Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

doi.org/10.51891/rease.v12i11.31584

O FUTSAL COMO ESTRATÉGIA DE COMBATE À OBESIDADE NA INFÂNCIA: UMA ANÁLISE DOS BENEFÍCIOS FÍSICOS E PSICOSSOCIAIS EM CRIANÇAS DE AMBOS OS SEXOS

FUTSAL AS A STRATEGY FOR COMBATING CHILDHOOD OBESITY: AN ANALYSIS OF PHYSICAL AND PSYCHOSOCIAL BENEFITS IN CHILDREN OF BOTH SEXES

EL FÚTBOL SALA COMO ESTRATEGIA DE COMBATE A LA OBESIDAD INFANTIL: UN ANÁLISIS DE LOS BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOSOCIALES EN NIÑOS DE AMBOS SEXOS

Lorrane de Assis Costa[1]
Anderson da Silva Souza[2]
Carlos Eduardo Werneck de Souza[3]
Thiago José de Oliveira[4]
Deodato Alves Ferreira Filho[5]
Walace José Chicarino Oliveira Júnior[6]

RESUMO: A obesidade infantil constitui um importante problema de saúde pública e está associada a fatores como sedentarismo, hábitos alimentares inadequados e influência de aspectos familiares, ambientais e sociais. Nesse contexto, a prática de atividades físicas e esportivas pode contribuir para a prevenção e o enfrentamento do excesso de peso durante a infância. O presente estudo teve como objetivo analisar a prática do futsal como estratégia de combate à obesidade infantil, considerando seus benefícios físicos e psicossociais em crianças de ambos os sexos. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada por meio de buscas na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), incluindo as bases LILACS, MEDLINE, BDENF e SciELO. Foram utilizados descritores relacionados à obesidade infantil, atividade física, futsal, esportes, criança e desenvolvimento infantil, combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Foram considerados estudos publicados entre 2016 e 2026, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol, sendo selecionados nove artigos para análise. Os resultados evidenciaram que a prática do futsal pode contribuir para o desenvolvimento da aptidão física, competência motora, composição corporal e funções cognitivas, além de favorecer aspectos psicossociais, como autoestima, percepção de competência, socialização, cooperação e motivação para a prática esportiva. Entretanto, identificou-se uma quantidade reduzida de estudos que investigam especificamente o futsal como estratégia de prevenção ou tratamento da obesidade infantil. Conclui-se que o futsal apresenta potencial como estratégia de promoção da saúde e prevenção da obesidade infantil, especialmente quando associado a ações envolvendo família, escola e profissionais de saúde, contribuindo para a adoção de hábitos de vida mais ativos e saudáveis.

Palavras-chave: Futsal. Obesidade na infância. Benefícios físicos.

[1] Graduanda em Educação Física. Universidade de Vassouras (UNIVASS-RJ).
[2] Mestre em Ciencias de la Educación pela Universidad Americana (Paraguai), revalidado pela Universidade Católica de Petrópolis (UCP-RJ). Docente em Educação Física. Universidade de Vassouras (UNIVASS-RJ).
[3] Graduado em Educação Física pela Universidade de Vassouras (UNIVASS-RJ). Docente em Educação Física. Secretaria Municipal de Esportes de Vassouras-RJ.
[4] Mestre Profissional em Ciências Aplicadas em Saúde pela Universidade de Vassouras (UNIVASS-RJ). Docente em Educação Física. Universidade de Vassouras (UNIVASS-RJ).
[5] Mestre em Psicologia pela Universidade Católica de Petrópolis (UCP-RJ). Docente em Educação Física e Psicologia. Universidade de Vassouras (UNIVASS-RJ).
[6] Mestre Profissional em Ciências Aplicadas em Saúde pela Universidade de Vassouras (UNIVASS-RJ). Docente em Educação Física. Universidade de Vassouras (UNIVASS-RJ).

ABSTRACT: Childhood obesity is a significant public health issue, associated with factors such as a sedentary lifestyle, poor dietary habits, and the influence of familial, environmental, and social aspects. In this context, engaging in physical activities and sports can contribute to the prevention and management of excess weight during childhood. This study aimed to analyze the practice of futsal as a strategy to combat childhood obesity, considering its physical and psychosocial benefits for children of both sexes. It is an integrative literature review conducted via searches in the Virtual Health Library (VHL)—including the LILACS, MEDLINE, BDENF, and SciELO databases—using descriptors related to childhood obesity, physical activity, futsal, sports, children, and child development, combined with the Boolean operators AND and OR. The review included full-text studies published between 2016 and 2026 in Portuguese, English, or Spanish; nine articles were selected for analysis. The results indicate that playing futsal can contribute to the development of physical fitness, motor competence, body composition, and cognitive functions. Furthermore, it fosters psychosocial aspects such as self-esteem, perceived competence, socialization, cooperation, and motivation for sports participation. However, few studies specifically investigate futsal as a strategy for the prevention or treatment of childhood obesity. It is concluded that futsal holds potential as a strategy for health promotion and the prevention of childhood obesity—particularly when integrated with initiatives involving families, schools, and healthcare professionals—thereby encouraging the adoption of more active and healthy lifestyles.

Keywords: Futsal. Childhood obesity. Physical benefits.

RESUMEN: La obesidad infantil constituye un importante problema de salud pública y está asociada a factores como el sedentarismo, los hábitos alimentarios inadecuados y la influencia de aspectos familiares, ambientales y sociales. En este contexto, la práctica de actividades físicas y deportivas puede contribuir a la prevención y el abordaje del exceso de peso durante la infancia. El presente estudio tuvo como objetivo analizar la práctica del fútbol sala como estrategia para combatir la obesidad infantil, considerando sus beneficios físicos y psicosociales en niños de ambos sexos. Se trata de una revisión integrativa de la literatura, realizada mediante búsquedas en la Biblioteca Virtual en Salud (BVS), incluyendo las bases de datos LILACS, MEDLINE, BDENF y SciELO. Se utilizaron descriptores relacionados con la obesidad infantil, la actividad física, el fútbol sala, los deportes, la infancia y el desarrollo infantil, combinados mediante los operadores booleanos AND y OR. Se consideraron estudios publicados entre 2016 y 2026, disponibles a texto completo y en los idiomas portugués, inglés y español; se seleccionaron nueve artículos para su análisis. Los resultados evidenciaron que la práctica del fútbol sala puede contribuir al desarrollo de la aptitud física, la competencia motora, la composición corporal y las funciones cognitivas, además de favorecer aspectos psicosociales como la autoestima, la percepción de competencia, la socialización, la cooperación y la motivación para la práctica deportiva. No obstante, se identificó un número reducido de estudios que investigan específicamente el fútbol sala como estrategia de prevención o tratamiento de la obesidad infantil. Se concluye que el fútbol sala presenta potencial como estrategia para la promoción de la salud y la prevención de la obesidad infantil, especialmente cuando se combina con acciones que involucran a la familia, la escuela y los profesionales de la salud, contribuyendo a la adopción de hábitos de vida más activos y saludables.

Palabras clave: Fútbol sala. Obesidad infantil. Beneficios físicos.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade infantil é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um dos mais graves problemas de saúde pública do século XXI1. No Brasil, os dados epidemiológicos são alarmantes, com o excesso de peso afetando uma parcela significativa de crianças e adolescentes. Segundo o Ministério da Saúde e estudos recentes, a prevalência de

sobrepeso e obesidade em crianças menores de 10 anos e adolescentes tem apresentado um crescimento preocupante, superando, em alguns casos, as médias globais 2,3. Para fins deste estudo, considera-se criança o indivíduo com até 12 anos incompletos, conforme definição estabelecida pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), por meio da Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dessa forma, a presente pesquisa concentra-se na análise dos benefícios da prática do futsal para crianças de ambos os sexos inseridas nessa faixa etária, considerando suas particularidades físicas, sociais e psicossociais durante o processo de crescimento e desenvolvimento. A etiologia da obesidade é multifatorial, envolvendo fatores genéticos, ambientais, nutricionais e, notavelmente, o sedentarismo4. A inatividade física na infância não apenas contribui para o acúmulo de gordura corporal, mas também está associada a um risco aumentado de doenças crônicas na vida adulta, como diabetes tipo 2, hipertensão e problemas cardiovasculares5. Diante do crescente índice de obesidade infantil e da necessidade de intervenções eficazes e atrativas, o presente projeto de pesquisa busca responder à seguinte questão: "De que forma a prática regular do futsal infantil pode atuar como uma estratégia eficaz no combate à obesidade, promovendo benefícios físicos (como redução do Índice de Massa Corporal - IMC e aumento do gasto calórico) e psicossociais em crianças com excesso de peso?"

1.1 Objetivos

Objetivo Geral: Analisar a eficácia da prática regular do futsal como ferramenta de combate à obesidade, investigando seus impactos na composição corporal e no bem-estar psicossocial de crianças com excesso de peso.

Objetivos Específicos:

- Revisar a literatura científica sobre a prevalência, causas e consequências da obesidade infantil no Brasil.
- Identificar os benefícios fisiológicos e metabólicos da prática do futsal para a saúde de crianças.
- Verificar a influência da prática do futsal na redução do IMC e do percentual de gordura corporal em crianças obesas ou com sobrepeso.
- Avaliar os benefícios psicossociais do futsal, como melhora da autoestima, da socialização e da qualidade de vida em crianças participantes.
- Propor diretrizes para a implementação de programas de futsal voltados para o combate à obesidade infantil em escolas e centros esportivos.

2 METODOLOGIA

Para a elaboração deste estudo, foi realizada uma revisão integrativa da literatura, método que possibilita reunir, analisar e sintetizar resultados de pesquisas sobre uma temática específica, proporcionando uma compreensão ampla e sistematizada do conhecimento produzido. Além disso, esse tipo de revisão permite identificar lacunas na literatura, avaliar criticamente os estudos existentes e contribuir para a construção de evidências científicas na área da saúde e educação física6. A coleta de dados foi realizada por meio de buscas em bases de dados eletrônicas, utilizando a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), com acesso às seguintes bases: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Literatura Internacional em Ciências da Saúde (MEDLINE), Base de Dados de Enfermagem (BDENF) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Para a busca dos estudos, foram utilizados descritores controlados em saúde (DeCS) e palavras-chave, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, incluindo os termos: Obesidade Infantil; Atividade Física; Futsal; Esportes; Criança; Desenvolvimento Infantil; Saúde da Criança; Exercício Físico; Comportamento Sedentário; Promoção da Saúde. Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos publicados no período de 2016 a 2026, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem a prática do futsal ou outras atividades físicas na infância relacionadas à prevenção ou combate à obesidade, bem como seus benefícios físicos e psicossociais. Foram excluídos estudos que não apresentavam relação direta com a temática proposta, artigos duplicados nas bases de dados e publicações que não possuíam rigor científico, como resumos simples, editoriais e opiniões não fundamentadas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro 1 – Processo de seleção dos artigos

Descritores	Artigos Encontrados	Artigos Escolhidos
Obesidade Infantil AND Atividade Física AND Criança	52	2
Obesidade Infantil AND Esportes AND Criança	3	2
Atividade Física AND Obesidade Infantil AND Aspectos Psicossociais	4	1
Futsal AND Criança AND Atividade Física	4	2
Futsal AND criança and sobrepeso	1	1
futsal and criança and competência motora	2	1

Fonte: Elaboração própria, a partir dos estudos do tema.

No total foram identificados nove artigos para o estudo.

Com a finalidade de organizar e sintetizar as informações dos estudos incluídos nesta revisão integrativa, foi elaborada uma tabela contendo as principais características de cada artigo selecionado. Foram extraídas e registradas informações referentes à autoria, ano de publicação, tipo de estudo, título, objetivo, principais resultados encontrados e conclusões relevantes, permitindo uma análise comparativa e uma melhor compreensão das evidências científicas identificadas.

Quadro 2 – Classificação dos artigos quanto ao autor, ano, tipo de estudo, título, objetivo, principais resultados e conclusão

Autor/ano	Tipo de Estudo	Título	Objetivo	Principais Resultados	Conclusão
Araújo et al. (2021)	Síntese de evidências	Prevenção de sobrepeso e obesidade na infância: quais são as estratégias efetivas para prevenção de sobrepeso e obesidade em crianças?	Identificar estratégias efetivas para prevenção do sobrepeso e obesidade infantil.	Intervenções que associaram atividade física, alimentação saudável e participação familiar apresentaram melhores resultados na prevenção do excesso de peso.	A prevenção da obesidade infantil depende de estratégias multidisciplinares, destacando a prática regular de atividade física como elemento fundamental.
Pedretti et al. (2016)	Revisão de literatura	O futebol recreativo como uma nova abordagem terapêutica para a obesidade em crianças e adolescentes	Revisar os efeitos do futebol recreativo sobre a obesidade infantil.	Melhorias na composição corporal, aptidão física, perfil metabólico e qualidade de vida.	O futebol recreativo constitui alternativa eficaz para prevenção e tratamento da obesidade infantil.
Bettone; Greguol (2020)	Estudo transversal	Atitude implícita e explícita em relação à obesidade entre treinadores de futsal da cidade de Londrina-PR	Avaliar atitudes de treinadores de futsal em relação à obesidade.	Identificou atitudes negativas relacionadas ao excesso de peso entre treinadores.	A formação dos treinadores é importante para favorecer ambientes esportivos inclusivos.
Souza et al. (2016)	Estudo observacional transversal	Correlação entre Atividade Física, Repouso, Riscos Cardiovasculares e Obesidade em Crianças	Investigar a relação entre atividade física, sedentarismo e obesidade infantil.	Crianças mais sedentárias apresentaram maior percentual de gordura e maior risco cardiovascular, enquanto a atividade física mostrou associação inversa.	O aumento da atividade física é essencial para prevenção da obesidade e redução dos riscos cardiovasculares.
Guinoza et al. (2024)	Revisão integrativa	O peso da infância: explorando as causas e consequências biopsicossociais da obesidade infantil	Analisar fatores biopsicossociais relacionados à obesidade infantil.	Evidenciou que a obesidade infantil possui origem multifatorial.	O combate à obesidade requer ações integradas entre família, escola e profissionais de saúde.
Florêncio Júnior et al. (2022)	Ensaio clínico randomizado	Efeito agudo da prática esportiva com engajamento cognitivo nas funções executivas em crianças	Avaliar os efeitos da prática esportiva sobre funções executivas.	Houve melhora da memória de trabalho, atenção e controle inibitório após a prática esportiva.	A prática esportiva favorece o desenvolvimento cognitivo infantil.
Vale et al. (2018)	Estudo transversal	Percepção de competência	Avaliar a percepção de competência em	Crianças praticantes apresentaram maior	O esporte coletivo favorece

Autor/ano	Tipo de Estudo	Título	Objetivo	Principais Resultados	Conclusão
		comparativa em crianças praticantes de atividades esportivas coletivas	crianças praticantes de esportes coletivos.	percepção de competência física e social.	autoestima e motivação para permanecer fisicamente ativo.
Petreça; Ruske Neto (2016)	Estudo transversal	Perfil de composição corporal em atletas de base das modalidades de futsal e futebol de campo	Avaliar a composição corporal de atletas de futsal e futebol.	Os atletas apresentaram baixos percentuais de gordura corporal e adequada composição corporal.	A prática regular do futsal contribui para manutenção de parâmetros corporais saudáveis.
Flôres et al. (2020)	Estudo transversal comparativo	O impacto da prática do futsal para a competência motora de crianças	Analisar a relação entre a prática do futsal e a competência motora infantil.	Crianças praticantes apresentaram melhor desempenho em locomoção, estabilização, manipulação de objetos e competência motora global.	O futsal favorece o desenvolvimento motor e estimula um estilo de vida ativo desde a infância.

Fonte: Elaboração própria, a partir dos estudos do tema.

A partir da análise dos estudos incluídos nesta revisão, observou-se que o futsal apresenta potencial para contribuir com a prevenção e o enfrentamento da obesidade infantil principalmente por proporcionar benefícios físicos e psicossociais às crianças. Embora nem todos os artigos tenham investigado diretamente a obesidade, os resultados encontrados demonstram que a prática regular da modalidade favorece melhorias na composição corporal, no desenvolvimento motor, na aptidão física, nas funções cognitivas e em aspectos relacionados ao bem-estar e à interação social. Além dos benefícios relacionados à saúde física, os estudos também mostram que o futsal pode influenciar positivamente fatores que favorecem a adesão das crianças à prática esportiva, como autoestima, percepção de competência e motivação. Em conjunto, esses achados reforçam que o futsal representa uma importante estratégia de promoção da saúde durante a infância, contribuindo para um estilo de vida mais ativo e, consequentemente, para a prevenção da obesidade infantil. A análise dos estudos incluídos nesta revisão demonstra que o futsal apresenta potencial para contribuir com a prevenção e o enfrentamento da obesidade infantil, principalmente por reunir características que favorecem a prática regular de atividade física e promovem benefícios que ultrapassam a melhora da composição corporal7. Entre os estudos analisados8, destacam que as intervenções mais eficazes para prevenção da obesidade infantil são aquelas que associam atividade física, alimentação saudável e participação da família e da escola. Esse resultado9, descreve a obesidade como uma condição de origem multifatorial, influenciada por fatores biológicos, comportamentais, familiares e sociais. Quando analisados em conjunto, esses estudos indicam que a prática esportiva deve ser compreendida como parte de uma abordagem integrada, e não como uma

intervenção isolada. Sob essa perspectiva, o futsal representa uma alternativa interessante por reunir exercício físico, interação social e elevado potencial de adesão entre crianças. Essas interpretações10, identificaram associação entre maiores níveis de atividade física e menores índices de gordura corporal e risco cardiovascular em crianças. Embora o estudo não tenha investigado especificamente o futsal, seus achados reforçam que modalidades capazes de reduzir o comportamento sedentário podem contribuir para prevenção do excesso de peso. Considerando as características da modalidade, marcadas por deslocamentos constantes, mudanças rápidas de direção e elevada intensidade durante o jogo, é plausível compreender o futsal como uma prática compatível com as recomendações atuais para promoção da atividade física na infância11. Os benefícios físicos da modalidade tornam-se ainda mais evidentes quando analisados os estudos que observaram que o futebol recreativo promoveu melhora da composição corporal, da aptidão cardiorrespiratória, do perfil metabólico e da qualidade de vida de crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade12-13-14. Embora o estudo tenha utilizado o futebol recreativo como intervenção, suas exigências fisiológicas aproximam-se das observadas no futsal, permitindo relacionar seus resultados ao potencial da modalidade. Da mesma forma15-16, identificaram adequada composição corporal entre atletas das categorias de base do futsal. Demonstraram que crianças praticantes apresentaram melhor competência motora quando comparadas àquelas que participavam apenas das aulas regulares de Educação Física17. Em conjunto, esses estudos sugerem que a prática sistemática do futsal favorece adaptações físicas e motoras importantes para o desenvolvimento infantil, podendo contribuir de maneira indireta para prevenção da obesidade ao estimular níveis mais elevados de atividade física. Entretanto, os benefícios observados não se restringem aos aspectos físicos. Verificaram a melhora das funções executivas após a prática esportiva, evidenciando ganhos relacionados à memória de trabalho, atenção e controle inibitório18. Paralelamente, observaram que crianças participantes de esportes coletivos apresentavam maior percepção de competência física e social19. Esses resultados sugerem que a prática esportiva favorece não apenas o desenvolvimento cognitivo, mas também aspectos relacionados à autoconfiança e à motivação para permanecer fisicamente ativo. Nesse sentido, o futsal pode representar uma modalidade capaz de estimular simultaneamente o desenvolvimento motor, cognitivo e emocional, favorecendo a construção de hábitos saudáveis durante a infância. Outros aspectos relevantes, identificaram atitudes negativas de parte dos treinadores em relação à obesidade. Ambientes acolhedores e livres de estigmas tendem a favorecer maior participação de crianças com excesso

de peso, enquanto atitudes discriminatórias podem representar uma barreira importante para adesão às atividades físicas20. Esse achado reforça que estratégias voltadas ao enfrentamento da obesidade infantil devem considerar não apenas a modalidade esportiva escolhida, mas também a forma como ela é conduzida pelos profissionais envolvidos. De maneira geral, os estudos analisados demonstram que o futsal reúne características compatíveis com as recomendações atuais para promoção da saúde infantil. Além de favorecer elevados níveis de atividade física, a modalidade contribui para o desenvolvimento motor, melhora indicadores relacionados à aptidão física e estimula aspectos cognitivos e psicossociais que podem favorecer a continuidade da prática esportiva. Considerando que a obesidade infantil resulta da interação entre múltiplos fatores, intervenções capazes de atuar simultaneamente sobre diferentes dimensões do desenvolvimento da criança tendem a apresentar maior potencial de contribuição para sua prevenção e enfrentamento. Os resultados analisados permitem compreender que o futsal reúne características que o tornam uma modalidade particularmente adequada para ações voltadas ao combate da obesidade infantil. Diferentemente de atividades físicas realizadas de forma isolada ou repetitiva, o futsal combina elevada demanda física, desenvolvimento motor e interação social em uma única prática esportiva. Essa associação favorece maior gasto energético, contribui para o aprimoramento das capacidades físicas e estimula a participação contínua das crianças, aspecto considerado fundamental para a manutenção de hábitos saudáveis ao longo da infância. Além disso, por ser uma modalidade acessível, amplamente difundida em escolas, projetos sociais e centros esportivos, o futsal apresenta potencial para ser incorporado como estratégia de promoção da saúde, beneficiando crianças de ambos os sexos, respeitando suas particularidades de desenvolvimento e ampliando as possibilidades de adesão à prática regular de atividade física. Dessa forma, a modalidade não deve ser compreendida apenas como um esporte recreativo ou competitivo, mas como uma ferramenta capaz de contribuir simultaneamente para a prevenção da obesidade infantil e para o desenvolvimento físico, cognitivo e psicossocial das crianças21. Apesar dos resultados promissores, esta revisão identificou limitações importantes na literatura disponível. Observou-se reduzido número de estudos que investigaram especificamente o futsal como estratégia para prevenção ou tratamento da obesidade infantil, sendo mais frequentes pesquisas envolvendo futebol recreativo ou esportes coletivos de maneira geral22. Além disso, parte dos estudos avaliou atletas ou crianças fisicamente ativas, limitando a extrapolação dos resultados para populações compostas exclusivamente por crianças com sobrepeso ou obesidade. Dessa forma, novos

estudos, especialmente ensaios clínicos e pesquisas longitudinais, são necessários para ampliar as evidências sobre os efeitos do futsal em indicadores antropométricos, metabólicos e psicossociais. Em síntese, os resultados desta revisão permitem afirmar que o futsal apresenta potencial para integrar estratégias voltadas à promoção da saúde e ao enfrentamento da obesidade infantil. Sua prática associa benefícios físicos, motores, cognitivos e psicossociais que, quando somados, favorecem a adoção e a manutenção de um estilo de vida ativo durante a infância. Embora novas pesquisas ainda sejam necessárias para fortalecer essas evidências, os estudos atualmente disponíveis sustentam a utilização do futsal como uma alternativa promissora para programas de prevenção da obesidade infantil em ambientes escolares, comunitários e esportivos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa permitiu compreender que o futsal constitui uma estratégia promissora para a prevenção e o enfrentamento da obesidade infantil, por proporcionar benefícios que vão além da prática regular de atividade física. As evidências analisadas demonstraram que a modalidade favorece melhorias na composição corporal, na aptidão física, no desenvolvimento motor, nas funções cognitivas e nos aspectos psicossociais, como autoestima, interação social, percepção de competência e motivação para a prática esportiva. Esses resultados reforçam que o futsal pode contribuir significativamente para a adoção e manutenção de hábitos saudáveis durante a infância, beneficiando crianças de ambos os sexos. Outro aspecto relevante evidenciado foi que o combate à obesidade infantil exige uma abordagem multifatorial, envolvendo não apenas a prática esportiva, mas também a participação da família, da escola e dos profissionais de saúde. Nesse contexto, o futsal apresenta vantagens por ser uma modalidade amplamente difundida, de baixo custo e facilmente inserida em ambientes escolares, projetos sociais e programas comunitários, favorecendo o acesso de um maior número de crianças às práticas corporais. Entretanto, observou-se escassez de estudos que investiguem especificamente o futsal como estratégia para prevenção e tratamento da obesidade infantil, sendo predominantes pesquisas relacionadas ao futebol recreativo ou a esportes coletivos de forma geral. Além disso, muitos estudos incluíram crianças fisicamente ativas ou atletas, o que limita a extrapolação dos resultados para crianças com sobrepeso e obesidade. Dessa forma, torna-se necessária a realização de novos estudos, especialmente ensaios clínicos, pesquisas longitudinais e investigações com diferentes faixas etárias e contextos socioculturais,

a fim de fortalecer as evidências científicas sobre os impactos do futsal nos indicadores antropométricos, metabólicos e psicossociais. Conclui-se, portanto, que o futsal representa uma importante ferramenta de promoção da saúde infantil, com potencial para integrar estratégias de prevenção da obesidade e incentivo a um estilo de vida ativo. Além dos benefícios físicos, a modalidade contribui para o desenvolvimento integral da criança, fortalecendo aspectos motores, cognitivos, emocionais e sociais. Assim, recomenda-se que sua prática seja incentivada por escolas, profissionais da saúde, educadores físicos e gestores públicos como parte das ações voltadas à promoção da saúde e à melhoria da qualidade de vida da população infantil.

REFERÊNCIAS

World Health Organization. Ending childhood obesity [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2016 [cited 2025 Nov 20]. Available from: https://www.who.int/publications/i/item/9789241510066

Brasil. Ministério da Saúde. Obesidade infantil afeta 3,1 milhões de crianças menores de 10 anos no Brasil [Internet]. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2021 [cited 2025 Nov 20]. Available from: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021/junho/obesidade-infantil-afeta-3-1-milhoes-de-criancas-menores-de-10-anos-no-brasil

G1. Obesidade infantil: 1 em cada 3 jovens já tem excesso de peso [Internet]. 2025 Aug 30 [cited 2025 Nov 20]. Available from: https://g1.globo.com/saude/noticia/2025/08/30/obesidade-infantilcresce-no-brasil-um-em-cada-tres-adolescentes-de-10-a-19-anos-ja-tem-excesso-de-peso.ghtml

Sabin. Quais as causas e consequências da obesidade infantil? [Internet]. [cited 2025 Nov 20]. Available from: https://blog.sabin.com.br/saude/quais-as-causas-da-obesidade-infantil/

Brasil Escola. Obesidade infantil: causas, dados e consequências [Internet]. [cited 2025 Nov 20]. Available from: https://brasilescola.uol.com.br/saude/obesidadeinfantil.htm

Drauzio Varella. Obesidade infantil: Brasil tem taxas mais altas que as globais [Internet]. [cited 2025 Nov 20]. Available from: https://drauziovarella.uol.com.br/pediatria/obesidade-infantil-brasil-tem-taxas-mais-altas-que-as-globais/

Revista FT. Futebol como ferramenta no combate à obesidade infantil: análise dos benefícios da prática esportiva [Internet]. [cited 2025 Nov 20]. Available from: https://revistaft.com.br/futebol-como-ferramenta-no-combate-aobesidade-infantil-analise-dos-beneficios-da-pratica-esportiva/

Menezes AA. Iniciação esportiva no futebol: combate à obesidade infantil [Internet]. 2022 [cited 2025 Nov 20]. Available from: https://www.researchgate.net/publication/368981731_Iniciacao_esportiva_no_futebol_combate_a_obesidade_infantil

Unimed Campinas. Atividade física para crianças: estratégia contra obesidade [Internet]. [cited 2025 Nov 20]. Available from: https://www.unimedcampinas.com.br/blog/viver-com-saude/atividade-fisica-para-criancas-estrategia-contraobesidade

RBME. Efeitos do programa recreativo de futsal na qualidade de vida de crianças com sobrepeso e obesidade [Internet]. [cited 2025 Nov 20]. Available from: https://rbme.org/exportar-pdf/2634/volume31_n1_1_portugues

Gallo IS. A importância da prática do futsal na educação física escolar no combate à obesidade [Internet]. 2020 [cited 2025 Nov 20]. Available from: https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/15804/1/IGOR%20SANTORO%20GALLO.pdf

Desiderata. A atividade física é fundamental na prevenção da obesidade [Internet]. [cited 2025 Nov 20]. Available from: https://desiderata.org.br/noticias/atividade-fisica-fundamental-na-prevencao-da-obesidade

UNICEF. Pela primeira vez, obesidade supera a desnutrição globalmente entre crianças e adolescentes em idade escolar [Internet]. [cited 2025 Nov 20]. Available from: https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/pela-primeira-vez-obesidade-supera-a-desnutricao-globalmente-entre-criancas-e-adolescentes-em-idade-escolar

Araújo BC, et al. Prevenção de sobrepeso e obesidade na infância: quais são as estratégias efetivas para prevenção de sobrepeso e obesidade em crianças? [Internet]. 2021 [cited 2026 Jul 7]. Available from: https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1368213

Guinoza AMC, et al. O peso da infância: explorando as causas e consequências biopsicossociais da obesidade infantil. Arq Cienc Saude UNIPAR. 2024. Available from: https://ojs.revistasunipar.com.br/index.php/saude/article/view/10469

Souza R, et al. Correlação entre atividade física, repouso, riscos cardiovasculares e obesidade em crianças. Rev Saude Pesqui. 2016. Available from: https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/5253

Pedretti A, et al. O futebol recreativo como uma nova abordagem terapêutica para a obesidade em crianças e adolescentes: uma revisão. Rev Bras Ativ Fis Saude. 2016;21(2):123-132. Available from: https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/6584

Petreça DR, Ruske Neto HA. Perfil de composição corporal em atletas de base das modalidades de futsal e futebol de campo. Saude Pesqui. 2016;9(1):127-134. Available from: https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/4927

Flôres FS, et al. O impacto da prática do futsal para a competência motora de crianças. Motrivivência. 2020;32(63). Available from: https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2020e66680

Florêncio Júnior PG, et al. Efeito agudo da prática esportiva com engajamento cognitivo nas funções executivas em crianças. Rev Bras Ativ Fis Saude. 2022;27. Available from: https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14774

Vale FQ, et al. Percepção de competência comparativa em crianças praticantes de atividades esportivas coletivas. Arq Cienc Saude UNIPAR. 2018;22(3). Available from: https://ojs.revistasunipar.com.br/index.php/saude/article/view/6358

Bettone LRC, Greguol M. Atitude implícita e explícita em relação à obesidade entre treinadores de futsal da cidade de Londrina-PR. Pensar Prat. 2020;23. Available from: https://revistas.ufg.br/fef/article/view/61830