

CONTRIBUIÇÕES DO ESPORTE PARA JOVENS EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE

DOI: 10.5281/zenodo.18022390

Livia Santos Rodrigues¹
Dyullia Moreira de Sousa²

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo analisar as contribuições do esporte para jovens em situação de vulnerabilidade social, destacando seus impactos no desenvolvimento humano, na inclusão e na formação cidadã. A pesquisa, de natureza qualitativa e caráter exploratório, foi realizada por meio de uma revisão bibliográfica baseada em artigos científicos, livros e documentos publicados entre 2015 e 2024, disponíveis em bases de dados como SciELO, BVS e Google Acadêmico. Os resultados mostraram que o esporte exerce papel essencial na construção de valores éticos, na melhoria da autoestima e no fortalecimento dos vínculos sociais. Além de promover saúde física, ele favorece o equilíbrio emocional, o autocontrole e o sentimento de pertencimento, especialmente entre adolescentes expostos à exclusão e à falta de oportunidades. Além disso, contribuem para a disciplina, o respeito e a resiliência, reforçando o potencial transformador do esporte. Também se constatou que o apoio de escolas, famílias e instituições é determinante para o sucesso dessas iniciativas, embora ainda existam desafios relacionados à infraestrutura, ao financiamento e à falta de políticas públicas contínuas. Conclui-se que o esporte, quando articulado à educação e à cultura, torna-se um instrumento poderoso de inclusão social e de desenvolvimento integral, capaz de transformar realidades e oferecer novas perspectivas de vida para a juventude brasileira.

Palavras-chave: Esporte, Juventude, Vulnerabilidade social, Inclusão, Desenvolvimento humano.

INTRODUÇÃO

O esporte é amplamente reconhecido como uma ferramenta social capaz de promover o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes, sobretudo daqueles que vivem em contextos de vulnerabilidade. No Brasil, país marcado por desigualdades socioeconômicas e pelo acesso restrito a oportunidades, a prática esportiva tem se consolidado como um importante instrumento de inclusão, educação e cidadania. Além de seus benefícios físicos e psicológicos, o esporte atua como meio de socialização, contribuindo para a

formação de valores éticos e o fortalecimento de vínculos comunitários.

O conceito de vulnerabilidade social está associado à limitação de recursos e oportunidades que comprometem o pleno desenvolvimento do indivíduo. Jovens inseridos em contextos de risco enfrentam desafios como violência, evasão escolar, desemprego precoce e ausência de perspectivas futuras. Diante desse cenário, os projetos esportivos sociais surgem como estratégias de enfrentamento dessas realidades, ao criarem espaços seguros de convivência e aprendizado, fortalecendo o senso de pertencimento e a autoestima dos participantes. Além dos benefícios físicos,

¹ Graduanda do curso de psicologia da UNIPORÁ.

² Bacharel e Mestra em Psicologia. Docente do curso de psicologia da UNIPORÁ.

o esporte melhora a saúde mental, reduz comportamentos de risco e favorece o desenvolvimento psicossocial por meio de disciplina e objetivos.

Apesar dos avanços, muitos projetos enfrentam falta de recursos e integração com políticas públicas. Assim, torna-se essencial fortalecer ações que garantam sua continuidade. Assim, este trabalho tem como objetivo geral analisar as contribuições do esporte para jovens em situação de vulnerabilidade social, destacando seus impactos no desenvolvimento humano, na inclusão e na construção de cidadania.

Com base nessa perspectiva, a revisão de literatura proposta busca reunir evidências científicas que demonstrem como o esporte pode ser um instrumento efetivo de transformação social. A análise dos estudos recentes permitirá compreender as estratégias utilizadas nos projetos sociais esportivos, os principais desafios enfrentados e as lacunas de pesquisa ainda existentes. Dessa forma, pretende-se oferecer subsídios teóricos e práticos para a construção de políticas públicas e ações pedagógicas mais eficazes, capazes de promover o desenvolvimento pleno de jovens em contextos de vulnerabilidade.

METODOLOGIA

A metodologia adotada neste Trabalho de Conclusão de Curso foi desenvolvida com o objetivo de garantir rigor científico e coerência com o tema “as contribuições do esporte para jovens em situação de vulnerabilidade social”. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, qualitativa e exploratória, voltada à análise de materiais já publicados como artigos, livros, dissertações e documentos oficiais com o intuito de compreender, de forma

ampla e interdisciplinar, os significados e impactos do esporte nesse contexto.

As fontes de informação foram coletadas em bases reconhecidas, como SciELO, BVS e Google Acadêmico, considerando publicações em português entre 2015 e 2024. Foram selecionados 10 trabalhos acadêmicos que atenderam aos critérios de relevância, atualidade e confiabilidade, abrangendo áreas como Educação Física, Psicologia Social e Políticas Públicas.

Os critérios de inclusão envolveram obras com relação direta ao tema, disponíveis em texto completo e de acesso público. Foram excluídos materiais repetidos, irrelevantes teoricamente ou com enfoque exclusivamente técnico-esportivo. A coleta de dados foi realizada por meio de buscas sistemáticas com operadores booleanos (“esporte AND vulnerabilidade social”, “jovens AND esporte AND inclusão”, “projetos sociais esportivos OR jiu-jitsu social”).

A análise de conteúdo ocorreu em três etapas: 1. Leitura exploratória – identificação das obras mais pertinentes; 2. Leitura analítica – extração das ideias principais e fundamentos teóricos; 3. Sistematização dos achados agrupamento das informações em categorias temáticas como educação e esporte, impactos psicossociais, políticas públicas e projetos sociais. Essa abordagem possibilitou uma compreensão crítica sobre o papel do esporte na transformação social e na promoção da cidadania entre jovens em situação de vulnerabilidade.

REFERENCIAL TEÓRICO

A vulnerabilidade social refere-se às condições que expõem indivíduos à negação de direitos como educação,

moradia e lazer, indo além da carência material e incluindo a fragilidade das redes de apoio e a ausência de perspectivas. Jovens nesse contexto enfrentam desemprego, evasão escolar e violência (RÉNHOLZ, 2022).

O esporte exerce papel fundamental no desenvolvimento global de crianças e adolescentes, especialmente em contextos de vulnerabilidade. Mais que atividade física, é instrumento de transformação, promovendo coordenação, saúde mental, aprendizado e autocontrole (NÓBREGA *et al.*, 2020). Ensina esforço, persistência e disciplina, funcionando como extensão da escola e da família. O esporte surge como espaço de reconstrução de identidades e fortalecimento da cidadania, sendo fenômeno social que ultrapassa o físico, abrangendo dimensões culturais, educativas e emocionais (CARDOSO, 2021).

Ademais, o esporte previne condutas de risco, afasta jovens da violência e desperta pertencimento social (SILVA, 2025). Assim, ultrapassa o lazer, tornando-se instrumento de transformação, autoestima e convivência harmoniosa. Ele proporciona experiências que fortalecem pertencimento e respeito às diferenças. Práticas esportivas elevam autoestima, senso de pertencimento e dignidade (SOARES; RODRIGUES, 2017).

A inserção de jovens em projetos esportivos promove saúde mental, autoestima e expressão emocional. O esporte cria espaço seguro de reconhecimento e reorganização emocional, reduzindo ansiedade e impulsividade (NÓBREGA ET AL., 2020). Também fortalece vínculos afetivos e empatia, estimulando cooperação e solidariedade (RAMOS, 2024). Projetos esportivos bem estruturados estimulam

pensamento crítico, disciplina e compromisso com objetivos, reduzindo evasão escolar (MEIRELES ET AL., 2020).

As políticas públicas esportivas são essenciais para democratizar o acesso à atividade física e promover inclusão social, sendo o esporte um direito constitucional e instrumento de cidadania (RAMOS, 2024). Devem ser integradas à educação, saúde e cultura, ampliando seu alcance e fortalecendo a formação cidadã (LOPES, 2019). Programas como “Segundo Tempo” e “Esporte e Lazer da Cidade” criam ambientes seguros, educativos e de convivência, oferecendo oportunidades e afastando jovens da criminalidade (FREITAS; SANTOS; FERREIRA, 2024). O esporte estimula protagonismo juvenil e responsabilidade coletiva, construindo comunidades mais justas (RÉNHOLZ, 2022). Contudo, persistem desafios como falta de financiamento, infraestrutura e profissionais qualificados. É fundamental investir em políticas intersetoriais e sustentáveis, reconhecendo o esporte como investimento em educação, saúde e cidadania (MEIRELES ET AL., 2020).

Apesar dos benefícios, muitos projetos esportivos no Brasil sofrem com falta de estrutura, recursos e continuidade. Em regiões periféricas, dependem de ações temporárias, o que impede resultados duradouros (PEROVANO-CAMARGO; MATARUNA; SILVA, 2022). Faltam estudos e indicadores de impacto, além de acompanhamento técnico e profissionais qualificados (CARDOSO, 2021). Superar esses desafios requer capacitação de instrutores, integração público-privada e monitoramento de resultados, transformando o esporte em política pública sólida (LOPES, 2019; RAMOS,

2024).

O esporte tem passado por transformações impulsionadas pela tecnologia e pela integração com práticas educacionais. Projetos utilizam aplicativos, plataformas digitais e oficinas socio emocionais, tornando o esporte mais atrativo e acessível (MEIRELES *et al.*, 2020). Há maior valorização das habilidades emocionais, com atividades voltadas para empatia, resiliência e cooperação (PEROVANO; MATARUNA; SILVA, 2022). O futuro aponta para a interdisciplinaridade entre esporte, educação e cultura, fortalecendo o aprendizado e a cidadania (RÉNHOZ, 2022; SILVA, 2025). Projetos que unem tecnologia e valores humanos criam oportunidades reais de transformação social, tornando o esporte vetor de inclusão e esperança. Essa nova visão humana e digital representa um avanço importante para políticas públicas que transformam vidas e promovem igualdade e desenvolvimento (MEIRELES *et al.*, 2020; SILVA, 2025).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão bibliográfica, baseados em produções científicas publicadas entre 2015 e 2024, evidenciam que o esporte desempenha um papel essencial no desenvolvimento humano e social de jovens em situação de vulnerabilidade. As análises apontam que ele atua como uma ferramenta de inclusão, fortalecimento de vínculos e transformação da realidade de indivíduos que convivem com desigualdades e falta de oportunidades.

Diversos estudos destacam que o esporte tem se consolidado como um importante meio de combate à exclusão

social, promovendo valores como respeito, solidariedade, disciplina e cooperação. Projetos esportivos voltados a comunidades carentes mostram impactos positivos na formação moral e social dos participantes, oferecendo ambientes seguros e estruturados, capazes de estimular o sentimento de pertencimento, resgatar a autoestima e reduzir o risco de envolvimento com comportamentos nocivos, como o uso de drogas e a criminalidade.

Além disso, a prática esportiva exerce influência direta sobre a saúde mental e emocional, contribuindo para o desenvolvimento do autocontrole, da empatia e da capacidade de lidar com frustrações. Jovens enfrentam baixa autoestima e contextos violentos, e a falta de apoio psicológico afeta o engajamento (RAMOS, 2024).

Modalidades coletivas, como futebol e vôlei, estimulam empatia e cooperação, enquanto práticas individuais, como jiu-jitsu, reforçam autoconfiança e equilíbrio entre corpo e mente (FREITAS; SANTOS; FERREIRA, 2024). O jiu-jitsu contribui para foco e paciência, reduz comportamentos agressivos e fortalece o respeito mútuo (CARDOSO, 2021). Portanto, o esporte torna-se fator de proteção social (SILVA, 2025).

Essas experiências fortalecem a autoestima dos jovens e funcionam como um meio de direcionamento positivo para atitudes mais construtivas. No âmbito educacional, o esporte também se destaca como um aliado do processo de aprendizagem, favorecendo a concentração, a disciplina e o trabalho em equipe, o que reflete em melhor desempenho escolar e menor índice de evasão.

Quando integrado à educação e à cultura, amplia as possibilidades de desenvolvimento cognitivo e social, promovendo a formação de cidadãos mais críticos, conscientes e participativos. Políticas públicas integradas ao esporte e à educação potencializam permanência escolar e inclusão (PEROVANO; MATARUNA; SILVA, 2022). O esporte atua como mediador entre escola, família e comunidade, fortalecendo redes de apoio e prevenindo riscos sociais (PEROVANO; MATARUNA; SILVA, 2022). Assim, o esporte consolida-se como mediador do desenvolvimento psicossocial, proporcionando autoconhecimento, sociabilidade e empoderamento (NÓBREGA *et al.*, 2020).

Apesar dos benefícios evidenciados. Os estudos também revelam desafios significativos enfrentados pelos projetos esportivos sociais. A falta de infraestrutura adequada, a escassez de materiais, a ausência de profissionais qualificados e o baixo investimento governamental ainda limitam o alcance e a continuidade dessas iniciativas. Soma-se a isso a dificuldade de mensurar os resultados de forma sistemática, em razão da carência de acompanhamento técnico e de instrumentos avaliativos. Esses fatores reduzem a credibilidade dos projetos e dificultam a obtenção de apoio institucional. Além disso, muitos professores e instrutores enfrentam sobrecarga de trabalho e desvalorização profissional, o que compromete a qualidade das ações.

Outro ponto observado é que as próprias famílias e os jovens enfrentam barreiras que dificultam a participação nas atividades esportivas, como a falta de

tempo dos pais, a distância dos locais de prática e o desconhecimento sobre a importância do esporte como ferramenta de educação e cidadania. Tais obstáculos reforçam a necessidade de políticas públicas mais consistentes, que garantam acesso equitativo e apoio às iniciativas esportivas de base comunitária.

Nas escolas, há carência de espaços e tempo para práticas esportivas, e professores enfrentam turmas grandes e poucos recursos (FREITAS; SANTOS; FERREIRA, 2024). Famílias de baixa renda têm dificuldades em incentivar os filhos, seja por falta de tempo, transporte ou informação (SILVA, 2025).

Mesmo diante dessas limitações, a literatura analisada demonstra que os resultados alcançados pelos projetos sociais esportivos são altamente significativos quando há planejamento, comprometimento e integração com outras políticas públicas. O esporte, quando conduzido de forma estruturada e educativa, é capaz de promover mudanças concretas no comportamento e na perspectiva de vida dos jovens, desenvolvendo competências cognitivas, emocionais e sociais, além de fortalecer os laços familiares e comunitários. As tendências mais recentes apontam para uma abordagem interdisciplinar das políticas esportivas, que une esporte, educação e cultura em programas integrados de desenvolvimento humano.

Quando planejado com responsabilidade social e sustentado por políticas públicas eficazes, o esporte contribui diretamente para a formação de jovens mais equilibrados, conscientes e preparados para enfrentar os desafios da vida em sociedade. Assim, consolida-se como um verdadeiro instrumento de transformação, capaz de oferecer

esperança, oportunidade e um futuro mais justo e igualitário para as próximas gerações

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização deste trabalho possibilitou compreender de forma ampla como o esporte pode transformar vidas, especialmente entre jovens em situação de vulnerabilidade social. As análises evidenciaram que o esporte vai além do exercício físico, atuando como ferramenta de inclusão, educação e cidadania. Cada prática esportiva oferece oportunidades de crescimento pessoal, fortalecimento de vínculos e formação de valores que contribuem para uma convivência mais justa e solidária

. Os resultados mostraram que o envolvimento esportivo favorece o desenvolvimento emocional, social e cognitivo, ajudando os jovens a lidar com desafios, frustrações e sentimentos. Modalidades como o jiu-jitsu se destacam por promover disciplina, respeito e autocontrole, valores que impactam positivamente a vida dentro e fora do ambiente esportivo. Constatou-se também que escolas, famílias e instituições desempenham papéis essenciais nesse processo. Quando atuam de forma conjunta, o esporte se torna ainda mais efetivo, criando uma rede de apoio que protege e incentiva o jovem a evoluir.

Entretanto, desafios como a falta de infraestrutura, recursos e profissionais capacitados ainda persistem, o que reforça a necessidade de políticas públicas sólidas e contínuas voltadas para o esporte e a juventude. Dessa forma, o fortalecimento dos projetos sociais esportivos é fundamental para que o esporte continue sendo um agente de transformação e

esperança. Investir em espaços adequados, apoio profissional e continuidade das ações é investir no futuro da juventude brasileira. Mais do que uma atividade física, o esporte é um instrumento de vida, inclusão e cidadania, capaz de formar indivíduos mais conscientes, saudáveis e participativos.

REFERÊNCIAS

- CARDOSO, A. A. R. Educação em saúde no esporte com crianças e jovens em situação de vulnerabilidade social. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, Fortaleza, p. 1-10, 2021.
- LOPES, A. C. B. A invisibilidade do esporte e da cultura como direitos fundamentais de crianças e adolescentes. *Revista de Direito Público*, Brasília, p. 221-238, 2019.
- MEIRELES, L. G. V. et al. Projetos esportivos sociais para adolescentes no Brasil: impactos, implicações e barreiras. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, Araraquara, p. 1912-1931, 2020.
- RÊNHOLZ, R. O esporte-educação para crianças em vulnerabilidade: lazer e esporte como ferramenta de formação social. *Revista Projeção e Docência*, Brasília, p. 77-88, 2022.
- SILVA, É. D. Importância das atividades físicas e esportivas como fator de inclusão social para jovens em situação de risco. *Revista Norte Mineira de Educação Física*, Montes Claros, p. 29-42, 2025.
- SOARES, I.; RODRIGUES, G. M. M. A relevância dos projetos sociais esportivos para crianças em situação de risco e vulnerabilidade social. *Revista Educação*,

Arte e Movimento, Florianópolis, p. 15-27, 2017.

NÓBREGA, K. B. G.; GOMES, M. C. P.; SILVA, T. M. A. Esporte e lazer na promoção da saúde mental de adolescentes em situação de vulnerabilidade social.

Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, p. 1-13, 2020. DOI: 10.11606/issn.1981-4690.v34i2.165302.

PEROVANO-CAMARGO, L.; MATARUNA-DOS-SANTOS, L. J.; SILVA, O. G. T. Revisão sobre projetos sociais esportivos no Brasil: atualização de revisão, metanálise qualitativa e percepção de lacuna de pesquisa. ***Revista Brasileira de Educação Física e Esporte***, São Paulo, p. 450-468, 2022. DOI: 10.11606/issn.1981-4690.v36i3.203812.

FREITAS, E. V.; SANTOS, F. A.; FERREIRA, M. E. R. Futebol como ferramenta de inclusão e socialização para pessoas em situação de vulnerabilidade social: uma revisão integrativa. ***Revista Saúde em Foco – UNIFAN***, Goiânia, p. 45-56, 2024.

RAMOS, J. M. A. Políticas públicas de esporte em interface com a educação no Brasil. ***Educação e Políticas em Debate***, Uberlândia, p. 111-128, 2024.