nas capacidades físicas do seu filho(a) após a participação no projeto de extensão Futebol Escola? (ex.: velocidade, ...ora, ritmo, equilíbrio, flexibilidade, postura, etc).

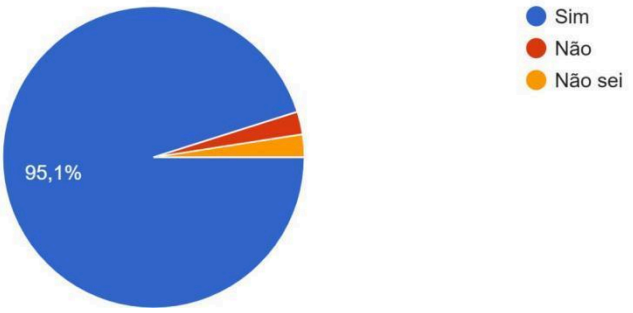
41 respostas



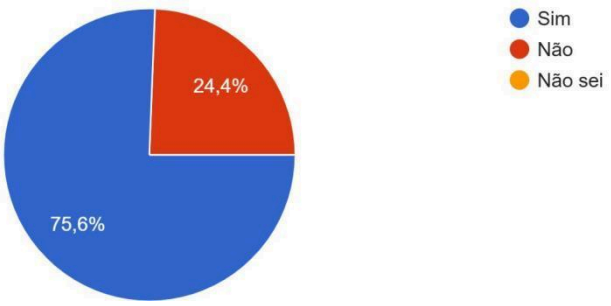
11 Você notou alguma alteração no nível de atividade física “não formal” (sem orientação ou supervisão de um profissional de educação física) d... andar de bicicletas, atividades domésticas, etc.)
41 respostas



12 Você notou alteração na capacidade de jogar futebol do seu filho(a) após o início no projeto de extensão Futebol Escola?" (Ex.: passe, chute, drible, domínio, posicionamento em campo, etc.)
41 respostas

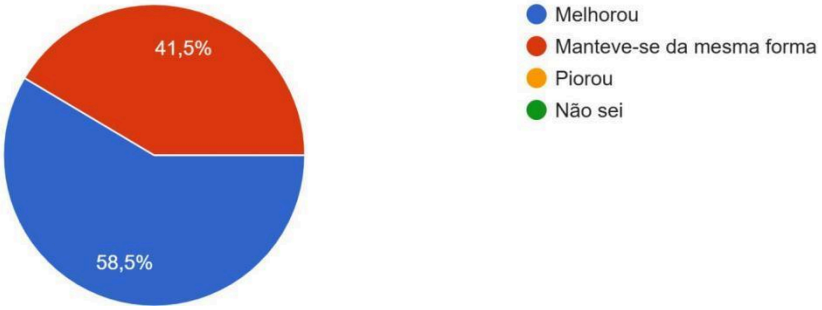


13 Você percebeu alguma alteração no nível de energia ou disposição do seu filho(a) para atividades do dia a dia, desde que ele começou a par...a (ex.: ir para a escola, brincar, ajudar em casa)?"
41 respostas



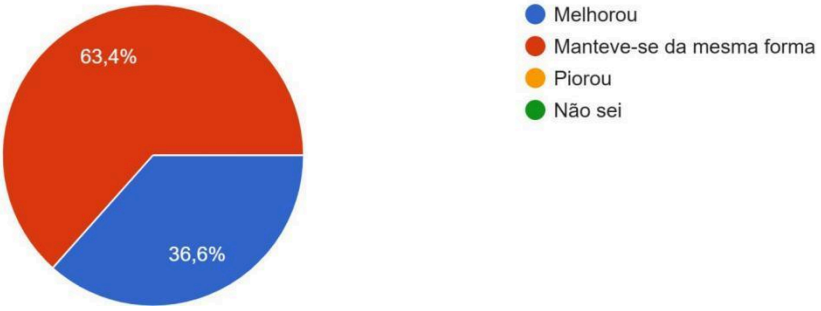
14 Você percebeu alguma alteração na autoestima do seu filho(a) desde que ele(a) começou a participar do projeto de extensão Futebol Escola?

41 respostas



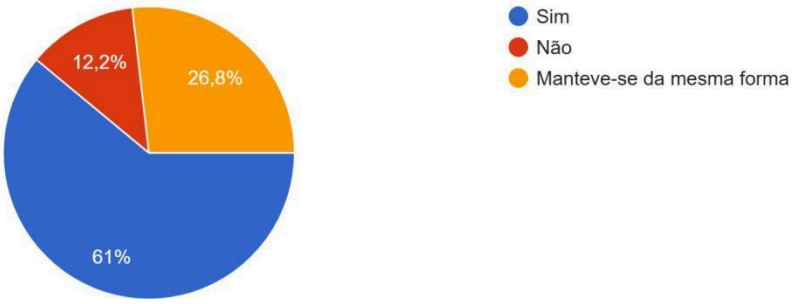
15 Você percebeu alguma alteração na qualidade sono do seu filho(a) desde que ele(a) começou a participar do projeto de extensão Futebol Escola?

41 respostas



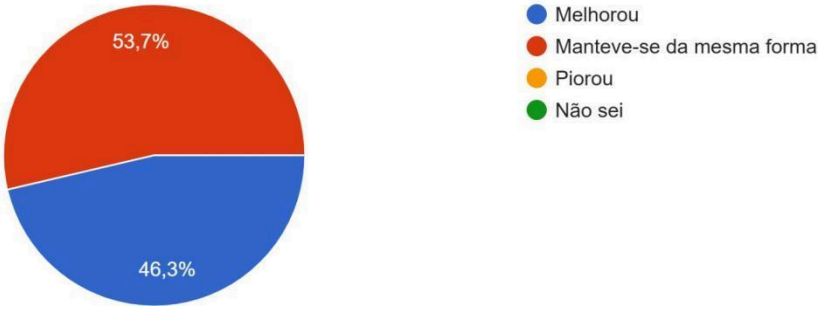
16 Você percebeu alguma alteração no estado emocional do seu filho(a) após ele ter iniciado no projeto de extensão Futebol Escola? (ex.: alegria, ansiedade, confiança, medo, etc.).

41 respostas



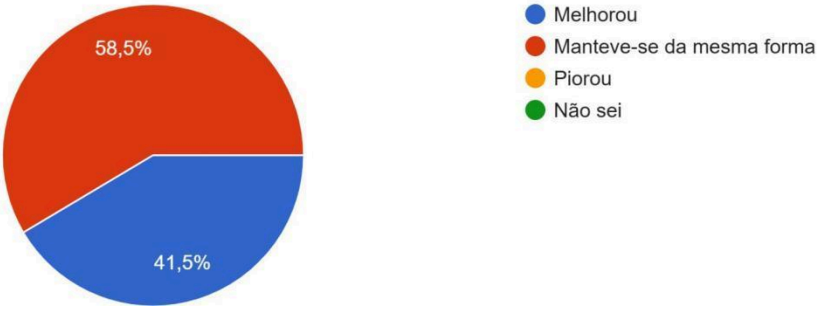
17 Você percebeu alguma alteração na capacidade do seu filho(a) de tomar decisões sozinho(a) desde que ele(a) começou a participar do projeto de extensão Futebol Escola?"

41 respostas



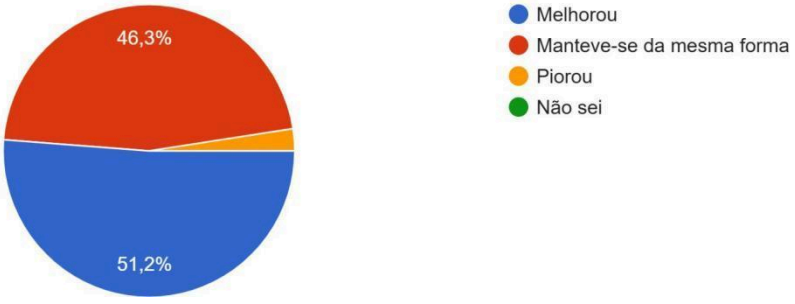
18 Você percebeu alguma alteração no seu filho(a) em relação a assumir responsabilidade(s) em atividades do dia a dia desde que ele começou no projeto Futebol Escola?

41 respostas



19 Você percebeu alguma alteração no seu filho(a) em relação a assumiu papéis de liderança em atividades do dia a dia desde que começou no projeto Futebol Escola?"

41 respostas



20 Você percebeu alguma alteração na capacidade do seu filho(a) de compreender e respeitar os sentimentos de outras pessoas após o início no projeto de extensão Futebol Escola?"

41 respostas

