

PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA ATLETAS DE FUTEBOL SUB-7: EFEITOS DA CARGA DE TREINO E DOS EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS NO DESEMPENHO ESPORTIVO

PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM FOR UNDER-7 SOCCER PLAYERS: EFFECTS OF
TRAINING LOAD AND SPECIFIC EXERCISES ON SPORTS PERFORMANCE

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA FUTBOLISTAS SUB-7: EFECTOS DE LA
CARGA DE ENTRENAMIENTO Y DE LOS EJERCICIOS ESPECÍFICOS EN EL
RENDIMIENTO DEPORTIVO

Wagner Bruno Silva Coelho¹
Thiago Eugênio Alencar Costa²
Wilton Mendes Monteiro³
Emanuel de Sá Carvalho⁴

RESUMO: O futebol é uma das modalidades esportivas mais praticadas na infância, sendo relevante compreender como programas de atividade física podem influenciar o desempenho esportivo em categorias de base. Este estudo tem como objetivo analisar, por meio de revisão bibliográfica, os efeitos de programas de atividade física aplicados a atletas de futebol sub-7, com foco na carga de treino, nos exercícios específicos e no trabalho de corridas. Para isso, foram consultadas publicações científicas em bases de dados nacionais e internacionais, contemplando artigos que abordam treinamento físico em crianças, desenvolvimento motor e prevenção de lesões esportivas. A revisão permitiu identificar que a organização adequada da carga de treino e a inclusão de exercícios específicos adaptados à faixa etária contribuem de forma significativa para a melhora do desempenho esportivo e para a formação segura dos jovens atletas.

9772

Palavras-chave: Futebol. Treinamento Físico. Crianças. Desempenho Esportivo.

ABSTRACT: Soccer is one of the most widely practiced sports in childhood, making it relevant to understand how physical activity programs can influence sports performance in youth categories. This study aims to analyze, through a literature review, the effects of physical activity programs applied to under-7 soccer athletes, focusing on training load, specific exercises, and running drills. To this end, scientific publications from national and international databases were consulted, including studies addressing physical training in children, motor development, and sports injury prevention. The review identified that the proper organization of training load and the inclusion of specific exercises adapted to the age group significantly contribute to improving sports performance and ensuring the safe development of young athletes.

Keywords: Soccer. Physical Training. Children. Sports Performance.

¹ Profissional de Educação Física. Universidade Santo Amaro.

² Profissional de Educação Física. Faculdade de Educação Física Montenegro e Universidade Tiradentes.

³ Profissional de Educação Física. Universidade Santo Amaro.

⁴ Profissional de Educação Física. Universidade Norte do Paraná.

RESUMEN: El fútbol es una de las modalidades deportivas más practicadas durante la infancia, por lo que resulta relevante comprender cómo los programas de actividad física pueden influir en el rendimiento deportivo en las categorías de base. Este estudio tiene como objetivo analizar, mediante una revisión bibliográfica, los efectos de los programas de actividad física aplicados a futbolistas sub-7, con énfasis en la carga de entrenamiento, los ejercicios específicos y el trabajo de carreras. Para ello, se consultaron publicaciones científicas en bases de datos nacionales e internacionales, abarcando artículos que tratan sobre el entrenamiento físico en niños, el desarrollo motor y la prevención de lesiones deportivas. La revisión permitió identificar que la adecuada organización de la carga de entrenamiento y la inclusión de ejercicios específicos adaptados a la edad contribuyen de manera significativa a la mejora del rendimiento deportivo y a la formación segura de los jóvenes atletas.

Palabras clave: Fútbol. Entrenamiento Físico. Niños. Rendimiento Deportivo.

INTRODUÇÃO

O futebol, por sua popularidade e inserção social, é uma das principais modalidades praticadas por crianças em todo o mundo. No contexto das categorias de base, especialmente em idades iniciais como a categoria sub-7, o treinamento deve respeitar princípios biológicos, motores e psicológicos, garantindo que a prática esportiva seja segura, lúdica e, ao mesmo tempo, eficaz no desenvolvimento do desempenho esportivo (SILVA *et al.*, 2020).

Durante essa fase, o organismo infantil apresenta características próprias, como elevada capacidade de adaptação, desenvolvimento neuromotor em curso e necessidade de estímulos variados para consolidação de habilidades motoras. Entretanto, observa-se que muitos programas de treinamento ainda utilizam métodos similares aos aplicados em categorias mais avançadas, desconsiderando as especificidades etárias e o risco de sobrecarga (PRADO *et al.*, 2020).

A literatura científica evidencia que o treinamento físico estruturado em crianças deve priorizar atividades que favoreçam a coordenação, agilidade, resistência aeróbica, equilíbrio e velocidade, sempre de forma progressiva e adequada à idade. Além disso, a carga de treino deve ser cuidadosamente monitorada para evitar o surgimento de lesões precoces e a perda de motivação pelo esporte (DE OLIVEIRA SANTOS; BAGESTÃO; DA SILVA, 2021).

Nesse sentido, investigar e propor programas específicos de atividade física para atletas de futebol sub-7 torna-se fundamental, pois possibilita a melhora do desempenho esportivo, a prevenção de lesões e a formação integral do jovem atleta. Este estudo tem o objetivo geral de analisar, por meio de revisão bibliográfica, os efeitos de programas de atividade física aplicados a atletas de futebol sub-7, com foco na carga de treino, nos exercícios específicos e no trabalho de corridas.

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de caráter exploratório. A revisão bibliográfica consiste em um método de investigação fundamentado na análise de

materiais já publicados, como artigos científicos, dissertações, teses e livros, com o objetivo de reunir, interpretar e discutir os conhecimentos já produzidos sobre determinado tema. Esse tipo de abordagem possibilita identificar avanços, lacunas e tendências na área de estudo, oferecendo subsídios teóricos para a compreensão da problemática investigada (MARCONI; LAKATOS, 2021).

O estudo exploratório, por sua vez, tem como finalidade proporcionar maior familiaridade com o tema pesquisado e ampliar o entendimento sobre aspectos ainda pouco investigados. Essa abordagem não busca esgotar o assunto, mas levantar reflexões, hipóteses e perspectivas que possam orientar estudos futuros. No caso deste trabalho, a escolha por um estudo exploratório justifica-se pelo fato de que a literatura nacional ainda é incipiente quando se trata especificamente de programas de atividade física para atletas de futebol na categoria sub-7, o que reforça a necessidade de um levantamento inicial que organize e discuta o que já foi produzido (MARCONI; LAKATOS, 2021).

A coleta de dados foi realizada por meio de consulta em bases de dados científicas nacionais e internacionais, como Scielo, LILACS, Google Scholar e periódicos de Educação Física e Ciências do Esporte. Foram selecionados trabalhos publicados entre os anos de 2018 e 2025, com ênfase em estudos nacionais, contemplando temas relacionados ao treinamento físico na infância, desenvolvimento motor, prevenção de lesões, prática do futebol infantil e desempenho esportivo em categorias de base. Palavras-chave como “futebol”, “treinamento físico”, “crianças” e “desempenho esportivo” foram utilizadas para direcionar as buscas.

9774

Os critérios de inclusão abrangeram artigos que apresentassem relação direta com a temática proposta e que estivessem disponíveis em texto completo. Foram excluídas publicações duplicadas, estudos que não se enquadrassem no recorte temporal definido e aqueles que tratavam do futebol em categorias adultas ou profissionais sem relação com a infância. Após a seleção, os materiais foram lidos na íntegra e analisados qualitativamente, de modo a identificar convergências, divergências e contribuições relevantes para a temática.

A análise dos dados foi conduzida de forma descritiva e interpretativa, priorizando a síntese crítica dos principais achados da literatura. Dessa forma, a metodologia adotada possibilitou reunir evidências recentes sobre os efeitos de programas de atividade física em atletas de futebol sub-7, destacando aspectos como carga de treino, exercícios específicos, corridas, prevenção de lesões e impacto no desempenho esportivo.

No que se refere à estrutura deste trabalho, este foi dividido em oito capítulos com abordagens distintas, porém complementares. O primeiro capítulo apresenta o futebol nas

categorias de base, destacando sua importância no processo formativo. O segundo aborda o desenvolvimento motor e fisiológico em crianças, relacionando crescimento, maturação e aprendizagem motora. O terceiro discute o treinamento físico na infância e suas especificidades. O quarto capítulo trata dos exercícios específicos de futebol para crianças, enfatizando sua adaptação às capacidades motoras dessa faixa etária. O quinto apresenta as corridas e deslocamentos no futebol infantil, fundamentais para a construção da velocidade, agilidade e coordenação. O sexto capítulo aborda a prevenção de lesões no futebol infantil, considerando estratégias de segurança e controle de carga. O sétimo analisa os impactos do treinamento físico no desempenho esportivo, relacionando prática regular e evolução técnica. O oitavo capítulo discute as habilidades e características da prática do futebol infantil, articulando aspectos motores, cognitivos e sociais. Por fim, a seção de Resultados e Discussão integra os temas abordados, permitindo interpretações e reflexões à luz da literatura e da realidade do futebol de base.

APRENDIZAGEM SIGNIFICATIVA

O FUTEBOL NAS CATEGORIAS DE BASE

O futebol exerce grande influência sociocultural no Brasil e é presença constante nas escolinhas e clubes de base, servindo não apenas como modalidade esportiva, mas como instrumento de socialização, disciplina e estímulo motor desde a infância. Silva *et al.* (2022) destacam que as escolinhas contribuem para o desenvolvimento cognitivo e motor de crianças ao inserir práticas esportivas desde cedo, com orientação pedagógica adequada

Em estudos nacionais recentes, observa-se que muitos clubes aplicam conteúdos técnico-táticos precocemente, muitas vezes com falta de adaptação à maturação das crianças, o que pode gerar sobrecargas físicas ou falhas no desenvolvimento motor. Essa discrepância entre expectativa e capacidade da criança torna-se um ponto crítico para reflexão (TOGO *et al.*, 2019).

A competição na iniciação ao futebol deve ser planejada com cautela. Bettega (2020) argumenta que a estrutura competitiva precoce pode interferir no processo formativo da criança, comprometendo o prazer, a motivação e até mesmo o desempenho motor, se não gerida corretamente

Também é comum ver na literatura que modelos de treinamento de base priorizam repetições técnicas, muitas vezes desconsiderando a variabilidade motora e o estímulo físico

geral. A unificação entre treino físico, técnico e recreativo, com progressão gradual, é um dos caminhos apontados para a formação esportiva saudável (TOGO *et al.*, 2019).

DESENVOLVIMENTO MOTOR E FISIOLÓGICO EM CRIANÇAS

O desenvolvimento motor na infância é marcado por períodos sensíveis, em que a criança apresenta maior capacidade de adquirir habilidades fundamentais, como correr, saltar e chutar. Nessa fase, o sistema nervoso está em processo de organização, favorecendo a coordenação e a aprendizagem motora. A prática esportiva, quando bem orientada, pode potencializar essas aquisições e criar bases sólidas para a prática futura (OLIVEIRA, 2019).

Do ponto de vista fisiológico, o organismo infantil ainda se encontra em maturação. Ossos, músculos e articulações são mais vulneráveis a sobrecargas, o que exige cuidado no planejamento de atividades físicas. Exercícios de força, quando adaptados e devidamente supervisionados, podem trazer benefícios significativos, contribuindo para a potência, o equilíbrio e a coordenação. Pesquisas nacionais recentes apontam que tais exercícios não oferecem riscos quando aplicados de maneira progressiva (DELGADO *et al.*, 2020).

Outro aspecto importante é a diferença entre idade cronológica e idade biológica. Crianças da mesma faixa etária podem estar em diferentes estágios de maturação, o que influencia diretamente na resposta aos estímulos físicos. Isso reforça a necessidade de individualização dos programas de treinamento, considerando tanto as capacidades motoras quanto o desenvolvimento fisiológico de cada criança (BACI; MAZZARDO; DA SILVA, 2020).

O condicionamento cardiovascular e a coordenação motora global também são apontados como fundamentais no desenvolvimento esportivo. Crianças que recebem estímulos adequados apresentam maior eficiência nos movimentos e menor risco de lesões. Assim, a prática de atividades físicas deve respeitar as características do organismo infantil, de modo a favorecer tanto o crescimento saudável quanto o desempenho esportivo (MACEDO, 2024).

TREINAMENTO FÍSICO NA INFÂNCIA

O treinamento físico na infância deve ser conduzido com cautela, respeitando princípios de progressividade, individualidade e ludicidade. Diferentemente do treinamento em adultos, em crianças o foco deve estar no desenvolvimento global de habilidades motoras, evitando sobrecargas que possam comprometer a saúde física e psicológica. A literatura brasileira

ênfatisa que a prática esportiva nessa fase deve unir aspectos recreativos e educativos (DOS SANTOS CARVALHO *et al.*, 2021).

O excesso de volume ou intensidade pode gerar estresse físico e emocional, além de reduzir a motivação da criança pela prática esportiva. Por isso, a organização dos treinos deve considerar pausas adequadas, atividades diversificadas e estímulos compatíveis com a maturidade infantil. A presença de exercícios recreativos, jogos e circuitos variados garante não apenas ganhos físicos, mas também prazer pela prática (RODRIGUES; PRADO; LOPES, 2023).

Estudos recentes demonstram que, quando devidamente aplicados, os exercícios de força, potência e pliometria são benéficos para crianças, promovendo ganhos de desempenho motor e esportivo. No entanto, é necessário cuidado para que esses estímulos sejam inseridos de forma progressiva e supervisionada. Quando respeitados esses princípios, o treinamento físico pode contribuir tanto para o desenvolvimento esportivo quanto para a prevenção de lesões (MELO; SANTOS; ROCHA, 2023).

A ludicidade é apontada como elemento indispensável nesse processo. Atividades que envolvem brincadeiras, desafios e interação social são mais bem aceitas pelas crianças e contribuem para sua adesão ao programa de treinos. Desse modo, o treinamento físico na infância deve ser entendido não apenas como preparação esportiva, mas como um processo educativo e formativo (SILVA; ANTES, 2022).

9777

EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS DE FUTEBOL PARA CRIANÇAS

A introdução de exercícios específicos no futebol infantil deve ocorrer de maneira gradual, integrando aspectos físicos e técnicos. Jogos reduzidos, atividades de condução de bola, passes curtos e chutes ao gol são exemplos de exercícios que, além de estimular habilidades esportivas, favorecem o desenvolvimento motor global (FERREIRA; COSTA, 2022). Esses exercícios precisam ser curtos, dinâmicos e variados, respeitando os limites fisiológicos da faixa etária. A repetição excessiva de gestos técnicos pode levar à fadiga e a desequilíbrios musculares, enquanto a diversidade de atividades contribui para ampliar as possibilidades motoras da criança (MELO; SANTOS; ROCHA, 2023).

A literatura ressalta que os treinos específicos devem ser aliados a exercícios funcionais, de coordenação e agilidade. Essa combinação favorece a preparação física ao mesmo tempo em que fortalece as capacidades técnicas. Quando inseridos de forma lúdica, esses exercícios

umentam a motivação e tornam o processo de aprendizagem mais eficaz (FERREIRA; COSTA, 2022).

Os exercícios específicos, portanto, não devem ser vistos como uma antecipação da prática competitiva, mas como um meio de proporcionar vivências motoras e esportivas adequadas. Assim, eles cumprem um papel essencial na formação do atleta, preparando-o para etapas mais avançadas do futebol sem comprometer o desenvolvimento infantil (SILVA; ANTES, 2022).

CORRIDAS E DESLOCAMENTOS NO FUTEBOL INFANTIL

As corridas e deslocamentos são elementos centrais no futebol, caracterizando-se por acelerações, desacelerações e mudanças de direção. No contexto infantil, especialmente no sub-7, essas atividades devem ser cuidadosamente adaptadas, considerando a menor capacidade de resistência e a necessidade de pausas frequentes (GODOY; ALMEIDA; FERREIRA, 2024).

Exercícios curtos e moderados, intercalados com momentos de recuperação, são indicados para essa faixa etária. Jogos adaptados, que envolvam corridas variadas e mudanças de direção, são eficazes para estimular velocidade, resistência e agilidade sem causar sobrecarga (SILVA; ANTES, 2022). Estudos nacionais recentes destacam que o uso de jogos reduzidos que envolvem deslocamentos variados promove ganhos significativos de condicionamento físico com menor estresse fisiológico. Essa estratégia é especialmente útil no sub-7, em que o treinamento deve privilegiar o caráter lúdico (FERREIRA; COSTA, 2022).

Ao planejar atividades de corrida, é essencial equilibrar estímulo e recuperação, para evitar fadiga excessiva e permitir a adaptação progressiva do organismo. Dessa forma, os deslocamentos tornam-se não apenas uma ferramenta de preparação física, mas também um recurso pedagógico para o ensino do futebol (GODOY; ALMEIDA; FERREIRA, 2024).

PREVENÇÃO DE LESÕES NO FUTEBOL INFANTIL

A prevenção de lesões é um dos pilares do treinamento esportivo na infância, já que o organismo em desenvolvimento é mais suscetível a sobrecargas e desequilíbrios. Lesões decorrentes do excesso de treino ou da execução inadequada dos movimentos podem comprometer não apenas o desempenho esportivo, mas também o crescimento da criança (SILVA; PEREIRA; ALVES, 2019). Estratégias preventivas incluem a correta dosagem da carga de treino, exercícios de fortalecimento, alongamento e a orientação técnica adequada dos gestos

esportivos. A aplicação de protocolos de prevenção, como o FIFA 11+, tem mostrado resultados positivos na redução de lesões musculoesqueléticas em jovens atletas (RIBEIRO, 2022).

Outro ponto relevante é a necessidade de acompanhamento individualizado, considerando a diferença entre idade cronológica e maturação biológica. Crianças em estágios distintos de desenvolvimento não devem receber a mesma carga de treino, pois isso pode aumentar o risco de lesões (OLIVEIRA SILVA, 2021).

O ambiente seguro, a supervisão constante e a presença de profissionais qualificados completam o conjunto de medidas preventivas. Essas ações favorecem não apenas a proteção da criança, mas também a continuidade de sua prática esportiva de forma saudável (GODOY; ALMEIDA; FERREIRA, 2024).

IMPACTOS DO TREINAMENTO FÍSICO NO DESEMPENHO ESPORTIVO

Os efeitos do treinamento físico bem estruturado no desempenho esportivo infantil são amplamente reconhecidos na literatura. Crianças que participam de programas organizados apresentam ganhos significativos em força, velocidade, resistência e agilidade, fatores essenciais para o futebol (MELO; SANTOS; ROCHA, 2023). Além dos aspectos físicos, o treinamento adequado favorece o desenvolvimento técnico, pois aumenta a eficiência na execução de movimentos específicos. Isso permite que os jovens atletas desempenhem melhor suas funções em situações de jogo, com maior resistência à fadiga e mais capacidade de recuperação (XAVIER; SOUZA; MARTINS, 2025).

9779

O impacto positivo também se estende à esfera psicológica. A prática de atividades físicas estruturadas contribui para a autoconfiança, a disciplina e a redução da ansiedade pré-competitiva, fatores que influenciam diretamente o desempenho esportivo (FERREIRA; COSTA, 2022).

O condicionamento físico adquirido na infância serve como base para as etapas futuras da carreira esportiva, desde que respeitada a progressão gradual dos treinos. Assim, a sistematização do treinamento físico se consolida como elemento indispensável para o rendimento esportivo e para a formação integral do atleta, unindo saúde, bem-estar e desempenho (XAVIER; SOUZA; MARTINS, 2025).

HABILIDADES E CARACTERÍSTICAS DA PRÁTICA DO FUTEBOL INFANTIL

A prática do futebol infantil envolve um conjunto de habilidades motoras, cognitivas e sociais que se desenvolvem de maneira integrada. Em idades iniciais, como na categoria sub-7,

os gestos técnicos ainda não estão consolidados e aparecem em formato mais espontâneo. Nesse sentido, a condução da bola, os passes, os dribles e os chutes surgem de forma natural, sendo progressivamente aprimorados conforme a criança recebe estímulos adequados. A ênfase deve recair sobre a vivência e a experimentação, evitando a exigência precoce de execução perfeita dos fundamentos (SILVA; ANTES, 2022).

O futebol infantil caracteriza-se também por demandas físicas específicas, como deslocamentos curtos, corridas intermitentes e mudanças de direção. Essas exigências estão diretamente relacionadas ao desenvolvimento da agilidade, da coordenação e da velocidade de reação. A estrutura do treino deve respeitar a capacidade fisiológica limitada das crianças, privilegiando atividades de curta duração, alternadas com pausas adequadas. Assim, cria-se um ambiente que favorece o aprendizado e, ao mesmo tempo, previne sobrecargas físicas (TELES *et al.*, 2025).

Outro aspecto relevante diz respeito às habilidades cognitivas exigidas pelo futebol. Mesmo em idades precoces, o esporte estimula a percepção espacial, a tomada de decisão e a antecipação das ações dos adversários e companheiros. Durante jogos adaptados ou treinos reduzidos, as crianças aprendem a reconhecer padrões, tomar decisões rápidas e ajustar seus movimentos às situações de jogo. Essas experiências enriquecem o desenvolvimento cognitivo e contribuem para a formação integral do jovem atleta (SANTOS *et al.*, 2020).

9780

O componente social também é central na prática do futebol infantil. A interação constante com colegas em treinos e jogos favorece o aprendizado de valores como cooperação, respeito às regras e trabalho em equipe. Em ambientes adequados, a criança aprende a lidar com vitórias e derrotas, desenvolvendo resiliência emocional e espírito coletivo. (PEREIRA, 2019).

As habilidades emocionais igualmente merecem destaque. Crianças que participam de programas esportivos bem estruturados demonstram maior capacidade de controlar a ansiedade, lidar com frustrações e manter a motivação. O futebol, quando praticado em ambientes pedagógicos, favorece a autoconfiança e a autoestima, preparando o jovem atleta para desafios dentro e fora do esporte (PEREIRA, 2024).

É importante ressaltar que as características da prática do futebol infantil devem ser compreendidas dentro de uma perspectiva de desenvolvimento global. A valorização da ludicidade, da variabilidade motora e da segurança são princípios fundamentais que asseguram que as habilidades técnicas, físicas, cognitivas e sociais sejam estimuladas de forma equilibrada. Dessa maneira, o futebol infantil cumpre não apenas a função de formar futuros atletas, mas

também de contribuir para a formação saudável de crianças em múltiplos aspectos de sua vida (PEREIRA, 2024).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão bibliográfica realizada permitiu reunir evidências recentes, publicadas entre 2018 e 2025, que abordam a relação entre programas de atividade física e o desempenho esportivo de crianças atletas, com destaque para o futebol na categoria sub-7. Os estudos analisados apontam que a prática esportiva nessa faixa etária deve priorizar a ludicidade, a variabilidade de estímulos motores e a progressividade da carga de treino, respeitando as particularidades fisiológicas e cognitivas das crianças.

A tabela abaixo organiza e mostra a fundamentação teórica dos resultados:

Tabela 01: Autores e principais contribuições relacionadas aos resultados da revisão bibliográfica.

Autor(es) / Ano	Contribuição principal
Silva et al. (2022)	Destacam o papel das escolinhas de futebol no desenvolvimento cognitivo e motor de crianças.
Bettega (2020)	Discute os impactos da competição precoce na formação de jovens atletas e no prazer pela prática esportiva.
Melo et al. (2023)	Evidenciam benefícios do treinamento de força e pliometria em crianças praticantes de futebol e futsal.
Ribeiro (2022)	Analisa a aplicação do protocolo FIFA 11+ em jovens atletas, ressaltando sua eficácia na prevenção de lesões.
Oliveira Silva (2021)	Investiga os efeitos do FIFA 11+ na prevenção de lesões e no desempenho de jovens jogadores.
Godoy et al. (2024)	Relatam a influência da alta demanda física na incidência de lesões musculoesqueléticas em atletas de base.
Silva et al. (2019)	Apontam a importância da progressividade e do controle da carga de treino em crianças atletas.
Xavier et al. (2025)	Discutem o impacto do treinamento físico no desempenho esportivo e no desenvolvimento psicológico infantil.

Fonte: dados da pesquisa, 2025.

Os resultados também indicam que os exercícios específicos de futebol, quando aliados a atividades de corrida e deslocamentos curtos, contribuem significativamente para o desenvolvimento da agilidade, da velocidade de reação e da coordenação motora. Além disso, protocolos de treinamento que associam o fortalecimento muscular e exercícios funcionais mostraram-se eficazes na prevenção de lesões, garantindo maior segurança durante a prática esportiva.

Outro achado relevante diz respeito ao impacto do treinamento físico no desempenho esportivo, que se manifesta não apenas no aumento da resistência e da força, mas também em aspectos psicológicos, como a autoconfiança, a motivação e a redução da ansiedade pré-competitiva. A literatura nacional reforça que a correta organização da carga de treino e a adaptação dos exercícios à faixa etária são fatores determinantes para o rendimento e para a formação esportiva de longo prazo.

Para melhor sintetizar os achados da revisão bibliográfica, foram organizados mais dois quadros, que reúnem os principais pontos observados nos estudos analisados. Esses instrumentos permitem visualizar de forma objetiva os elementos centrais da pesquisa, destacando tanto as evidências sobre programas de atividade física no futebol sub-7 quanto as recomendações práticas para a estruturação dos treinos

A tabela 02 sintetiza os principais achados da revisão.

Tabela 02: Síntese dos principais achados da revisão:

Dimensão analisada	Achados principais	Referências (2018–2025)
Carga de treino	Progressividade e moderação são essenciais para evitar sobrecarga e lesões.	Estudos nacionais de 2019, 2022, 2024
Desenvolvimento motor	Estímulos variados favorecem coordenação, velocidade, agilidade e equilíbrio.	Publicações de 2020, 2023
Exercícios específicos	Jogos reduzidos, passes curtos e condução de bola aliados a atividades lúdicas.	Artigos de 2018, 2021
Corridas e deslocamentos	Corridas curtas, intermitentes e com pausas favorecem resistência e agilidade.	Revisões de 2021, 2024
Prevenção de lesões	Protocolos como FIFA 11+, fortalecimento e controle de carga reduzem ocorrências.	Pesquisas de 2022, 2025
Impactos no desempenho esportivo	Melhorias físicas, técnicas e psicológicas, com aumento de autoconfiança e motivação.	Estudos de 2019, 2023

9782

Fonte: dados da pesquisa, 2025.

A tabela 03 fala sobre as recomendações gerais para programas de atividade física no futebol sub-7.

Tabela 03: Recomendações gerais para programas de atividade física no futebol sub-7

Elemento do programa	Recomendação
Frequência semanal	2 a 3 treinos
Duração da sessão	50 a 60 minutos
Estrutura do treino	Aquecimento lúdico, exercícios de corrida curtos, atividades específicas e jogos reduzidos
Intensidade	Moderada, com pausas frequentes
Ênfase pedagógica	Ludicidade, variabilidade motora e segurança
Prevenção de lesões	Fortalecimento, alongamento e controle de carga semanal

Fonte: dados da pesquisa, 2025.

Os resultados encontrados corroboram a literatura internacional e nacional, que destaca a importância de programas de atividade física bem estruturados para crianças em idade escolar. A prática esportiva na categoria sub-7 deve ser compreendida como uma fase de iniciação, em que a prioridade não é o rendimento imediato, mas o desenvolvimento global das habilidades motoras e cognitivas. A ludicidade e a diversidade de estímulos surgem como elementos centrais, capazes de manter a motivação e o interesse da criança pela prática do futebol (DE OLIVEIRA SILVA *et al.*, 2025).

9783

Outro ponto de discussão refere-se à carga de treino. Enquanto alguns estudos sugerem que a exposição precoce a altos volumes pode gerar sobrecargas e lesões, a maioria reforça que a dosagem adequada de intensidade e volume é capaz de promover adaptações positivas, sem riscos para a saúde. Isso evidencia a necessidade de profissionais capacitados na condução dos treinos, capazes de equilibrar estímulo físico, aprendizado técnico e segurança (RIBEIRO *et al.* 2022)

A prevenção de lesões também aparece como temática recorrente. Protocolos adaptados, como o FIFA 11+, demonstraram efetividade na redução de riscos musculoesqueléticos, mesmo em crianças. A associação entre fortalecimento muscular, alongamento, orientação técnica correta e controle da carga semanal mostra-se como estratégia eficaz para proteger o jovem atleta (SILVA, *et al.*, 2024).

Por fim, destaca-se que o treinamento físico no futebol infantil impacta não apenas o desempenho esportivo imediato, mas também a formação de hábitos saudáveis, a socialização e o desenvolvimento emocional. O esporte, portanto, deve ser encarado como um processo

educativo, que ultrapassa os limites do rendimento competitivo, promovendo benefícios duradouros para a saúde e a qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa, conduzida por meio de revisão bibliográfica de caráter exploratório, evidenciou que a organização adequada de programas de atividade física para atletas de futebol da categoria sub-7 é determinante para a melhoria do desempenho esportivo e para a formação integral das crianças. Os achados demonstram que a progressividade da carga de treino, a ênfase em exercícios específicos adaptados à faixa etária, a inclusão de corridas curtas e intermitentes, bem como o cuidado com a prevenção de lesões, são aspectos fundamentais na estruturação de práticas seguras e eficazes. O estudo reforça que o futebol infantil não deve ser compreendido apenas como prática voltada ao rendimento competitivo, mas como processo educativo que estimula o desenvolvimento motor, cognitivo, emocional e social. Nesse contexto, a ludicidade e a diversidade de estímulos aparecem como elementos centrais, garantindo a motivação das crianças e favorecendo a aquisição de habilidades essenciais para etapas futuras da prática esportiva. Outro ponto relevante identificado é o impacto positivo do treinamento físico estruturado não apenas no desempenho imediato, mas também na construção de hábitos saudáveis e no fortalecimento da autoconfiança, da disciplina e da resiliência emocional. Dessa forma, o futebol infantil deve ser visto como espaço de formação integral, que contribui para o bem-estar físico e psicológico das crianças. Considera-se, portanto, que a implementação de programas de atividade física específicos para o futebol sub-7 deve ser pautada em evidências científicas recentes e conduzida por profissionais qualificados, garantindo segurança, eficiência e prazer no processo de aprendizagem. Para pesquisas futuras, recomenda-se a realização de estudos longitudinais que acompanhem a evolução dos jovens atletas ao longo das diferentes categorias de base, de modo a aprofundar a compreensão dos efeitos do treinamento físico desde a infância até a fase competitiva.

9784

REFERÊNCIAS

- BACIL, Eliane Denise Araújo; MAZZARDO, Oldemar; DA SILVA, Michael Pereira. Crescimento e desenvolvimento motor. Editora Intersaberes, 2020.
- BETTEGA, Odirlei Daluz. O jogo de futebol nas categorias de base: a pedagogia do esporte como caminho para a formação integral. *Educação em Revista*, Belo Horizonte, v. 36, n. 2, p. 1-18, 2020.

- DE OLIVEIRA SANTOS, Givanildo; BAGESTÃO, Vinícius Silva; DA SILVA, Sebastião Lobo. Efeitos dos exercícios físicos em crianças e adolescentes. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 1, p. 8903-8915, 2021.
- DE OLIVEIRA SILVA, Pablo Rodrigo et al. A Eficácia do programa de aquecimento FIFA 11+ na Prevenção de lesão de Jogadores de Futebol. *Ciência Atual-Revista Científica Multidisciplinar do Centro Universitário São José*, v. 22, n. 1, 2025.
- DELGADO, Daiane Alves et al. Avaliação do desenvolvimento motor infantil e sua associação com a vulnerabilidade social. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 27, n. 1, p. 48-56, 2020.
- DOS SANTOS CARVALHO, Anderson et al. Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa. *Jair*, v. 13, n. 1, 2021.
- FERREIRA, Rodrigo C.; COSTA, Gustavo M. Ludicidade no ensino do futebol para crianças: perspectivas pedagógicas. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, São Paulo, v. 14, n. 56, p. 289-298, 2022.
- GODOY, M. M.; ALMEIDA, C. H.; FERREIRA, R. M. A influência da alta demanda física na ocorrência de lesões musculoesqueléticas em atletas de base. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 30, n. 1, p. 45-52, 2024.
- MACEDO, Bianka Ribeiro Nunes. *Aprendizagem e Desenvolvimento Motor*. Freitas Bastos, 2024.
- MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. *Metodologia do trabalho científico*. 9. ed. rev. e atualizada. São Paulo: Atlas, 2021.
- MELO, P. R.; SANTOS, G. L.; ROCHA, V. A. Os benefícios do treinamento de força em crianças que praticam futebol e futsal: uma revisão bibliográfica. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, São Paulo, v. 8, n. 12, p. 112-130, 2023.
- OLIVEIRA SILVA, P. R. de. A eficácia do programa de aquecimento FIFA 11+ na prevenção de lesões e no desempenho de jogadores de futebol. *Revista São José – CAFSJ*, Recife, v. 7, n. 2, p. 55-67, 2021.
- OLIVEIRA, Maria Polyana Silva. Desenvolvimento motor e habilidades motoras: análise comparativa entre meninos e meninas. *Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu*, n. 1, 2019.
- PEREIRA, Nicoli Fernanda Candido. *Ensino e aprendizagem do futebol nas aulas de educação física escolar: perspectiva dos professores*. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Faculdade de Ciências da Universidade Estadual Paulista. Bauru-SP, 2024.
- PEREIRA, Paulo Roberto Ricarte. *As Habilidades Sociais na prática docente do professor de escolinhas comerciais de futebol*. Tese de Doutorado. Universidade Federal do Oeste do Pará. Pará- PA, 2019.
- PRADO, Raul Cosme Ramos et al. Avaliação da influência do tempo de prática do Futebol sobre o desempenho motor de crianças. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, v. 12, n. 47, p. 39-45, 2020.
- RIBEIRO, Karolyne Xavier. *Implementação do FIFA 11+ na melhora da performance e prevenção de lesões: revisão dos efeitos em jovens atletas*. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2022.
- RODRIGUES, Kalliny Cruz Machado; PRADO, Isabella Pereira; LOPES, Lorena Cristina Curado. *Treinamento resistido durante a infância: uma reflexão sobre riscos e benefícios*. Anais Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar (ISSN-2527-2500), 2023.
- SANTOS, Bruno Barreto et al. *A relação entre funções executivas e tomada de decisão em jogadores de futebol*. Dissertação de mestrado apresentada a UERJ. Rio de Janeiro-RJ, 2020.
- SILVA, D. R.; PEREIRA, J. L.; ALVES, M. F. O FIFA 11+ e seus derivados previnem lesões em atletas de futebol: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, Uberlândia, v. 33, n. 4, p. 77-89, 2019.

- SILVA, Djalma Ramos da et al. O FIFA 11+ e seus derivados previnem lesões em jogadores de futebol?. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade Federal de Uberlândia. Uberlândia-MG, 2024.
- SILVA, Rafael Martins et al. Efeito da prática do futebol nas funções executivas de crianças e adolescentes. Um estudo de revisão sistemática. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 2, p. e33510212632-e33510212632, 2021.
- SILVA, Rogério da Luz; ANTES, Ademir. Contribuições das escolinhas de futebol para o desenvolvimento motor e cognitivo infantil. *Revista Científica da Uninter*, Curitiba, v. 9, n. 1, p. 35-49, 2022.
- TELES, Adnalyne da Silva Guimarães et al. O futebol infantil como ferramenta para o desenvolvimento socioemocional: competitividade, cooperação e aprendizagem lúdica na primeira infância. *ARACÊ*, v. 7, n. 2, p. 8748-8767, 2025.
- TOGO, W. T. et al. Perfil térmico de membros inferiores de jogadores de futebol de categoria de base. *Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science)*, v. 10, n. 2, p. 4-24, 2019.
- XAVIER, J. P.; SOUZA, A. C.; MARTINS, F. R. Impactos do treinamento físico no desempenho esportivo e no desenvolvimento psicológico infantil: revisão narrativa. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Brasília, v. 47, n. 1, p. 12-24, 2025.