

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE IPORÁ - UNIPORÁ**  
**PSICOLOGIA**

**LÍVIA SANTOS RODRIGUES**

**CONTRIBUIÇÕES DO ESPORTE PARA JOVENS EM**  
**SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE**

**IPORÁ-GO**  
**2025**

**LÍVIA SANTOS RODRIGUES**

**CONTRIBUIÇÕES DO ESPORTE PARA JOVENS EM SITUAÇÃO DE  
VULNERABILIDADE**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à  
Banca Examinadora do Curso de psicologia,  
Centro Universitário de Iporá-UNIPORÁ como  
exigência parcial para obtenção do título de  
bacharel em psicologia.

Orientadora: Dyullia Moreira de Sousa

**BANCA EXAMINADORA**

Dyullia Moreira de Sousa.

Prof.<sup>a</sup> Dyullia Moreira de Sousa  
Presidente da Banca e Orientadora

Tauana Michele Duarte Bezerra

Prof.<sup>a</sup> Tauana Michele Duarte Bezerra  
Membro da Banca

Antonio Mendes da Rocha Filho.

Prof. Antônio Mendes da Rocha Filho  
Membro da Banca

**IPORÁ-GO  
2025**

# CONTRIBUIÇÕES DO ESPORTE PARA JOVENS EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE

## CONTRIBUTIONS OF SPORT FOR YOUNG PEOPLE IN VULNERABLE SITUATIONS

*Lívia Santos Rodrigues<sup>1</sup>*

### 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. Modalidades como o jiu-jitsu se destacaram por contribuírem 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.

### ABSTRACT

This study aimed to analyze the contributions of sports to young people living in situations of social vulnerability, highlighting their impact on human development, inclusion, and

---

<sup>1</sup>Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário de Iporá-UNIPORÁ, GO. liviasantosbjj@gmail.com:

<sup>2</sup> Orientadora. Bacharel e Mestra em Psicologia. Docente do curso de psicologia do Centro Universitário de Iporá –UNIPORÁ, GO. psi.dyullia@gmail.com

citizenship formation. The research, qualitative in nature and exploratory in approach, was carried out through a bibliographic review based on scientific articles, books, and documents published between 2015 and 2024, available in databases such as SciELO, BVS, and Google Scholar. The results showed that sports play a key role in building ethical values, improving self-esteem, and strengthening social bonds. In addition to promoting physical health, sports contribute to emotional balance, self-control, and a sense of belonging, especially among adolescents exposed to exclusion and lack of opportunities. Martial arts such as jiu-jitsu stood out for fostering discipline, respect, and resilience, reinforcing the transformative potential of sports. It was also found that the support of schools, families, and institutions is essential for the success of these initiatives, although challenges related to infrastructure, funding, and the lack of continuous public policies still persist. It is concluded that sports, when integrated with education and culture, become a powerful tool for social inclusion and human development, capable of transforming realities and offering new perspectives for Brazilian youth.

Keywords: Sport. Youth. Social vulnerability. Inclusion. Human development

## 1 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 (Cardoso, 2021; Lopes, 2019). 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 (Soares; Rodrigues, 2017).

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 (Meireles *et al.*, 2020; Rénholz, 2022).

A literatura demonstra que o envolvimento com o esporte promove não apenas benefícios físicos e cognitivos, mas também repercussões emocionais e comportamentais positivas. As atividades esportivas favorecem a saúde mental e reduzem índices de ansiedade, depressão e comportamentos de risco entre adolescentes em contextos de exclusão. Essa relação

se dá pela capacidade do esporte de oferecer estrutura, disciplina e objetivos concretos, fatores fundamentais para o desenvolvimento psicossocial (Nóbrega, Gomes e Silva, 2020). A dimensão educacional do esporte também é amplamente explorada por pesquisadores, que o reconhecem como um meio de aprendizagem e formação cidadã.

Entretanto, apesar dos avanços e da expansão dos projetos esportivos, ainda há desafios consideráveis quanto à sua sustentabilidade e alcance. Muitos programas enfrentam carência de recursos, ausência de acompanhamento pedagógico e falta de integração com políticas públicas permanentes (Lopes, 2019; Meireles *et al.*, 2020). Essas limitações reforçam a necessidade de ampliar a discussão sobre o papel do esporte na transformação social e sobre a importância de consolidar políticas intersetoriais que garantam a continuidade dessas ações (Rénholz, 2022; Ramos, 2024).

A partir desse panorama, torna-se evidente que o esporte é uma prática diversificada, capaz de transformar realidades individuais e coletivas. Ao considerar a complexidade dos fatores que envolvem a vulnerabilidade juvenil, analisar suas contribuições ultrapassa a dimensão física, abarcando aspectos psicológicos, sociais, culturais e educacionais. 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.

A pergunta que norteou esta pesquisa foi: “De que forma o esporte pode contribuir para o desenvolvimento e a inclusão social de jovens em situação de vulnerabilidade?”. A partir dessa questão central, o estudo teve como objetivo geral analisar as contribuições do esporte na formação humana, social e emocional desses jovens, compreendendo seus impactos no fortalecimento da cidadania e na promoção da igualdade de oportunidades. Como objetivos específicos, buscou-se: identificar os principais benefícios físicos, psicológicos e sociais proporcionados pela prática esportiva; compreender o papel das modalidades, com destaque para o jiu-jitsu, no desenvolvimento de habilidades socioemocionais; investigar a importância

das políticas públicas e dos projetos sociais esportivos nesse contexto; e discutir os desafios enfrentados por escolas, famílias e instituições na efetivação dessas ações.

## **1.1 REVISÃO TEÓRICA**

### **1.1.1 Conceitos Fundamentais do Esporte e da Vulnerabilidade Social**

A vulnerabilidade social refere-se às condições que expõem indivíduos e comunidades à negação de direitos fundamentais como educação, moradia, saúde e lazer. Essa condição não se limita à carência material, mas envolve também a fragilidade das redes de apoio social e a ausência de perspectivas de futuro. Jovens que crescem nesse contexto enfrentam múltiplas barreiras, o desemprego precoce, a evasão escolar e a violência urbana que limitam suas possibilidades de desenvolvimento integral (Rénholz, 2022).

Nesse cenário de desigualdade, o esporte surge como um espaço de reconstrução de identidades e fortalecimento da cidadania. O esporte é amplamente reconhecido como um fenômeno social complexo que transcende a mera prática física, abrangendo dimensões culturais, educativas, emocionais e psicológicas. Mais do que uma atividade corporal, o esporte constitui um importante espaço de interação humana, em que se formam identidades, valores e relações sociais. Ele proporciona experiências que fortalecem o senso de pertencimento e estimulam o respeito às diferenças, contribuindo para a construção de uma convivência social mais justa e harmoniosa. Através do exercício da cooperação, da disciplina e da superação de desafios, o esporte atua como uma verdadeira escola de vida, moldando o caráter e promovendo a autonomia dos jovens (Cardoso, 2021).

Através das práticas esportivas, os jovens têm a oportunidade de vivenciar experiências positivas, desenvolver o autocontrole, aprender a lidar com regras e desafios e aprimorar suas habilidades de convivência. Além disso, o esporte favorece a autoestima e o senso de pertencimento, ao permitir que os participantes percebam suas próprias capacidades e conquistem reconhecimento dentro de suas comunidades. Essa vivência fortalece o sentimento de dignidade e esperança, elementos fundamentais para romper o ciclo da vulnerabilidade social e promover uma inclusão efetiva (Soares; Rodrigues, 2017).

Nos últimos anos, essa compreensão ampliada do esporte tem levado à criação de políticas públicas e programas sociais que utilizam a atividade esportiva como instrumento de transformação social. Para Ramos (2024), políticas públicas voltadas ao esporte e à educação devem ser compreendidas de maneira integrada, uma vez que o esporte, quando inserido em

programas sociais estruturados, potencializa a permanência escolar e estimula o engajamento social. Assim, o esporte ultrapassa o campo do lazer, tornando-se um eixo estratégico na construção de políticas de equidade e inclusão (Perovano; Mataruna; Silva, 2022).

De acordo com Freitas, Santos e Ferreira (2024), modalidades esportivas coletivas, como o futebol, exercem forte influência sobre jovens de comunidades periféricas, pois criam ambientes de cooperação, respeito e superação. Esses espaços funcionam como mecanismos de ressignificação das trajetórias de vida, permitindo que os participantes construam novas perspectivas pessoais e profissionais. Nesse contexto, o esporte se apresenta como um fator de proteção social, capaz de reduzir a exposição a comportamentos de risco e fomentar o desenvolvimento de habilidades sociais (Silva, 2025).

Em diferentes regiões do Brasil, o esporte vem sendo incorporado a projetos voltados para jovens em situação de vulnerabilidade, especialmente em comunidades marcadas por desigualdade e exclusão. Essas iniciativas vão além da prática esportiva, integrando dimensões pedagógicas e psicossociais que visam à formação cidadã, à permanência escolar e à redução da violência. Dessa forma, o esporte se consolida como uma poderosa ferramenta de inclusão, capaz de ressignificar trajetórias e abrir caminhos para novas oportunidades (Lopes, 2019).

### 1.1.2 O Esporte como Ferramenta de Desenvolvimento Humano

Diversos estudos demonstram que o esporte exerce um papel fundamental no desenvolvimento global de crianças e adolescentes, especialmente daqueles inseridos em contextos de vulnerabilidade social. Mais do que um simples meio de atividade física, ele é um instrumento de transformação, capaz de influenciar positivamente aspectos físicos, cognitivos, emocionais e sociais. A prática esportiva promove a melhora da coordenação motora, do condicionamento físico e da saúde mental, contribuindo para o equilíbrio corporal e emocional. Além disso, o esporte potencializa o aprendizado, a concentração e o autocontrole, competências essenciais para o desempenho escolar e para o convívio social saudável (Nóbrega *et al.*, 2020).

Ao participar de atividades esportivas, os jovens desenvolvem a capacidade de lidar com frustrações e aprendem a valorizar o esforço e a persistência. O esporte ensina que resultados positivos são fruto de dedicação, comprometimento e disciplina, valores que se refletem na vida pessoal e acadêmica. Nesse sentido, o ambiente esportivo atua como uma extensão da escola e da família, reforçando comportamentos éticos e atitudes cooperativas. Assim, o envolvimento

esportivo se torna um importante fator de proteção social, especialmente em comunidades onde faltam oportunidades de lazer e educação (*Nóbrega et al., 2020*).

De acordo com (Freitas; Santos; Ferreira, 2024), as modalidades coletivas, como futebol e vôlei, são fundamentais para a construção da noção de grupo, estimulando a empatia, o trabalho em equipe e a resolução de conflitos. Elas exigem comunicação constante, respeito às regras e cooperação mútua, habilidades que se estendem para a vida cotidiana dos participantes. Já as práticas individuais, como o jiu-jitsu e o atletismo, reforçam o autoconhecimento, o controle emocional e a autoconfiança. O jiu-jitsu, em particular, destaca-se por combinar disciplina física e mental, promovendo o equilíbrio entre corpo e mente. Cada treino é uma oportunidade de superação pessoal, na qual o jovem aprende a reconhecer seus limites, respeitar o adversário e valorizar a humildade, princípios fundamentais para a convivência social (Freitas; Santos; Ferreira, 2024).

Além do fortalecimento físico, o jiu-jitsu contribui diretamente para o desenvolvimento emocional e psicológico dos jovens. A prática regular dessa arte marcial favorece a concentração, o foco e a paciência, ensinando que a verdadeira força está no controle das próprias emoções. Em projetos sociais, o jiu-jitsu tem se mostrado eficaz na redução de comportamentos agressivos, na melhoria da disciplina e na construção da autoconfiança. Ao proporcionar um espaço estruturado e acolhedor, a modalidade estimula o respeito mútuo e a convivência pacífica, funcionando como uma via de expressão e equilíbrio interior (Cardoso, 2021).

A prática esportiva contínua também está relacionada à prevenção de condutas de risco, como o uso de drogas, a violência e a delinquência juvenil. O esporte oferece uma rotina saudável, pautada em metas e responsabilidades, afastando os jovens de influências negativas e ambientes hostis. Programas sociais que inserem o jiu-jitsu e outras modalidades como ferramentas educativas têm apresentado resultados expressivos na redução de vulnerabilidades, promovendo a socialização e a integração comunitária. O sentimento de pertencimento que o esporte desperta é essencial para fortalecer o vínculo social e a construção de perspectivas de futuro mais positivas (Silva, 2025).

Dessa forma, o esporte ultrapassa o conceito de lazer, assumindo papel pedagógico e formador. Ele atua na transformação de condutas, no fortalecimento da autoestima e na criação de um ambiente favorável à convivência harmoniosa. Em meio a um contexto de desigualdade, o esporte representa uma oportunidade concreta de crescimento pessoal, reconstrução de valores e esperança para jovens que buscam novos caminhos (Silva, 2025).



### 1.1.3 Políticas Públicas e Projetos Sociais Esportivos

As políticas públicas voltadas ao esporte representam um dos pilares mais importantes para a democratização do acesso às atividades físicas e para a promoção da inclusão social. Quando bem estruturadas, essas políticas não apenas incentivam a prática esportiva, mas também funcionam como instrumentos de transformação social, especialmente entre jovens em situação de vulnerabilidade. O esporte deve ser compreendido como um direito social garantido pela Constituição Federal, e não como simples forma de lazer. Ele possui potencial para desenvolver competências sociais, fortalecer valores humanos e reduzir desigualdades históricas que afetam milhões de jovens brasileiros (Ramos, 2024).

Para que essas políticas tenham resultados duradouros, é essencial que elas sejam construídas de forma integrada entre diferentes áreas, como educação, saúde, cultura e assistência social. O esporte, quando articulado a essas dimensões, amplia seu alcance e se torna uma ferramenta eficaz de desenvolvimento humano. Essa abordagem intersetorial permite que o jovem seja acompanhado em múltiplos aspectos da vida, contribuindo não apenas para seu bem-estar físico, mas também para sua formação cidadã e profissional (Lopes, 2019).

Diversos programas governamentais comprovam o impacto positivo dessas iniciativas. Projetos como “Segundo Tempo” e “Esporte e Lazer da Cidade”, além de ações municipais e estaduais, têm promovido a inclusão de jovens em atividades esportivas organizadas, criando ambientes seguros e educativos. Esses programas oferecem mais do que lazer: proporcionam oportunidades de convivência, aprendizado, qualificação e fortalecimento dos laços familiares e comunitários. Para muitos jovens, o ingresso em projetos esportivos representa o primeiro contato com um espaço de pertencimento e reconhecimento social, contribuindo diretamente para o afastamento da criminalidade e para o desenvolvimento de novas perspectivas de vida (Freitas; Santos; Ferreira, 2024).

Essas ações reafirmam que o esporte é muito mais do que uma prática corporal, ele é um agente de cidadania e transformação social. Por meio dos projetos esportivos, os jovens encontram apoio emocional, orientação educacional e, muitas vezes, oportunidades profissionais. Além de promover saúde e lazer, o esporte estimula o protagonismo juvenil e o sentimento de responsabilidade coletiva, elementos essenciais para a construção de comunidades mais justas e participativas (Rénholz, 2022).

Apesar dos avanços, ainda existem desafios significativos para consolidar o esporte como política pública permanente. Muitos projetos enfrentam problemas de financiamento, falta de infraestrutura e escassez de profissionais qualificados, o que compromete sua continuidade e a avaliação de seus resultados. A dependência de parcerias temporárias e o pouco investimento governamental fazem com que boas iniciativas não consigam se manter ao longo do tempo. Por isso, é fundamental fortalecer políticas esportivas intersetoriais, com planejamento de longo prazo e garantia de recursos, de forma que o esporte seja reconhecido não como gasto, mas como investimento em educação, saúde e cidadania (Meireles *et al.*, 2020).

## 2 METODOLOGIA

A metodologia adotada neste Trabalho de Conclusão de Curso foi elaborada de forma a garantir a clareza, o rigor científico e a coerência com o tema proposto: *as contribuições do esporte para jovens em situação de vulnerabilidade*. Como procedimento foi realizada uma pesquisa bibliográfica, a qual baseia-se na análise de materiais já publicados como artigos científicos, dissertações, teses e documentos oficiais, permitindo ao pesquisador conhecer e sintetizar o que há de mais relevante sobre o tema (Gil, 2002; Lima; Miotto, 2007).

Ademais possui abordagem exploratória que tem como finalidade proporcionar maior familiaridade com o problema, possibilitando reflexões, comparações e interpretações que auxiliem na formulação de novos entendimentos e perspectivas sobre o tema estudado.

As fontes de informação utilizadas foram artigos científicos, livros, relatórios e documentos acadêmicos, disponíveis em bases de dados reconhecidas, como SciELO, BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e Google Acadêmico. Foram selecionadas publicações entre os anos de 2015 e 2024, em idioma português, relacionadas ao tema central “esporte e vulnerabilidade social”, bem como suas variações: “projetos sociais esportivos”, “inclusão através do esporte” e “esporte e juventude”. Assim, foram incluídos materiais que apresentavam relação direta com o tema proposto e estavam disponíveis em texto completo e de acesso público. Enquanto que exclui-se os trabalhos repetidos nas bases de dados; sem relevância teórica comprovada; com enfoque apenas técnico-esportivo, sem discussão social ou educacional e publicados em idiomas diferentes do português.

A coleta de dados foi realizada de forma sistemática e organizada, seguindo as orientações do material base. Foram utilizados operadores booleanos (AND, OR e NOT) para refinar as buscas, com as seguintes combinações: “*esporte AND vulnerabilidade social*”,

*“jovens AND esporte AND inclusão” e “projetos sociais esportivos”*

As referências selecionadas foram catalogadas e organizadas em fichamentos que continham título, autor, ano, metodologia, objetivos e resultados principais de cada obra. A amostra final foi composta por 10 artigos científicos e publicações acadêmicas que atenderam aos critérios de relevância, atualidade e confiabilidade das fontes. As obras selecionadas representam autores de referência na área da Educação Física, Psicologia Social e Políticas Públicas, permitindo uma visão ampla e interdisciplinar do tema.

A análise dos dados teve caráter qualitativo, que justifica-se por buscar compreender e interpretar fenômenos sociais e culturais em profundidade, considerando as percepções e os significados atribuídos ao esporte no contexto de vulnerabilidade social. Após a seleção do material, foi realizada uma análise de conteúdo, adaptada para revisão bibliográfica. O processo ocorreu em três etapas principais: 1) Leitura exploratória: para identificar os textos mais relevantes e adequados ao tema; 2) Leitura analítica: para extrair as ideias principais, conceitos-chave e fundamentos teóricos; e 3) Sistematização dos achados: agrupamento das informações por categorias temáticas, como função social do esporte, impactos psicossociais e educacionais das práticas esportivas, desafios e limitações na implementação de projetos, bem como, tendências futuras do esporte enquanto promotor de desenvolvimento e redutor de desigualdades.

Essa metodologia permitiu comparar os resultados e evidenciar convergências e divergências entre os autores, tornando possível uma interpretação crítica sobre o papel do esporte na transformação social de jovens em situação de vulnerabilidade.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os resultados desta revisão bibliográfica foram obtidos a partir da análise de produções científicas publicadas entre 2015 e 2024, que abordam as contribuições do esporte para jovens em situação de vulnerabilidade social. As obras selecionadas permitiram compreender que o esporte possui papel essencial no desenvolvimento humano, atuando como uma ferramenta de inclusão, de fortalecimento de vínculos sociais e de transformação da realidade de indivíduos que convivem com desigualdades e falta de oportunidades.

De modo geral, as pesquisas apontam que o esporte tem se consolidado como um meio de combate à exclusão e às desigualdades sociais. Projetos esportivos voltados a comunidades carentes demonstram impactos positivos na formação de valores como respeito, solidariedade,

disciplina e cooperação. Além disso, o esporte oferece aos jovens um ambiente seguro e estruturado, capaz de promover o sentimento de pertencimento e de reduzir os riscos de envolvimento com comportamentos nocivos, como o uso de drogas e a criminalidade. Essa função social do esporte é reconhecida por diversos autores, que destacam sua capacidade de resgatar a autoestima e estimular novas perspectivas de vida.

No que diz respeito aos impactos psicossociais e educacionais do esporte. A prática esportiva atua diretamente na saúde mental e emocional, ajudando os jovens a desenvolverem autocontrole, paciência, empatia e capacidade de lidar com frustrações. Essa vivência contribui para a regulação emocional e o fortalecimento da autoestima, aspectos fundamentais para o amadurecimento e a convivência em grupo. Enquanto no campo educacional, o esporte também se mostra uma importante ferramenta de apoio ao processo de aprendizagem.

A inserção de jovens em projetos esportivos tem se mostrado uma das estratégias mais eficazes de promoção da saúde mental e fortalecimento da autoestima em contextos de vulnerabilidade. O ambiente esportivo cria um espaço seguro para a expressão de sentimentos e a canalização de emoções que, muitas vezes, são reprimidas por experiências de exclusão ou por falta de amparo familiar. O esporte possibilita que o jovem encontre reconhecimento por meio do esforço e do desempenho, favorecendo a construção de uma identidade positiva e de pertencimento social. Além do desenvolvimento físico, ele atua na reorganização emocional, reduzindo sintomas de ansiedade, irritabilidade e comportamentos impulsivos (Nóbrega *et al.*, 2020).

O impacto psicossocial do esporte é evidente também na formação de vínculos afetivos e na capacidade de interação social. Em ambientes esportivos, especialmente nos projetos sociais, os jovens aprendem a conviver com a diversidade e a lidar com desafios coletivos. Essa vivência desperta o respeito às diferenças e estimula a empatia, virtudes essenciais para a vida em comunidade. O esporte ensina que cada indivíduo tem seu papel e importância dentro de um grupo, promovendo o senso de cooperação e de solidariedade. Através da rotina dos treinos e competições, os participantes desenvolvem o equilíbrio emocional e o controle da frustração, compreendendo que a derrota também é parte do aprendizado e do amadurecimento (Ramos, 2024).

A dimensão educacional e emocional do esporte se conecta diretamente ao processo de desenvolvimento humano. Projetos esportivos bem estruturados estimulam o pensamento crítico e a autonomia, funcionando como complemento às práticas pedagógicas. Ao interagir com colegas e instrutores, os jovens aprendem a lidar com regras, hierarquias, responsabilidades

e elementos fundamentais para a formação cidadã. Essa convivência reforça o senso de disciplina e o comprometimento com os próprios objetivos, reduzindo a evasão escolar e favorecendo a motivação acadêmica. O esporte, portanto, não atua isoladamente, ele dialoga com a educação, a cultura e a ética, construindo uma base sólida para o desenvolvimento integral do indivíduo (Meireles *et al.*, 2020).

O esporte, em suas múltiplas expressões, promove o desenvolvimento psicossocial. Ele proporciona não apenas bem-estar físico, mas também oportunidades de autoconhecimento, sociabilidade e empoderamento. Ao promover disciplina, respeito e pertencimento, o esporte se torna uma ponte entre o indivíduo e a sociedade, transformando realidades e abrindo caminhos para um futuro mais digno e equilibrado (Nóbrega *et al.*, 2020).

Outro ponto relevante é o papel mediador que o esporte exerce entre diferentes dimensões da vida social. Ao reunir escola, família e comunidade, os projetos esportivos criam redes de apoio que fortalecem as relações interpessoais e reduzem os fatores de vulnerabilidade. Esse elo contribui para a prevenção de situações de risco, como o abandono familiar, a criminalidade e a exclusão educacional. Além disso, ao promover a convivência intergeracional e o diálogo entre educadores, pais e alunos, o esporte gera um ambiente de confiança e cooperação. Assim, os jovens passam a perceber o esporte não apenas como lazer, mas como um espaço de valorização pessoal e crescimento social (Perovano; Mataruna; Silva, 2022).

Assim, a prática esportiva integrada à escola estimula a concentração, a disciplina e o trabalho em equipe, o que reflete em um melhor desempenho acadêmico. Além disso, projetos esportivos escolares têm contribuído para a diminuição da evasão e o fortalecimento do vínculo entre os alunos e a instituição de ensino. O esporte, quando aliado à educação e à cultura, amplia as possibilidades de aprendizado e proporciona o desenvolvimento integral do estudante, favorecendo a formação de cidadãos críticos e socialmente participativos.

Em contrapartida, a análise das fontes também revelou limitações e desafios enfrentados pelos projetos esportivos e pelos profissionais envolvidos nessas ações. Apesar de o esporte ser amplamente reconhecido por seus benefícios físicos, sociais e emocionais, a realidade vivida em muitos projetos esportivos no Brasil ainda está longe do ideal. Faltam estrutura, recursos humanos qualificados e políticas públicas contínuas que garantam o funcionamento sustentável dessas iniciativas. Em muitas regiões, especialmente nas periferias urbanas e áreas rurais, as atividades esportivas dependem de ações isoladas ou de projetos temporários que, quando encerrados, deixam lacunas importantes na formação e na rotina dos jovens. Essa instabilidade impede que os efeitos positivos do esporte se mantenham a longo prazo (Perovano-Camargo;

Mataruna; Silva, 2022).

Outro desafio importante é a escassez de estudos e avaliações de impacto que acompanhem os resultados dessas iniciativas ao longo dos anos. Sem indicadores claros, torna-se difícil comprovar os avanços obtidos e planejar melhorias. Muitos projetos carecem de acompanhamento técnico e de metodologias que meçam de forma objetiva os efeitos sociais e emocionais do esporte na vida dos participantes. Além disso, a ausência de apoio financeiro constante limita a contratação de profissionais qualificados, como professores de educação física, psicólogos e assistentes sociais, que são fundamentais para um trabalho completo e transformador (Cardoso, 2021).

Nas escolas, o desafio é integrar o esporte à rotina pedagógica de forma significativa. Em grande parte das instituições públicas, faltam espaços adequados, equipamentos e tempo disponível para práticas regulares. Muitos professores enfrentam turmas grandes e múltiplas demandas, o que dificulta o acompanhamento individualizado dos alunos. A falta de incentivo e de reconhecimento profissional também desmotiva os educadores, que muitas vezes precisam improvisar atividades em locais inadequados ou com recursos escassos (Freitas; Santos; Ferreira, 2024).

Do ponto de vista das famílias, as barreiras são igualmente significativas. Pais e responsáveis de baixa renda, sobrecarregados com o trabalho e a rotina doméstica, muitas vezes não conseguem acompanhar ou incentivar a participação dos filhos em atividades esportivas. Em alguns casos, o desconhecimento sobre os benefícios do esporte leva à desvalorização dessas práticas, vistas apenas como lazer e não como ferramenta educativa e social. A distância entre casa e os locais de prática esportiva, aliada à insegurança e à falta de transporte público adequado, também são fatores que dificultam a participação das crianças e adolescentes (Silva, 2025).

Para os próprios jovens, as barreiras são diversas. Muitos convivem com a falta de autoestima, com a pressão das dificuldades financeiras e com a influência de ambientes violentos. Nesses contextos, o acesso ao esporte pode representar um refúgio e uma oportunidade de mudança, mas a falta de apoio contínuo faz com que alguns desistam antes de alcançar resultados duradouros. A ausência de acompanhamento psicológico e social também afeta o engajamento dos participantes, principalmente entre adolescentes em fase de transição emocional e comportamental (Ramos, 2024).

A superação desses desafios exige investimento em capacitação de instrutores,

ampliação da infraestrutura esportiva e fortalecimento das redes de apoio entre escolas, famílias e instituições públicas. É preciso promover a integração entre os setores público e privado, garantindo que os projetos esportivos sejam sustentáveis e contínuos, e não apenas ações pontuais. O incentivo à pesquisa aplicada e o monitoramento dos resultados são passos fundamentais para compreender o impacto real do esporte e direcionar políticas mais eficazes. Somente com planejamento, compromisso e visão de longo prazo será possível transformar o esporte em uma política pública sólida e acessível a todos (Lopes, 2019; Ramos, 2024).

Com isso, a pesquisa evidenciou que a falta de infraestrutura, de materiais adequados e de profissionais qualificados ainda é um obstáculo presente em muitas escolas e comunidades, o que limita as potencialidades do esporte. Ademais, a ausência de políticas públicas contínuas e o baixo investimento governamental comprometem a continuidade e a qualidade das iniciativas. Em diversas regiões do país, o acesso ao esporte ainda é desigual, especialmente em áreas periféricas e rurais, o que reforça a exclusão social e limita o alcance dos resultados positivos que essas práticas podem gerar.

Outro problema apontado pelos autores está relacionado à dificuldade de avaliação dos impactos dessas iniciativas. Muitos projetos carecem de acompanhamento técnico e de instrumentos que mensurem, de forma clara, os resultados alcançados. A ausência de indicadores e de pesquisas de longo prazo dificulta a comprovação dos benefícios do esporte na vida dos jovens, o que, por consequência, reduz a credibilidade e o apoio institucional.

Apesar dessas limitações, os estudos demonstram que os resultados obtidos 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 reais no comportamento e na perspectiva de vida dos jovens, fortalecendo o desenvolvimento de competências cognitivas, sociais e emocionais. Além disso, o envolvimento esportivo regular estimula hábitos saudáveis, melhora a convivência familiar e fortalece os laços comunitários.

As tendências mais recentes observadas na literatura indicam que o futuro das políticas esportivas caminha para uma abordagem interdisciplinar, que une esporte, educação e cultura em programas integrados de desenvolvimento humano. A incorporação de tecnologias digitais, oficinas socioemocionais e metodologias participativas tem tornado o esporte mais dinâmico e inclusivo. Essas inovações favorecem a motivação e o engajamento dos jovens, além de aproximar o esporte da realidade contemporânea, marcada pela conectividade e pelo uso da tecnologia no aprendizado.

Nos últimos anos, o esporte tem passado por um processo de transformação profunda, impulsionado pela inovação e pela integração com novas tecnologias e práticas educacionais. Projetos esportivos em todo o país vêm adotando metodologias mais modernas, como o uso de aplicativos para acompanhamento de desempenho, plataformas digitais de aprendizagem e oficinas que trabalham aspectos socioemocionais, como empatia, resiliência e cooperação. Essas inovações têm tornado o esporte mais atrativo, dinâmico e acessível, despertando o interesse dos jovens e fortalecendo seu vínculo com a atividade física. O uso inteligente da tecnologia e das metodologias participativas amplia o engajamento e cria um ambiente de aprendizado mais próximo da realidade digital em que os adolescentes estão inseridos (*Meireles et al.*, 2020).

Além disso, há uma crescente valorização do aspecto humano e emocional dentro das práticas esportivas. Projetos que antes se concentravam apenas no desempenho físico agora buscam desenvolver também as habilidades sociais e psicológicas dos jovens, ajudando-os a lidar com emoções, frustrações e desafios da vida cotidiana. Oficinas socioemocionais, rodas de conversa e acompanhamento psicológico têm sido incorporados a programas esportivos como estratégias eficazes de inclusão e bem-estar. Essa abordagem mais completa transforma o esporte em uma verdadeira ferramenta de educação integral, que forma cidadãos mais conscientes, solidários e equilibrados (Perovano; Mataruna; Silva, 2022).

O futuro das políticas públicas e dos projetos esportivos aponta para uma visão interdisciplinar, na qual esporte, educação e cultura caminham juntos. Essa integração fortalece a aprendizagem, amplia o alcance das ações e cria oportunidades reais de transformação social. Quando o esporte é planejado com essa perspectiva ampla, ele deixa de ser apenas uma prática recreativa e se torna um instrumento de desenvolvimento humano e cidadania, capaz de resgatar a autoestima e abrir novos horizontes para jovens em situação de vulnerabilidade. O esporte passa a ser visto como um vetor de oportunidades, um espaço de pertencimento e uma ponte entre o potencial individual e o crescimento coletivo (Rénholz, 2022; Silva, 2025).

Portanto, as tendências futuras do esporte caminham para a inclusão, a inovação e a integração social. Projetos que unem tecnologia, valores humanos e oportunidades educacionais têm mostrado resultados promissores e sustentáveis. Essa nova visão do esporte mais humana, digital e conectada à realidade social representa um passo importante para a construção de políticas públicas que realmente transformem vidas, garantindo que o esporte continue sendo um agente de igualdade, esperança e desenvolvimento para as novas gerações (*Meireles et al.*, 2020; Silva, 2025).



Assim, os resultados desta revisão permitem concluir que o esporte é um meio efetivo de promoção do desenvolvimento humano e social. Ele não apenas oferece benefícios físicos e psicológicos, mas também representa uma via concreta de inclusão e de construção de cidadania. O esporte, quando planejado com responsabilidade social e apoio institucional, contribui diretamente para a formação de jovens mais equilibrados, conscientes e preparados para enfrentar os desafios da vida em sociedade. No entanto, para que essas transformações se consolidem, é indispensável o fortalecimento das políticas públicas, o investimento em infraestrutura e a valorização dos profissionais que atuam na base desses projetos.

Em síntese, os resultados analisados confirmam a hipótese de que o esporte é uma ferramenta poderosa de mudança social, especialmente para jovens em situação de vulnerabilidade. Quando integrado a ações educativas e culturais, ele se torna um caminho de esperança e oportunidade, capaz de transformar realidades e construir um futuro mais justo e igualitário para as próximas gerações.

#### **4 CONCLUSÃO**

A realização deste trabalho permitiu compreender de forma mais ampla como o esporte pode transformar vidas, especialmente entre jovens que vivem em contextos de vulnerabilidade social. A partir da análise das pesquisas e dos estudos revisados, ficou evidente que o esporte vai muito além do exercício físico: ele representa uma ferramenta de inclusão, educação e cidadania. Em cada prática esportiva, há oportunidades de crescimento pessoal, fortalecimento de vínculos e construção 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 dos jovens, ajudando-os a lidar melhor com desafios, frustrações e sentimentos. Modalidades como o jiu-jitsu promove disciplina, respeito e autocontrole, valores que influenciam positivamente a vida dentro e fora do ambiente esportivo. Enquanto as modalidades coletivas, como futebol e vôlei, criam ambientes de cooperação, respeito e superação, além de fortalecerem a noção de grupo, estimulando a empatia, o trabalho em equipe e a resolução de conflitos.

O esporte, portanto, é um espaço onde o jovem aprende a se conhecer, a respeitar o outro e a enxergar novas possibilidades de futuro.

Também se constatou que as escolas, famílias e instituições desempenham papéis fundamentais nesse processo. Quando há união entre esses setores, o esporte se torna ainda mais

efetivo, pois cria uma rede de apoio que protege e estimula o jovem a continuar evoluindo. Contudo, o estudo revelou desafios que ainda precisam ser superados, como a falta de infraestrutura, de recursos e de profissionais qualificados. Em muitas comunidades, o acesso ao esporte ainda é desigual, o que reforça a necessidade de políticas públicas mais sólidas e duradouras. Os professores e instrutores enfrentam sobrecarga de trabalho, falta de incentivo e, muitas vezes, desvalorização profissional, fatores que interferem na efetividade das ações. As próprias famílias e os jovens enfrentam barreiras que dificultam a adesão aos projetos esportivos. Soma-se a isso o desconhecimento de parte da população sobre o valor do esporte como ferramenta de educação e cidadania, o que leva à sua subvalorização.

Dessa forma, o fortalecimento dos projetos sociais esportivos é essencial para que o esporte continue sendo uma ferramenta de transformação real. Investir em políticas que garantam espaços adequados, apoio profissional e continuidade das ações é investir no futuro da juventude brasileira. O esporte precisa ser visto como um direito e não como um privilégio, pois ele tem o poder de formar cidadãos mais conscientes, saudáveis e participativos.

Em síntese, este trabalho confirma que o esporte é um caminho de esperança, capaz de romper ciclos de vulnerabilidade e abrir portas para novas oportunidades. Ele desperta talentos, ensina valores e forma pessoas mais preparadas para enfrentar o mundo com coragem e empatia. Promover o acesso ao esporte é acreditar na força do ser humano e no seu potencial de transformação. Por isso, mais do que uma atividade física, o esporte deve ser entendido como um verdadeiro agente de mudança social um instrumento de vida, inclusão e futuro para todos.

## 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. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/10960>. Acesso em: 7 out. 2025.
- 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. Disponível em: <https://saudeunifan.com.br/wp-content/uploads/2024/11/FUTEBOL-COMO-FERRAMENTA-DE-INCLUSAO-E-SOCIALIZACAO-PARA-PESSOAS-EM-SITUACAO-DE-VULNERABILIDADE-SOCIAL-UMA-REVISAO-INTEGRATIVA.pdf>. Acesso em: 7 out. 2025.
- 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. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdp/a/wJnDqSS3pjC9ZSW5wg8j9zG/>. Acesso em: 8 out. 2025.
- 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. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7956734.pdf>. Acesso em: 7 out. 2025.
- 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.
- 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. Disponível em: <https://epaa.asu.edu/index.php/epaa/article/download/9113/3567/43663>. Acesso em: 29 agost. 2025.
- RÉNHOLZ, 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. Disponível em: <https://revista.faculdadeprojecao.edu.br/index.php/Projecao6/article/download/2017/1607/5454>. Acesso em: 29 de agost. 2025.
- 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. Disponível em: <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/renef/article/download/9257/8778>. Acesso em: 8 out. 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. Disponível em: <https://revistas.icesp.br/index.php/Real/article/viewFile/4346/2208>. Acesso em: 8 out. 2025