OS BENEFÍCIOS DO FUTEBOL PARA CRIANÇAS DE 4 A 10 ANOS NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE

Autor(res)

Ronaldo Vilela Barros
Thamyres Lima Dos Santos

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Introdução

A obesidade infantil é um desafio global crescente, afetando cerca de 38 milhões de crianças menores de 5 anos em 2019, segundo a OMS. Esta pesquisa visa investigar os benefícios do futebol na prevenção da obesidade em crianças de 4 a 10 anos, utilizando uma revisão da literatura e um estudo de campo em escolinhas de futebol em São Paulo.
A escolha do futebol se justifica pela sua popularidade e capacidade de envolver as crianças, enquanto a pesquisa analisa elementos como a qualidade do treinamento e o contexto sociocultural. O sedentarismo foi uma das maiores preocupações em relação à saúde das crianças, dada a sua capacidade de desencadear diversas doenças, como problemas cardíacos e obesidade.

Objetivo

Conhecer os principais benefícios do futebol para o público infantil, assim como suas características e contribuições para o desenvolvimento físico e mental das crianças dos 4 a 10 anos de idade.

Material e Métodos

Revisão de literatura, na qual foram consultados livros, dissertações e artigos científicos selecionados por meio de busca em bases de dados como Google Acadêmico, Repositório Universitário da Ânima (RUNA), Repositório Institucional da Universidade Tecnológica

Federal do Paraná (RIUT), entre outros.
O período dos artigos pesquisados abrange os últimos cinco anos. As palavras-chave utilizadas: futebol infantil, obesidade infantil e sedentarismo em crianças, entre outras.

Resultados e Discussão

A Save the Children (2015) destaca que a falta de acesso a alimentos saudáveis e a escassez de atividade física são fatores cruciais na obesidade infantil global. Um estudo de 2016 no Journal of Physical Activity and Health indica que a falta de tempo e recursos para a prática de atividade física é um desafio significativo para famílias de crianças em idade escolar (SOUZA et al., 2018).
O relatório de 2018, The State of Childhood Obesity, da Save the Children revela um aumento para 160 milhões de crianças com excesso de peso ou obesas em todo o mundo, representando um acréscimo de 10 milhões em relação ao ano anterior (FERREIRA et al., 2019).
O futebol infantil, segundo Gonçalves et al. (2020), é uma ferramenta valiosa para a promoção da saúde mental, liberando endorfinas durante a atividade física para reduzir estresse e ansiedade. Enfrentar desafios no campo também ensina as crianças a lidar com pressão e a desenvolver resiliência.

Conclusão

Este estudo demonstrou os impactos positivos do futebol na composição corporal, atividade física e comportamento alimentar de crianças. Além dos benefícios físicos, a prática esportiva contribuiu para o desenvolvimento socioemocional, promovendo habilidades como trabalho em equipe e autoconfiança. Enquanto novas pesquisas sobre diferentes modalidades esportivas e programas educacionais específicos surgem como áreas promissoras.

Referências

FERREIRA, Jaqueline Munaretto; OLIVEIRA, Nelson Nardo Júnior; MIRANDA, Márcio de. Efeito de um programa de futebol na redução da obesidade infantil. Motriz: Revista de Educação Física
SOUZA, Mariana Gomes de; BORGES, Alexandre;

MONTENEGRO, Vinícius. Efeito do treinamento de futebol na aptidão física e na saúde de crianças obesas. Revista Brasileira de Medicina do Esporte