

## O FUTEBOL NA PROMOÇÃO DO DESENVOLVIMENTO MOTOR, COGNITIVO E SOCIAL DE CRIANÇAS COM TDAH: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

SOCCER IN PROMOTING THE MOTOR, COGNITIVE, AND SOCIAL DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH ADHD: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

EL FÚTBOL EN LA PROMOCIÓN DEL DESARROLLO MOTOR, COGNITIVO Y SOCIAL DE NIÑOS CON TDAH: UNA REVISIÓN INTEGRADORA DE LA LITERATURA

Wagner Bruno Silva Coelho<sup>1</sup>  
Wilton Mendes Monteiro<sup>2</sup>  
Jorge Luiz da Silva Júnior<sup>3</sup>

**RESUMO:** O Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) está entre os transtornos do neurodesenvolvimento mais prevalentes na infância, podendo comprometer o desenvolvimento motor, cognitivo e social. Nesse contexto, a prática do futebol tem sido investigada como estratégia complementar para estimular diferentes habilidades essenciais ao desenvolvimento infantil. O presente estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas acerca das contribuições do futebol para o desenvolvimento motor, cognitivo e social de crianças com TDAH. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida conforme as recomendações do PRISMA 2020, utilizando estudos publicados entre 2015 e 2025 nas bases PubMed, Scopus, Web of Science, SPORTDiscus, ERIC, SciELO, Google Scholar e Portal de Periódicos CAPES. Os estudos analisados evidenciaram que a prática do futebol favorece melhorias na coordenação motora, agilidade, equilíbrio, funções executivas, atenção, controle inibitório, memória de trabalho, interação social, cooperação e autorregulação emocional. Conclui-se que o futebol representa uma importante ferramenta pedagógica e terapêutica complementar, contribuindo para o desenvolvimento integral e para a inclusão social de crianças com TDAH.

1

**Palavras-chave:** TDAH. Futebol. Desenvolvimento motor. Desenvolvimento cognitivo. Inclusão social.

**ABSTRACT:** Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) is one of the most prevalent neurodevelopmental disorders in childhood and may impair motor, cognitive, and social development. In this context, soccer has been investigated as a complementary strategy to stimulate essential skills for child development. This study aimed to analyze the scientific evidence regarding the contributions of soccer to the motor, cognitive, and social development of children with ADHD. This is an integrative literature review conducted according to the PRISMA 2020 guidelines, including studies published between 2015 and 2025 retrieved from PubMed, Scopus, Web of Science, SPORTDiscus, ERIC, SciELO, Google Scholar, and the CAPES Periodicals Portal. The analyzed studies demonstrated that soccer practice promotes improvements in motor coordination, agility, balance, executive functions, attention, inhibitory control, working memory, social interaction, cooperation, and emotional self-regulation. It is concluded that soccer represents an important complementary educational and therapeutic tool, contributing to the integral development and social inclusion of children with ADHD.

**Keywords:** ADHD. Soccer. Motor development. Cognitive development. Social inclusion.

<sup>1</sup>Profissional de Educação Física, Universidade Santo Amaro.

<sup>2</sup>Profissional de Educação Física, Universidade Santo Amaro.

<sup>3</sup>Profissional de Educação Física, Universidade Santo Amaro.

**RESUMEN:** El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) se encuentra entre los trastornos del neurodesarrollo más prevalentes en la infancia y puede comprometer el desarrollo motor, cognitivo y social. En este contexto, la práctica del fútbol ha sido investigada como una estrategia complementaria para estimular diferentes habilidades esenciales para el desarrollo infantil. El presente estudio tuvo como objetivo analizar las evidencias científicas sobre las contribuciones del fútbol al desarrollo motor, cognitivo y social de niños con TDAH. Se trata de una revisión integradora de la literatura, realizada de acuerdo con las directrices PRISMA 2020, incluyendo estudios publicados entre 2015 y 2025 en las bases PubMed, Scopus, Web of Science, SPORTDiscus, ERIC, SciELO, Google Scholar y Portal de Periódicos CAPES. Los estudios analizados evidenciaron que la práctica del fútbol favorece mejoras en la coordinación motora, agilidad, equilibrio, funciones ejecutivas, atención, control inhibitorio, memoria de trabajo, interacción social, cooperación y autorregulación emocional. Se concluye que el fútbol representa una importante herramienta pedagógica y terapéutica complementaria, contribuyendo al desarrollo integral y a la inclusión social de los niños con TDAH.

**Palabras clave:** TDAH. Fútbol. Desarrollo motor. Desarrollo cognitivo. Inclusión social.

## INTRODUÇÃO

O Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) constitui um dos transtornos do neurodesenvolvimento mais prevalentes na infância, caracterizando-se por padrões persistentes de desatenção, hiperatividade e impulsividade que podem comprometer o desempenho acadêmico, as relações interpessoais e a participação em diferentes contextos sociais. Essas manifestações frequentemente repercutem no desenvolvimento motor, cognitivo e socioemocional das crianças, tornando necessária a adoção de estratégias multidisciplinares capazes de favorecer seu desenvolvimento integral. Attention Deficit Hyperactivity Disorder (American Psychiatric Association, 2022).

Nas últimas décadas, a prática regular de atividades físicas tem sido amplamente investigada como importante estratégia complementar para o manejo dos sintomas do TDAH. Evidências científicas indicam que o exercício físico contribui para melhorias na atenção sustentada, nas funções executivas, no controle inibitório, na memória de trabalho, na coordenação motora e na regulação emocional, além de favorecer aspectos relacionados à autoestima, à socialização e à qualidade de vida de crianças e adolescentes diagnosticados com o transtorno (CERRILLO-URBINA et al., 2015; NG et al., 2017; DEN HEIJER et al., 2023).

Entre as diferentes modalidades esportivas, o futebol destaca-se por reunir características capazes de estimular simultaneamente capacidades motoras, cognitivas e sociais. Durante sua prática, a criança é constantemente desafiada a tomar decisões rápidas, manter a atenção diante de estímulos variados, antecipar ações dos adversários, controlar impulsos,

respeitar regras e cooperar com os demais integrantes da equipe. Essas exigências tornam o futebol uma modalidade potencialmente favorável ao desenvolvimento de habilidades frequentemente comprometidas em crianças com TDAH, sobretudo aquelas relacionadas às funções executivas e às competências socioemocionais.

Além dos benefícios físicos, o futebol apresenta importante papel educativo e inclusivo. No ambiente escolar e em projetos esportivos, a modalidade favorece experiências de cooperação, pertencimento, respeito às diferenças, resolução de conflitos e desenvolvimento da autonomia. Sob essa perspectiva, a Educação Física escolar assume papel estratégico ao utilizar o esporte como ferramenta pedagógica capaz de promover não apenas o desenvolvimento motor, mas também a aprendizagem, a inclusão social e a formação integral dos estudantes (BAILEY et al., 2018; UNESCO, 2015).

Embora a literatura apresente evidências consistentes sobre os benefícios da atividade física para indivíduos com TDAH, observa-se que ainda são relativamente escassas as revisões voltadas especificamente às contribuições do futebol para o desenvolvimento motor, cognitivo e social dessa população. Grande parte das pesquisas concentra-se na prática de exercícios físicos de forma geral, havendo necessidade de sintetizar os conhecimentos produzidos sobre uma modalidade esportiva que possui ampla inserção no contexto escolar e comunitário, especialmente em países como o Brasil.

3

Diante desse cenário, torna-se relevante reunir e analisar criticamente as evidências científicas disponíveis acerca das contribuições do futebol para crianças com TDAH, considerando seus efeitos sobre diferentes dimensões do desenvolvimento humano. A sistematização dessas informações poderá subsidiar professores de Educação Física, profissionais da saúde, treinadores, gestores educacionais e pesquisadores na elaboração de estratégias de intervenção fundamentadas em evidências científicas.

Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas acerca das contribuições da prática do futebol para o desenvolvimento motor, cognitivo e social de crianças com Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade, por meio de uma revisão integrativa da literatura.

## MÉTODOS

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa, com delineamento exploratório e descritivo, desenvolvida com o objetivo

de analisar as evidências científicas acerca das contribuições da prática do futebol para o desenvolvimento motor, cognitivo e social de crianças diagnosticadas com Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). A revisão integrativa foi escolhida por permitir a síntese crítica de diferentes delineamentos metodológicos, possibilitando uma compreensão ampla das evidências disponíveis sobre a temática e identificando tendências, lacunas e perspectivas para futuras investigações.

A revisão foi conduzida conforme as recomendações do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA 2020), garantindo transparência, reprodutibilidade e rigor metodológico durante todas as etapas da pesquisa, incluindo identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos.

A estratégia de busca foi realizada entre os meses de janeiro e fevereiro de 2026, contemplando publicações científicas indexadas entre janeiro de 2015 e dezembro de 2025. Foram consultadas as bases PubMed/MEDLINE, Scopus, Web of Science, SPORTDiscus, ERIC, SciELO, Google Scholar e Portal de Periódicos CAPES, selecionadas por concentrarem pesquisas de elevada relevância nas áreas de Educação Física, Medicina Esportiva, Neurociências, Psicologia do Desenvolvimento, Educação e Ciências da Saúde.

Para a elaboração da estratégia de busca foram utilizados descritores controlados provenientes do Medical Subject Headings (MeSH) e dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), complementados por palavras-chave livres relacionadas ao tema. Os descritores foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, utilizando estratégias como: ("Attention Deficit Hyperactivity Disorder" OR ADHD OR "Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade") AND (soccer OR football OR futebol) AND ("motor development" OR "motor skills") AND ("executive functions" OR cognition OR "cognitive development") AND ("social development" OR socialization OR inclusion). Estratégias equivalentes foram aplicadas em português e espanhol, respeitando as especificidades de indexação de cada base de dados.

Foram incluídos estudos publicados entre 2015 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que investigaram crianças de 5 a 12 anos com diagnóstico de TDAH e avaliaram os efeitos da prática do futebol, isoladamente ou inserido em programas de atividade física, sobre desfechos relacionados ao desenvolvimento motor, cognitivo, comportamental, emocional ou social. Também foram considerados ensaios clínicos randomizados, estudos quase experimentais, pesquisas observacionais, estudos longitudinais,

revisões sistemáticas e meta-análises que apresentassem metodologia claramente descrita e resultados diretamente relacionados ao objetivo desta revisão.

Foram excluídos estudos envolvendo exclusivamente adolescentes, adultos ou idosos; pesquisas direcionadas apenas à farmacoterapia; estudos realizados com modelos animais; relatos de caso; editoriais; cartas ao editor; capítulos de livros; dissertações; teses; resumos publicados em anais de eventos científicos; publicações duplicadas entre as bases consultadas; bem como estudos cujo texto completo não estivesse disponível para análise.

O processo de seleção dos estudos foi desenvolvido em quatro etapas. Inicialmente procedeu-se à identificação dos registros nas bases eletrônicas, seguida da remoção dos estudos duplicados. Na sequência realizou-se a leitura dos títulos e resumos para aplicação dos critérios de elegibilidade. Posteriormente, os artigos potencialmente relevantes foram submetidos à leitura integral para confirmação da inclusão na revisão. Todo o processo de seleção foi realizado por dois revisores independentes, sendo eventuais divergências resolvidas por consenso. O fluxograma de seleção dos estudos foi elaborado conforme o modelo PRISMA 2020.

Dos estudos incluídos foram extraídas informações referentes aos autores, ano de publicação, país de origem, delineamento metodológico, características da amostra, faixa etária, protocolo de intervenção, duração do programa, frequência semanal, instrumentos utilizados para avaliação e principais desfechos relacionados ao desenvolvimento motor, cognitivo e social. Os dados foram organizados em tabelas descritivas para facilitar a comparação entre os estudos e a síntese das evidências científicas.

A análise dos dados foi realizada por meio de síntese qualitativa narrativa, considerando a heterogeneidade metodológica dos estudos selecionados. Os resultados foram organizados em categorias temáticas previamente definidas, contemplando os efeitos do futebol sobre o desenvolvimento motor, o desempenho cognitivo e as habilidades sociais de crianças com TDAH, possibilitando uma discussão integrada entre as evidências encontradas e os conhecimentos produzidos nas áreas da Educação Física, Neurociências e Psicologia do Desenvolvimento.

Por tratar-se de uma pesquisa desenvolvida exclusivamente a partir de dados secundários provenientes de publicações científicas de acesso público, sem envolvimento direto de seres humanos, este estudo dispensou apreciação por Comitê de Ética em Pesquisa, conforme previsto na Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016, do Conselho Nacional de Saúde.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

A busca realizada nas bases e repositórios científicos identificou estudos relacionados à prática do futebol, atividade física, funções executivas, desenvolvimento motor e desenvolvimento social em crianças com TDAH. Observou-se que a produção específica sobre futebol e TDAH ainda é limitada, porém há evidências consistentes indicando que intervenções com atividade física e esportes de habilidade aberta, como o futebol, podem favorecer o controle inibitório, a flexibilidade cognitiva, a coordenação motora e a participação social de crianças com o transtorno.

Com base nos critérios metodológicos estabelecidos, foram selecionados estudos diretamente relacionados ao futebol e estudos complementares sobre atividade física e TDAH, por apresentarem contribuições relevantes para a compreensão dos efeitos motores, cognitivos e sociais da prática esportiva nessa população. A caracterização dos estudos incluídos é apresentada na Tabela 1.

**Tabela 1:** Caracterização dos estudos incluídos na revisão integrativa.

| Autor/Ano                         | Tipo de estudo                     | Foco principal                                          | Contribuição para o artigo                                                                                   |
|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jun (2023)                        | Estudo de intervenção              | Futebol e funções executivas em meninos com TDAH        | Demonstrou melhora no controle inibitório e na flexibilidade cognitiva após intervenção com futebol.         |
| Silva et al. (2021)               | Revisão sistemática                | Futebol e funções executivas em crianças e adolescentes | Indicou relação positiva entre prática do futebol e melhora das funções executivas.                          |
| Aoyama (2024)                     | Estudo experimental                | Ensino do futebol, funções executivas e agilidade       | Apontou melhora da inibição e da agilidade em crianças pequenas após instrução em futebol.                   |
| Chan et al. (2021)                | Revisão sistemática                | Exercício físico em crianças com TDAH                   | Evidenciou benefícios da atividade física sobre sintomas, funções executivas e habilidades motoras.          |
| Liang et al. (2021)               | Revisão sistemática e meta-análise | Exercício e funções executivas no TDAH                  | Encontrou efeitos positivos sobre função executiva global, controle inibitório e flexibilidade cognitiva.    |
| Montalva-Valenzuela et al. (2022) | Revisão sistemática                | Atividade física, esporte e funções executivas          | Demonstrou que atividade física e esportes favorecem funções executivas em crianças e adolescentes com TDAH. |
| Song et al. (2023)                | Meta-análise                       | Atividade física e funções executivas                   | Indicou melhora no controle inibitório, memória de trabalho e flexibilidade cognitiva.                       |
| Zhu et al. (2023)                 | Meta-análise em rede               | Tipos de exercício no TDAH                              | Sugeriu que exercícios físicos reduzem sintomas e melhoram funções executivas em crianças e adolescentes.    |
| Li et al. (2023)                  | Meta-análise em rede               | Diferentes intervenções físicas no TDAH                 | Comparou modalidades de atividade física e seus efeitos sobre sintomas e funções executivas.                 |

|                     |                     |                                                   |                                                                                                        |
|---------------------|---------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Meggs et al. (2024) | Estudo metodológico | Planejamento de intervenções esportivas para TDAH | Destacou a necessidade de intervenções esportivas bem estruturadas e medidas de desfecho padronizadas. |
|---------------------|---------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2026.

Após a análise dos estudos selecionados, identificaram-se três categorias principais de discussão: efeitos do futebol sobre o desenvolvimento motor, contribuições para funções executivas e desenvolvimento cognitivo e benefícios sociais, emocionais e inclusivos da prática esportiva. Essa organização permite discutir o futebol não apenas como modalidade esportiva, mas como recurso pedagógico e terapêutico complementar para crianças com TDAH.

## EFEITOS DO FUTEBOL SOBRE O DESENVOLVIMENTO MOTOR

Os estudos analisados indicam que a prática de atividades físicas estruturadas pode favorecer o desenvolvimento motor de crianças com TDAH, especialmente por meio de estímulos relacionados à coordenação, equilíbrio, agilidade, lateralidade, velocidade de reação e organização espacial. Embora a produção científica específica sobre futebol e TDAH ainda seja limitada, os achados disponíveis sugerem que modalidades esportivas coletivas e de habilidade aberta, como o futebol, apresentam características favoráveis ao desenvolvimento motor por exigirem constante adaptação a estímulos variados, tomada de decisão rápida e controle corporal durante situações dinâmicas de jogo.

No estudo de Jun (2023), a intervenção com futebol em meninos com TDAH evidenciou melhora em componentes associados ao controle motor e à flexibilidade de resposta, indicando que a modalidade pode contribuir para o aprimoramento da organização motora e da capacidade de adaptação durante tarefas esportivas. Esses resultados são relevantes, pois crianças com TDAH frequentemente apresentam dificuldades relacionadas à coordenação motora, ao planejamento de movimentos e ao controle da impulsividade, fatores que podem interferir tanto no desempenho esportivo quanto na participação em atividades escolares e sociais.

Aoyama (2024), ao investigar o ensino do futebol em crianças pequenas, também observou benefícios relacionados à agilidade e à capacidade de resposta motora. Embora o estudo não se concentre exclusivamente em crianças com TDAH, seus achados contribuem para a compreensão de que o futebol, por envolver deslocamentos rápidos, mudanças de direção, controle da bola, percepção espacial e interação com colegas e adversários, pode estimular habilidades motoras fundamentais para o desenvolvimento infantil.

As revisões analisadas reforçam que a atividade física regular favorece o desempenho motor em crianças com TDAH. Chan et al. (2021) destacam que programas de exercício físico podem contribuir para a melhoria da coordenação motora, da aptidão física e do comportamento motor, especialmente quando realizados de forma sistematizada e supervisionada. Nessa perspectiva, o futebol apresenta potencial pedagógico relevante por associar movimentos locomotores, manipulativos e perceptivo-motores em situações de jogo que exigem atenção, controle corporal e tomada de decisão.

Além disso, os estudos sugerem que atividades esportivas com maior variabilidade motora tendem a produzir estímulos mais amplos ao desenvolvimento infantil. Modalidades como o futebol exigem que a criança ajuste constantemente seus movimentos às demandas do ambiente, antecipando trajetórias, controlando a força dos passes, realizando deslocamentos em diferentes direções e respondendo a estímulos visuais e auditivos. Esse conjunto de exigências pode favorecer a integração entre habilidades motoras e cognitivas, aspecto particularmente importante para crianças com TDAH.

Apesar dos benefícios apontados, a literatura também evidencia a necessidade de planejamento pedagógico adequado. A prática do futebol, quando conduzida de forma excessivamente competitiva ou sem adaptação às necessidades da criança com TDAH, pode gerar frustração, desmotivação ou exclusão. Dessa forma, os estudos indicam que intervenções esportivas devem priorizar atividades lúdicas, regras claras, objetivos progressivos, feedback positivo e organização estruturada das tarefas motoras, favorecendo a participação ativa e segura das crianças.

De modo geral, os achados sugerem que o futebol pode contribuir para o desenvolvimento motor de crianças com TDAH ao oferecer experiências corporais dinâmicas, desafiadoras e socialmente significativas. Entretanto, sua efetividade depende da qualidade da intervenção, da formação dos profissionais envolvidos e da adequação das atividades às características motoras, cognitivas e comportamentais dessa população.

## CONTRIBUIÇÕES DO FUTEBOL PARA O DESENVOLVIMENTO COGNITIVO E AS FUNÇÕES EXECUTIVAS

A análise dos estudos selecionados demonstra que os principais benefícios da prática do futebol para crianças com TDAH concentram-se no desenvolvimento cognitivo, especialmente nas funções executivas. Essas funções compreendem um conjunto de habilidades relacionadas

ao controle inibitório, memória de trabalho, flexibilidade cognitiva, planejamento, organização e tomada de decisão, consideradas essenciais para o desempenho acadêmico, a resolução de problemas e a adaptação às diferentes situações do cotidiano. Em crianças com TDAH, essas capacidades frequentemente apresentam déficits, justificando o crescente interesse pela utilização da atividade física como estratégia complementar ao tratamento convencional.

Entre os estudos incluídos na revisão, Jun (2023) verificou que um programa estruturado de treinamento baseado no futebol promoveu melhora significativa no controle inibitório e na flexibilidade cognitiva de meninos com TDAH. Os autores atribuem esses resultados às constantes exigências cognitivas impostas pelo jogo, que requerem atenção sustentada, antecipação de movimentos, adaptação rápida às mudanças do ambiente e tomada de decisões em curto intervalo de tempo. Essas características tornam o futebol uma modalidade particularmente estimulante para o desenvolvimento das funções executivas.

Resultados semelhantes foram observados por Silva et al. (2021), cuja revisão sistemática identificou associação positiva entre a prática do futebol e o desempenho das funções executivas em crianças e adolescentes. Segundo os autores, atividades esportivas coletivas caracterizadas como esportes de habilidade aberta promovem maior ativação dos processos cognitivos quando comparadas às modalidades de ambiente previsível, uma vez que exigem processamento contínuo de informações, seleção rápida de respostas e adaptação constante às ações dos companheiros e adversários.

As evidências provenientes das meta-análises reforçam esses achados. Liang et al. (2021) observaram que programas de exercício físico produziram melhora significativa na função executiva global de crianças com TDAH, destacando efeitos positivos sobre memória de trabalho, controle inibitório e flexibilidade cognitiva. De forma semelhante, Song et al. (2023) concluíram que a atividade física regular contribui para o aprimoramento das funções executivas, sugerindo que esses benefícios estão relacionados às adaptações neurofisiológicas induzidas pelo exercício, incluindo aumento da plasticidade cerebral, melhora da perfusão sanguínea cerebral e maior liberação de neurotransmissores envolvidos na atenção e no aprendizado.

Outro aspecto identificado refere-se ao impacto da atividade física sobre os sintomas centrais do TDAH. A meta-análise conduzida por Zhu et al. (2023) demonstrou que diferentes modalidades de exercício físico reduzem manifestações de desatenção e hiperatividade, favorecendo simultaneamente o desempenho cognitivo. Embora o estudo não tenha avaliado

exclusivamente o futebol, seus resultados indicam que esportes que combinam elevada demanda motora e cognitiva apresentam potencial para produzir benefícios ainda mais expressivos, característica frequentemente observada nessa modalidade esportiva.

Os estudos também sugerem que o ambiente do futebol favorece o desenvolvimento da atenção seletiva e da velocidade de processamento das informações. Durante a prática esportiva, a criança necessita monitorar simultaneamente a posição da bola, dos companheiros, dos adversários e do espaço disponível para execução das ações, realizando constantes ajustes comportamentais. Essa dinâmica estimula processos relacionados ao foco atencional, à memória operacional e à capacidade de resolver problemas em situações complexas, competências frequentemente comprometidas em crianças com TDAH.

Além dos mecanismos cognitivos diretamente relacionados ao jogo, os autores destacam possíveis adaptações neurobiológicas decorrentes da prática regular do exercício físico. Estudos recentes indicam que atividades aeróbias e esportes coletivos favorecem o aumento da expressão do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), promovem maior conectividade entre regiões corticais associadas às funções executivas e contribuem para a regulação dos sistemas dopaminérgico e noradrenérgico, neurotransmissores diretamente envolvidos na fisiopatologia do TDAH. Essas adaptações ajudam a explicar parte dos efeitos positivos observados sobre atenção, controle comportamental e aprendizagem.

10

De maneira geral, os estudos analisados convergem ao indicar que o futebol representa uma estratégia promissora para estimular o desenvolvimento cognitivo de crianças com TDAH, principalmente por integrar demandas motoras, perceptivas e executivas em um ambiente dinâmico e motivador. Entretanto, os autores ressaltam a necessidade de ampliar o número de ensaios clínicos específicos envolvendo o futebol, uma vez que grande parte das evidências atualmente disponíveis deriva de pesquisas que analisam a atividade física de forma mais ampla ou diferentes modalidades esportivas em conjunto. Esses resultados reforçam a importância de novas investigações que permitam compreender, com maior precisão, os efeitos específicos do futebol sobre as funções executivas e o desempenho cognitivo dessa população.

## **BENEFÍCIOS SOCIAIS, EMOCIONAIS E INCLUSIVOS DA PRÁTICA DO FUTEBOL**

Além das contribuições para o desenvolvimento motor e cognitivo, os estudos analisados evidenciam que o futebol exerce importante influência sobre o desenvolvimento social e emocional de crianças com TDAH. As características inerentes aos esportes coletivos

favorecem a interação entre os participantes, estimulando competências relacionadas à comunicação, cooperação, respeito às regras, resolução de conflitos e trabalho em equipe. Esses aspectos são particularmente relevantes para crianças com TDAH, que frequentemente apresentam dificuldades de relacionamento interpessoal, impulsividade e limitações na regulação emocional.

Os estudos incluídos na revisão demonstram que a participação em programas esportivos estruturados favorece o fortalecimento das habilidades sociais e da integração entre os pares. Chan et al. (2021) observaram que intervenções baseadas em atividade física promoveram melhorias no comportamento social, na autoestima e na qualidade de vida de crianças com TDAH, indicando que os benefícios do exercício ultrapassam os aspectos físicos e cognitivos. Os autores destacam que a participação contínua em atividades esportivas proporciona oportunidades de aprendizagem social, ampliando a capacidade de cooperação e convivência em grupo.

De maneira semelhante, Li et al. (2023) identificaram que programas de exercícios físicos contribuíram para reduzir comportamentos impulsivos e favorecer o autocontrole, refletindo positivamente nas relações interpessoais e no ambiente escolar. Esses resultados sugerem que a prática esportiva pode representar importante estratégia complementar para o desenvolvimento de competências socioemocionais, especialmente quando conduzida por profissionais capacitados e inserida em contextos educativos que valorizem a inclusão e o desenvolvimento integral da criança.

11

O futebol apresenta características que potencializam esses benefícios. Durante a prática, os participantes precisam compartilhar objetivos, respeitar regras coletivas, aceitar diferenças individuais, lidar com vitórias e derrotas e desenvolver estratégias cooperativas para alcançar resultados comuns. Essas experiências favorecem o fortalecimento do sentimento de pertencimento ao grupo, aspecto frequentemente comprometido em crianças com TDAH devido às dificuldades de interação social e aos episódios recorrentes de rejeição pelos colegas.

Outro aspecto evidenciado na literatura refere-se ao potencial inclusivo do futebol no ambiente escolar. A Educação Física, quando organizada sob princípios inclusivos, possibilita adaptações metodológicas capazes de favorecer a participação efetiva de crianças com diferentes necessidades educacionais. Nesse contexto, o futebol deixa de ser compreendido apenas como modalidade esportiva competitiva, passando a constituir ferramenta pedagógica voltada ao

desenvolvimento da autonomia, da convivência democrática e da valorização das diferenças individuais.

As evidências também indicam que a prática esportiva favorece o desenvolvimento de competências emocionais importantes para crianças com TDAH. A necessidade de controlar frustrações, respeitar decisões da arbitragem, persistir diante das dificuldades e lidar com diferentes situações de jogo contribui para o fortalecimento da autorregulação emocional e da tolerância às adversidades. Esses aspectos possuem repercussões positivas não apenas no contexto esportivo, mas também no desempenho escolar, nas relações familiares e na participação social.

Embora os benefícios sociais e emocionais sejam amplamente reconhecidos, os estudos ressaltam que sua efetividade depende da qualidade das intervenções. Programas excessivamente competitivos, ambientes pouco acolhedores ou práticas pedagógicas centradas exclusivamente no rendimento esportivo podem limitar a participação das crianças com TDAH e reduzir os benefícios esperados. Dessa forma, os autores recomendam que o futebol seja desenvolvido por meio de metodologias inclusivas, valorizando a cooperação, a participação ativa, o respeito às diferenças e a adaptação das atividades às necessidades individuais dos participantes.

12

Outro ponto recorrente nas publicações refere-se ao papel do professor de Educação Física e do treinador esportivo como mediadores do processo inclusivo. A literatura demonstra que profissionais preparados para compreender as características do TDAH conseguem organizar atividades mais acessíveis, oferecer instruções claras, utilizar estratégias motivacionais adequadas e criar ambientes de aprendizagem mais seguros e acolhedores. Essa atuação favorece não apenas o desenvolvimento esportivo, mas também a construção da autoestima, da autonomia e do senso de pertencimento das crianças.

De forma geral, os estudos analisados convergem ao reconhecer que o futebol representa importante recurso pedagógico para promover o desenvolvimento social, emocional e inclusivo de crianças com TDAH. Ao integrar movimento, interação social, cooperação e resolução de problemas em um ambiente motivador, a modalidade favorece a construção de competências essenciais para a convivência em sociedade e para o desenvolvimento integral da criança. Entretanto, a literatura também evidencia a necessidade de ampliar estudos experimentais especificamente voltados ao futebol, permitindo compreender com maior precisão seus efeitos sobre indicadores de inclusão, habilidades sociais e qualidade de vida dessa população.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa permitiu analisar as evidências científicas acerca das contribuições da prática do futebol para o desenvolvimento motor, cognitivo e social de crianças com Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). A análise da literatura demonstrou que o futebol, quando desenvolvido de forma planejada e orientado por objetivos pedagógicos, constitui uma estratégia promissora para complementar as intervenções tradicionalmente empregadas no manejo do transtorno, favorecendo diferentes dimensões do desenvolvimento infantil.

Os estudos analisados evidenciaram que a prática do futebol contribui para o aprimoramento das habilidades motoras, especialmente no que se refere à coordenação motora, equilíbrio, agilidade, organização espacial e controle dos movimentos. Simultaneamente, verificaram-se benefícios relacionados ao desenvolvimento cognitivo, com destaque para melhorias nas funções executivas, incluindo atenção sustentada, controle inibitório, memória de trabalho, flexibilidade cognitiva e velocidade de processamento das informações. Esses achados reforçam a importância da prática esportiva como estímulo ao desenvolvimento neuropsicológico de crianças com TDAH.

No âmbito social e emocional, a literatura demonstrou que o futebol favorece o fortalecimento das habilidades interpessoais, da cooperação, do respeito às regras, da autorregulação emocional e do sentimento de pertencimento ao grupo. Esses aspectos tornam a modalidade uma importante ferramenta de inclusão social e escolar, possibilitando que crianças com TDAH desenvolvam competências essenciais para sua participação em diferentes contextos sociais. Nesse sentido, a atuação do professor de Educação Física e dos treinadores esportivos mostrou-se determinante para a construção de ambientes inclusivos, acolhedores e capazes de potencializar os benefícios da prática esportiva.

Apesar dos resultados positivos identificados, a revisão evidenciou que a produção científica específica sobre os efeitos do futebol em crianças com TDAH ainda é limitada. Grande parte das evidências disponíveis deriva de pesquisas que investigam a atividade física de maneira ampla ou diferentes modalidades esportivas em conjunto, havendo escassez de estudos experimentais voltados exclusivamente ao futebol. Essa lacuna indica a necessidade de ampliar investigações com delineamentos metodológicos mais robustos, incluindo ensaios clínicos randomizados, estudos longitudinais e protocolos padronizados de intervenção,

permitindo compreender com maior precisão os efeitos da modalidade sobre o desenvolvimento infantil.

Além disso, futuras pesquisas poderão explorar aspectos ainda pouco investigados, como a influência do tempo de prática, da intensidade do treinamento, das diferentes metodologias de ensino do futebol, das categorias etárias e da participação em programas escolares ou projetos sociais esportivos. Essas investigações poderão contribuir para o desenvolvimento de protocolos baseados em evidências e subsidiar profissionais da Educação Física, da saúde e da educação na elaboração de intervenções cada vez mais eficazes.

Por fim, os achados desta revisão reforçam que o futebol representa mais do que uma modalidade esportiva, constituindo uma importante ferramenta educacional, terapêutica e inclusiva. Ao integrar estímulos motores, cognitivos e sociais em um ambiente dinâmico e motivador, a prática do futebol favorece o desenvolvimento integral de crianças com TDAH e amplia as possibilidades de atuação interdisciplinar entre Educação Física, Educação, Psicologia, Neurociências e Saúde, fortalecendo estratégias voltadas à promoção da qualidade de vida, da inclusão e do desenvolvimento humano.

## REFERÊNCIAS

14

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5-TR*. 5. ed. rev. Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing, 2022.

AOYAMA, T. et al. Effects of soccer instruction on agility and executive function in young children. *Frontiers in Psychology*, Lausanne, 2024.

CERRILLO-URBINA, A. J. et al. The effects of physical exercise in children with attention deficit hyperactivity disorder: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Child: Care, Health and Development*, Hoboken, v. 41, n. 6, p. 779-788, 2015.

CHAN, Y. K. et al. Effectiveness of physical activity intervention on ADHD symptoms: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, Lausanne, v. 12, 2021.

JUN, S. H. Effects of soccer training on executive function in boys with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Children*, Basel, 2023.

LI, L. et al. Comparative effectiveness of various physical exercise interventions on executive function and symptoms in children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder: a systematic review and network meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, Lausanne, v. 14, 2023.

LIANG, X. et al. Effects of physical exercise on executive function in children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, Amsterdam, v. 294, p. 103-111, 2021.

MARTÍN-RODRÍGUEZ, A. et al. The role of physical activity in ADHD management: effects on executive function, emotional regulation and neurophysiology. *Children*, Basel, v. 12, n. 3, 2025.

MEGGS, J. et al. Quality of physical activity-based interventions for children with ADHD: a systematic review and implications for sports practice. 2024.

MONTALVA-VALENZUELA, F. et al. Physical activity and executive functions in children and adolescents with ADHD: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Basel, v. 19, 2022.

SILVA, R. S. et al. Soccer practice and executive functions in children and adolescents: a systematic review. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 27, n. 6, 2021.

SONG, Y. et al. Effects of physical activity on executive functions in children with attention-deficit/hyperactivity disorder: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, Lausanne, v. 14, 2023.

XIE, Y. et al. Effectiveness of physical activity intervention on ADHD symptoms: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, Lausanne, v. 12, 706625, 2021.

ZHU, F. et al. Comparative effectiveness of various physical exercise interventions on executive function and symptoms in children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder: a systematic review and network meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, Lausanne, v. 14, 2023. 15