

FUTEBOL COMO MODALIDADE ESPORTIVA INFANTIL: UMA FERRAMENTA PARA REDUZIR A DISTRAÇÃO CAUSADA POR JOGOS DE VIDEOGAME E INTERNET

Afonso Mendonça da Silvaⁱ  8655248221320082
Centro Universitário UniFatecie

RESUMO: O presente estudo caracteriza-se como o futebol infantil pode contribuir para a redução dos impactos do uso excessivo de videogames e da internet entre crianças. Para isso, serão investigados os riscos associados ao vício digital, bem como os benefícios físicos, emocionais e sociais proporcionados pelo futebol infantil. Por fim, propõem-se estratégias para incentivar a prática do futebol como uma alternativa saudável. Nas últimas décadas, o avanço tecnológico transformou significativamente a rotina das crianças, que passaram a dedicar boa parte do tempo livre aos jogos eletrônicos e às redes sociais, mas o uso em

excesso tem sido associado a efeitos negativos. Nesse contexto, o futebol surge como uma alternativa eficaz para combater os impactos do uso exagerado de tecnologias. A pesquisa é de natureza qualitativa descritiva, pois busca reunir dados e reflexões sobre os riscos do uso exagerado de tecnologias e os efeitos positivos do futebol. Os resultados apontam que a prática regular do futebol promove a saúde física e fortalece habilidades emocionais e sociais. Além disso, atua como contraponto às interações virtuais superficiais, comuns no uso excessivo de tecnologias.

PALAVRAS-CHAVE: Futebol Infantil. Internet. Jogos de Videogame.

FOOTBALL AS A SPORT FOR CHILDREN: A TOOL TO REDUCE THE DISTRACTION CAUSED BY VIDEO GAMES AND THE INTERNET

ABSTRACT: This study characterises how children's football can contribute to reducing the impact of excessive use of video games and the internet among children. To this end, the risks associated with digital addiction will be investigated, as well as the physical, emotional and social benefits provided by children's football. Finally, strategies will be proposed to encourage the practice of football as a healthy alternative. In recent decades, technological advances have significantly transformed children's routines, with them spending much of their free time on electronic games and social networks, but

excessive use has been associated with negative effects. In this context, football has emerged as an effective alternative to combat the impacts of the overuse of technology. The research is qualitative and descriptive in nature, as it seeks to gather data and reflect on the risks of overuse of technology and the positive effects of football. The results show that regular football practice promotes physical health and strengthens emotional and social skills. It also acts as a counterpoint to the superficial virtual interactions that are common with excessive use of technology.

KEYWORDS: Children's Football. Internet. Videogames.

1. Introdução

Este tema aborda o futebol como uma alternativa saudável ao uso excessivo de videogames e internet por crianças. A pesquisa evidência os problemas físicos, emocionais e sociais, decorrentes do tempo excessivo em videogames e internet. Em contrapartida, o futebol contribui para o desenvolvimento físico, social e psicológico infantil.

Nas últimas décadas, o avanço tecnológico impactou significativamente a rotina das crianças, que passaram a dedicar grande parte do tempo livre em jogos eletrônicos e à navegação em redes sociais. Apesar de contribuírem para o desenvolvimento cognitivo, o uso excessivo dessas tecnologias está associado a prejuízos como sedentarismo, transtornos emocionais e dificuldades de socialização. Diante desse cenário, o futebol surge como uma alternativa saudável e eficaz para combater o uso exagerado de videogames e internet, proporcionando benefícios que ultrapassam o âmbito esportivo.

Este trabalho tem como objetivo investigar como a prática do futebol pode reduzir os problemas relacionados ao uso excessivo de videogames e internet entre crianças. Para isso, serão analisados artigos científicos, teses, dissertações e materiais online que abordem os riscos associados ao vício em jogos e internet; bem como os benefícios físicos, emocionais e sociais proporcionados pelo futebol infantil; além disso, propor estratégias para incentivar o futebol como alternativa ao tempo excessivo gasto no mundo virtual.

A relevância deste trabalho para a sociedade e também para a comunidade científica consiste na necessidade urgente de compreender os impactos do uso excessivo de tecnologias digitais por crianças, ao investigar o futebol como alternativa para promover saúde física, mental e social na infância. Para a sociedade, oferece subsídios à criação de políticas públicas e programas educativos voltados à prática esportiva. Já para a comunidade científica, amplia o debate interdisciplinar entre educação, saúde, tecnologia e esporte, apontando caminhos para futuras pesquisas e intervenções.

Trata-se de um estudo qualitativo e descritivo, baseado em revisão bibliográfica de fontes acadêmicas e institucionais, com o propósito de reunir dados e reflexões sobre o tema. A pesquisa busca destacar a importância de atividades físicas, como o futebol, para promover o desenvolvimento saudável para crianças em meio a uma era cada vez mais digitalizada.

O aumento do tempo dedicado a jogos online e navegação na web eleva significativamente os riscos de prejuízos à visão, dependência tecnológica e até mesmo desenvolvimento do Transtorno de Jogos na Internet, recentemente classificado pela OMS como condição de saúde.

2. Metodologia

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa de natureza exploratória, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica. O objetivo principal é analisar como a prática do futebol pode ser uma estratégia eficaz para reduzir a distração causada pelo uso excessivo de videogames e internet entre crianças, destacando seus benefícios físicos, emocionais e sociais.

De acordo com Kôche (2009), a escolha metodológica depende da problemática abordada, de sua natureza e do contexto espaço-temporal em que se insere, além do perfil do pesquisador, o que permite a adoção de diferentes tipos de pesquisa. Gil (2010) complementa que, embora cada proposta tenha objetivos específicos, toda pesquisa pode ser classificada, de modo geral, como exploratória, descritiva ou explicativa.

Optou-se pela abordagem exploratória devido à escassez de estudos que relacionem diretamente o futebol à redução da distração digital na infância. Os dados foram obtidos por meio da análise de materiais publicados, como artigos científicos indexados no Google Scholar, além de teses e dissertações disponíveis em repositórios institucionais.

O procedimento metodológico incluiu uma leitura exploratória inicial, seguida da seleção criteriosa dos trabalhos mais relevantes para os objetivos da pesquisa. Os conteúdos foram organizados em três eixos temáticos: riscos associados ao uso excessivo de tecnologias digitais na infância; benefícios da prática do futebol no desenvolvimento infantil; e estratégias para promoção da atividade esportiva entre crianças. Com base nessa categorização, foi elaborada uma síntese interpretativa voltada à identificação de relações, padrões e lacunas na literatura analisada.

Essa metodologia permitiu a construção de uma visão integrada dos efeitos negativos do uso excessivo de dispositivos digitais e do potencial do futebol como prática promotora de saúde e desenvolvimento integral na infância.

3. Revisão bibliográfica

3.1. Problemas de uso excessivo de videogame e internet por crianças

Neste capítulo, discutem-se os principais problemas que afetam crianças que excedem os limites recomendados de uso de videogames e internet. A exposição prolongada a essas tecnologias pode desencadear uma série de sintomas e consequências negativas, incluindo

ansiedade, alterações de humor, comportamentos agressivos, perda de controle sobre o tempo de uso, isolamento social, desinteresse por outras atividades (especialmente as físicas), distúrbios do sono, comprometimento da visão e desenvolvimento de dependência emocional.

Segundo dados divulgados pelo portal ANDI – Comunicação e Direitos, sediado em Brasília (DF), em 2023, a pesquisa TIC Kids Online Brasil 2022 investigou o comportamento digital de crianças e adolescentes brasileiros. Os resultados indicaram que, na faixa etária de 9 a 10 anos, cerca de 59% apresentavam sinais compatíveis com dependência de jogos eletrônicos, sugerindo um possível quadro de Transtorno de Jogos (TIC, 2022). Desde 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece oficialmente essa condição como uma categoria diagnóstica – o Transtorno de Jogos (Gaming Disorder) – evidenciando a gravidade da situação e a necessidade de atenção por parte de pais, educadores e profissionais da saúde.

A pesquisa concluiu que crianças e adolescentes estão cada vez mais conectados e, conseqüentemente, mais vulneráveis ao vício em jogos digitais. Embora o uso moderado não demonstre impactos negativos relevantes no convívio familiar ou no desempenho escolar, o uso excessivo pode acarretar distúrbios do sono, alterações de humor e o desenvolvimento do Transtorno de Jogos, conforme reconhecido pela OMS (ANDI, 2023).

Conforme descrito por James (2023) no site da Associação Americana de Psiquiatria, o uso abusivo de jogos eletrônicos e da internet pode provocar transtornos mentais, como o Transtorno de Jogos na Internet (Internet Gaming Disorder – IGD), já mencionado no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR), publicação de referência internacional utilizada por profissionais da saúde mental (Sherer, 2023).

Paralelamente, de acordo com Darvesh et al. (2020), o Transtorno de Jogo foi oficialmente incluído como uma doença mental na 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), publicada pela OMS em 2022. Essa definição resulta de revisões sistemáticas das evidências científicas disponíveis e do consenso de especialistas de diversas disciplinas e regiões, que participaram de consultas metodológicas conduzidas pela Organização.

A Classificação Internacional de Doenças (CID) é um sistema padronizado utilizado para a codificação e o registro de condições de saúde em âmbito global. A CID-11, publicada em 2022, representa uma atualização significativa ao incorporar novas categorias diagnósticas, incluindo distúrbios mentais, lesões, sintomas e causas externas de doenças. Além disso, favorece a interoperabilidade entre sistemas de dados de saúde digital, permitindo maior integração e comparabilidade internacional. Essa padronização é essencial para o

monitoramento epidemiológico, a formulação de políticas públicas e a condução de pesquisas em saúde.

Segundo a definição da OMS (2022), o Transtorno de Jogo, descrito na CID-11, caracteriza-se por um padrão de comportamento relacionado ao uso de jogos digitais ou videogames, marcado por perda de controle sobre o ato de jogar, priorização crescente do jogo em detrimento de outras atividades e responsabilidades, e persistência do comportamento, mesmo diante de consequências adversas.

3.2. Benefícios do futebol para o desenvolvimento infantil

O futebol destaca-se como uma prática esportiva capaz de contribuir significativamente para o desenvolvimento motor, mental e social de crianças e adolescentes, promovendo avanços no desenvolvimento psicomotor, na autoestima e na capacidade de trabalho em equipe.

Segundo Simonetti (2024), em uma pesquisa realizada por meio de questionário semiestruturado aplicado a pais ou responsáveis de participantes de um projeto de extensão de futebol da UNESP (Universidade Estadual Paulista), campus de Bauru, observou-se impacto positivo no desenvolvimento motor, psicológico e social de crianças e adolescentes de 6 a 14 anos.

No aspecto motor, verificaram-se melhorias notáveis em força, agilidade e coordenação, além do aprimoramento de habilidades técnicas específicas do futebol, como o passe, o chute e o domínio da bola (Simonetti, 2024). Braz e Arruda (2008) destacam que o futebol, por ser um esporte dinâmico e completo, favorece diretamente o desenvolvimento dessas capacidades motoras, como resistência, força, velocidade e coordenação, contribuindo para um crescimento físico saudável.

Em relação à saúde mental, a prática esportiva mostrou-se eficaz na redução do estresse, melhora do humor, elevação da autoestima e desenvolvimento de valores como cooperação e resiliência. Figueira e Greco (2008) observa que modalidades como o futsal ou futebol de quadra estimulam intensamente a atividade mental, exigindo concentração, percepção rápida e tomada de decisões.

O futsal, em especial, caracteriza-se por ser um esporte de grande dinamismo, em que as crianças precisam articular força, velocidade, coordenação e inteligência tática para resolver situações de jogo. Essa combinação potencializa o desenvolvimento cognitivo, evidenciado nas jogadas individuais, de pequenos grupos e nas ações coletivas do time (Figueira; Greco, 2008).

No campo social, o futebol destaca-se por ser uma modalidade coletiva,

que estimula o respeito às regras, o trabalho em equipe e a construção de amizades. De acordo com Silva (2015, p. 29-30), os pais e responsáveis relataram melhorias no comportamento social das crianças: aquelas mais tímidas tornaram-se mais extrovertidas, as inseguras ganharam confiança e passaram a interagir melhor, enquanto as individualistas passaram a valorizar a coletividade e perderam a vergonha.

Souza (2004) complementa ao afirmar que o futebol é um importante meio de socialização, pois depende da cooperação entre os jogadores, tornando-se um veículo integrador que fortalece vínculos sócio-afetivo. Essa dimensão social é fundamental no desenvolvimento infantil, como destaca o autor ao relatar casos em que crianças inicialmente inibidas transformaram-se em participantes ativos e confiantes após meses de prática esportiva. Desse modo, o futebol revela-se como uma ferramenta abrangente para o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes, atuando de forma simultânea nas dimensões motora, mental e social.

4. Resultado e discussão

Nesta seção será apresentado as análises dos riscos associados ao uso excessivo de jogos eletrônicos e da internet por crianças. Em contraposição a esse cenário, propõe-se a prática do futebol como uma alternativa promotora do desenvolvimento integral infantil. E também serão discutidas estratégias voltadas ao fortalecimento de parcerias institucionais e à implementação de projetos sociais.

4.1. Resultado da análise dos dados evidenciados acerca dos problemas relacionados ao uso excessivo de videogames e internet por crianças

Diante das evidências apresentadas, constata-se que o uso abusivo de tecnologias digitais está diretamente relacionado a prejuízos físicos, emocionais e sociais no desenvolvimento infantil, incluindo sintomas como ansiedade, alterações bruscas de humor, comportamentos agressivos, distúrbios do sono, isolamento social e, em casos mais severos, o desenvolvimento do Transtorno de Jogos, reconhecido oficialmente pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (2022). O reconhecimento oficial do Transtorno de Jogos pela OMS e sua inclusão na CID-11 reforçam a gravidade da questão e a urgência de estratégias preventivas e educativas.

4.2. Resultados da análise evidenciada acerca dos benefícios do futebol infantil

Considerando os dados e análises apresentados, conclui-se que a prática regular do futebol constitui um agente significativo no desenvolvimento integral de crianças e adolescentes, promovendo avanços expressivos nas dimensões motora, psicológica e social. O aprimoramento das capacidades psicomotoras, destacadamente força, coordenação e habilidades técnicas específicas, representa um componente essencial para o desenvolvimento físico saudável nessa faixa etária. Ademais, os efeitos positivos no âmbito psicológico, evidenciados pela elevação da autoestima, redução dos níveis de estresse e fortalecimento de valores como cooperação e resiliência, são determinantes para a manutenção do equilíbrio emocional e da saúde mental.

No plano social, o futebol demonstra-se eficaz na promoção da socialização, ao estimular o respeito às normas, a interação coletiva e o fortalecimento de vínculos socioafetivos, aspectos fundamentais para a construção de competências sociais e para a inclusão. Assim, conclui-se que o futebol, quando praticado de forma orientada e equilibrada, configura-se como uma importante ferramenta educativa e formativa, capaz de oferecer benefícios concretos para o desenvolvimento motor, psicológico e social de crianças, funcionando também como estratégia preventiva frente aos riscos associados ao uso excessivo das tecnologias digitais.

4.3. Estratégias e recomendações para o desenvolvimento infantil por meio do futebol

Neste capítulo, são apresentadas estratégias e recomendações que evidenciam o potencial do futebol como instrumento para a promoção do desenvolvimento integral de crianças. As escolinhas de futebol podem ampliar significativamente seu impacto social por meio do estabelecimento de parcerias estratégicas com organizações não governamentais (ONGs), instituições de ensino e clubes profissionais. Essas parcerias possibilitam ações integradas entre esporte, educação e inclusão social.

A realização de eventos como torneios esportivos, seletivas (conhecidas como ‘peneiras’) e palestras com atletas profissionais ou ex-atletas atua como fator de motivação e inspiração para os participantes, fortalecendo o vínculo com a prática esportiva. Além disso, a inserção de atividades culturais, visitas a centros de treinamento e clubes profissionais, bem como programas de mentoria e acompanhamento psicopedagógico, contribui para ampliar as experiências educativas e formativas das crianças, promovendo valores como disciplina, trabalho em equipe, resiliência e respeito às diferenças.

5. Considerações finais

Este trabalho teve como objetivo analisar os riscos associados ao uso excessivo de jogos eletrônicos e da internet por crianças, destacando suas possíveis consequências negativas para a saúde física, mental e social. A partir de uma pesquisa bibliográfica, identificou-se que esses hábitos podem favorecer o desenvolvimento de doenças e comprometer o processo de socialização infantil.

Como estratégia para minimizar tais impactos, foi apresentado o futebol como modalidade esportiva capaz de promover benefícios significativos ao desenvolvimento integral das crianças. Os resultados apontam que a prática regular do futebol contribui não apenas para a saúde física, mas também para o fortalecimento de habilidades emocionais e sociais, funcionando como importante contraponto às interações virtuais, muitas vezes superficiais.

Verificou-se ainda que o futebol favorece a interação social, a disciplina, o senso de pertencimento e o aumento da autoestima, elementos fundamentais para a formação de cidadãos mais críticos, conscientes e solidários. Além disso, ações como parcerias institucionais e atividades complementares ampliam o alcance dessas iniciativas, reforçando o potencial transformador do esporte no contexto educacional.

Dessa forma, conclui-se que investir em projetos esportivos destinados ao público infantil é essencial não apenas para prevenir os efeitos nocivos do uso abusivo das tecnologias digitais, mas também para contribuir com a formação integral de crianças. Como perspectiva para estudos futuros, destaca-se a importância de expandir projetos semelhantes para o maior número possível de comunidades, beneficiando escolas, igrejas e outras instituições. Também se espera que a produção científica continue avançando sobre o tema, aperfeiçoando pesquisas nas áreas da saúde, educação, desenvolvimento social e demais campos relacionados.

6. Referências Bibliográficas

ANDI, Comunicação e Direitos. **Mais da metade das crianças de 9 a 10 anos jogam online; vício preocupa**. Brasília, DF, 2023. Disponível em: https://andi.org.br/infancia_midia/mais-da-metade-das-criancas-de-9-a-10-anos-jogam-online-vicio-preocupa/. Acesso em: 12 jul. 2025.

CBF, Confederação Brasileira de Futebol. **Manual de futebol**. Rio de Janeiro: CBF, 2020. Disponível em: <https://portaldegovernanca.cbf.com.br/regras-do-jogo>. Acesso em: 10 jul. 2025.

DARVESH, Nazia; RADHAKRISHNAN, Amruta; LACHANCE, Chantelle C.; NINCIC, Vera; SHARPE, Jane P.; GHASSEMI, Marco; STRAUS, Sharon E.; TRICCO, Andrea C.

Exploring the prevalence of gaming disorder and Internet gaming disorder: a rapid scoping review. **Systematic Reviews**, v. 9, art. 68, 2020. DOI: 10.1186/s13643-020-01329-2. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1186/s13643-020-01329-2?utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 15 maio 2025.

FIGUEIRA, F. M.; GRECO, J. P. Futebol: um estudo sobre a capacidade tática no processo de ensino-aprendizagem-treinamento. **Revista Brasileira de Futebol**. v. 1. n. 2. p.53-65. 2008.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2010.

KÖCHE, José Carlos. **Fundamentos de metodologia científica: teoria da ciência e iniciação à pesquisa**. 34. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2016.

OLIVEIRA, T. A.; Santos, J. P. Futebol e socialização na infância: uma análise qualitativa. **Revista de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 3, p. 212–220, 2019.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Transtorno de jogo**. 2025. Disponível em: <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder#:~:text=Gaming>. Acesso em: 15 maio 2025.

PEREIRA, G. H.; Almeida, S. R. (2022). Esporte como promotor de saúde mental infantil. **Psicologia & Sociedade**, 34, e234567, 2022.

SHERER, J. **Transtorno de Jogos na Internet (Internet Gaming Disorder – IGD)**. 2023. Disponível em: <https://psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>. Acesso em: 12 jul. 2025.

SILVA, D. C., et al. Benefícios físicos da prática regular de futebol em crianças. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, n. 1, p. 1–10, 2020.

SILVA, Diego F. **A importância da prática do Futebol no processo de desenvolvimento social das crianças**. 2015. 46 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Curso de Bacharelado em Educação Física. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2015.

SIMONETTI, André Luiz Ferreira. **As contribuições de um projeto de extensão educacional de futebol no desenvolvimento psicológico, social e motor de crianças de 6 a 14 anos**. 2024. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Estadual Paulista (UNESP), Presidente Prudente, 2024.

SOUZA, Rodrigo Azevedo. **A importância da Psicomotricidade para o desenvolvimento infantil através do futebol**. 2004. 45 f. Monografia (Especialização em Psicomotricidade) – Departamento de Pós-Graduação, Universidade Candido Mendes, Rio de Janeiro, 2004. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista (UNESP), Bauru, 2024.

TIC KIDS ONLINE BRASIL. **Pesquisa sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil – 2022**. Comitê Gestor da Internet no Brasil, São Paulo, 2022. Disponível em: <https://cetic.br/pesquisa/kids-online/>. Acesso em: 12 jul. 2025.

Recebido:	06/06/2025
Publicado:	23/12/2025

ⁱ Graduado em Tecnologia em Redes de Computadores pelo Centro Universitário do Norte (2016) e acadêmico do curso de Bacharelado em Teologia. Vinculado ao Centro Universitário UniFatecie. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8655248221320082>.