

## O FUTEBOL DE CAMPO COMO MEIO DE DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO, ATRAVÉS DA INCLUSÃO SOCIAL

SOCCER AS A MEANS OF PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT, THROUGH SOCIAL INCLUSION

EL FÚTBOL COMO MEDIO DE DESARROLLO PSICOLÓGICO, A TRAVÉS DE LA INCLUSIÓN SOCIAL

Luis Carlos de Souza Braga<sup>1</sup>  
Anderson da Silva Souza<sup>2</sup>  
Carlos Eduardo Werneck de Souza<sup>3</sup>  
Deodato Alves Ferreira Filho<sup>4</sup>  
Ricardo Augusto Peres de Souza<sup>5</sup>  
Sueli Barbosa Alves<sup>6</sup>

**RESUMO:** Esse artigo buscou aliar a ciência desportiva com a ciência da mente, discutindo suas importâncias e tendo como objetivo analisar o futebol de campo enquanto ferramenta eficaz para o desenvolvimento psicológico e a inclusão social. A pesquisa adota uma abordagem qualitativa, de natureza bibliográfica, fundamentada em autores da psicologia do esporte. Os resultados evidenciam que o futebol ultrapassa o caráter competitivo, configurando-se como um espaço favorável ao fortalecimento emocional, ao desenvolvimento da autoestima e a construção de valores como cooperação, respeito, disciplina e senso de pertencimento. Além disso, o esporte mostra-se acessível e democrático, promovendo a integração de indivíduos provenientes de diferentes contextos sociais e contribuindo significativamente para a diminuição da exclusão social. Dessa forma, o futebol exerce um papel relevante tanto no crescimento individual dos praticantes quanto na promoção de transformações sociais concretas. Portanto, o esporte, especialmente o futebol de campo, deve ser reconhecido como um recurso educativo, inclusivo e integrador, capaz de estimular o desenvolvimento humano e fortalecer os vínculos comunitários em diversas realidades sociais.

2276

**Palavras-chave:** Futebol de Campo. Desenvolvimento Psicológico. Inclusão Social.

<sup>1</sup>Graduação em gestão pública (Universidade estácio de SÁ-RJ-2022) Discente em psicologia (Univass-RJ) ORCID 0009-0001-3479-8423.

<sup>2</sup>Mestrado em ciencias de la educación (Universidad americana-py-2017/ revalidado pela Universidade Católica de Petrópolis (UCP)-RJ) Docente em educação física (Univass-RJ) ORCID 0009-0000-4010-9703.

<sup>3</sup>Graduação em educação física (Univass-RJ-2023) Docente em educação física (Secretaria municipal de Esportes-Vassouras-RJ) ORCID 0009-0006-4528-8564.

<sup>4</sup>Mestrado em psicologia (Universidade Católica de petrópolis- (UCP-RJ)- 2023/ Docente em educação física e psicologia (Univass-RJ) ORCID 000-0002-7614-9544.

<sup>5</sup>Graduação em educação física (Univass-RJ-2024) Docente em educação física (Univass-RJ) Orcid 0009-0001-4497-331X.

<sup>6</sup>Mestrado em ciências da atividade física (Universidade salgado de oliveira-RJ-2022) Docente em educação física (secretaria estadual de educação-SEEDUC-RJ) ORCID 0000-0003-2622-3985.

**ABSTRACT:** This article sought to combine sports science with the science of the mind, discussing their importance and aiming to analyze soccer as an effective tool for psychological development and social inclusion. The research adopts a qualitative approach, bibliographic in nature, based on authors from sports psychology. The results show that soccer goes beyond its competitive nature, becoming a space favorable to emotional strengthening, the development of self-esteem and the construction of values such as cooperation, respect, discipline and a sense of belonging. Furthermore, sport is accessible and democratic, promoting the integration of individuals from different social contexts and contributing significantly to the reduction of social exclusion. In this way, soccer plays an important role both in the individual growth of players and in promoting concrete social transformations. Therefore, sport, especially soccer, must be recognized as an educational, inclusive and integrative resource, capable of stimulating human development and strengthening community ties in different social realities.

**Keywords:** Soccer. Psychological Development. Social Inclusion.

**RESUMEN:** Este artículo buscó combinar la ciencia del deporte con la ciencia de la mente, discutiendo su importancia y teniendo como objetivo analizar el fútbol como una herramienta eficaz para el desarrollo psicológico y la inclusión social. La investigación adopta un enfoque cualitativo, de carácter bibliográfico, basado en autores de la psicología del deporte. Los resultados muestran que el fútbol va más allá de su carácter competitivo, convirtiéndose en un espacio propicio al fortalecimiento emocional, el desarrollo de la autoestima y la construcción de valores como la cooperación, el respeto, la disciplina y el sentido de pertenencia. Además, el deporte es accesible y democrático, promueve la integración de personas de diferentes contextos sociales y contribuye significativamente a la reducción de la exclusión social. De esta manera, el fútbol juega un papel importante tanto en el crecimiento individual de los jugadores como en la promoción de transformaciones sociales concretas. Por ello, el deporte, especialmente el fútbol, debe ser reconocido como un recurso educativo, inclusivo e integrador, capaz de estimular el desarrollo humano y fortalecer los vínculos comunitarios en las diferentes realidades sociales.

2277

**Palabras clave:** Fútbol. Desarrollo Psicológico. Inclusión Social.

## INTRODUÇÃO

A história do futebol brasileiro está repleta de momentos emblemáticos que refletem não apenas a evolução do esporte, como também as transformações sociais, ocorridas no país ao longo do tempo. Desde sua introdução no final do século XIX, trazido por Charles Miller, o futebol de campo tornou-se expressão cultural e fenômeno social profundamente enraizado na identidade brasileira. Inicialmente praticado por membros da elite, o futebol passou por um processo de democratização que o consolidou como a maior paixão nacional. Além de seu caráter esportivo, representa uma importante ferramenta de inclusão social, notadamente em projetos voltados para população em situação de vulnerabilidade. Ao longo do século XX, clubes como o Clube de Regatas Vasco da Gama desempenharam papel fundamental nesse processo, ao incluir jogadores negros e operários em um contexto histórico de forte

discriminação racial, enfrentando as imposições excludentes de outras instituições esportivas da época. Conforme destaca Almeida MF (2016), essa postura progressista simbolizou uma mudança estrutural na forma como o futebol era compreendido, desafiando padrões e contribuindo para a formação de uma identidade nacional mais plural e acessível. Com o passar dos anos, o futebol deixou de ser apenas um esporte e passou a integrar políticas públicas de combate à desigualdade social, sendo utilizado como ferramenta pedagógica em escolas, centros comunitários e organizações não governamentais. De acordo com Rubio K (2014), o futebol pode ser considerado uma experiência simbólica que reproduz as tensões sociais, e também um espaço possível de resignificação, educação e transformação. Este artigo tem como objetivo refletir sobre como o futebol de campo pode contribuir para o crescimento emocional e social de seus praticantes. A proposta é compreender o esporte como instrumento educativo e transformador, capaz de promover o desenvolvimento psicológico e a inclusão social de jovens e crianças em diferentes contextos, especialmente nas periferias urbanas e regiões de vulnerabilidade. A análise parte de uma perspectiva da psicologia do esporte, articulada à sociologia e às políticas públicas, compreendendo o futebol como uma prática cultural capaz de gerar impactos concretos na vida dos indivíduos e na sociedade. Além disso, é importante considerar que a prática esportiva, quando bem orientada, pode atuar no desenvolvimento de competências sócio-emocionais, como o autocontrole, empatia e a tomada de decisão. Essas habilidades são essenciais para o enfrentamento de situações adversas no cotidiano, promovendo uma maior capacidade de resiliência e adaptação. Em tempos em que a saúde mental dos jovens é tema de preocupação crescente, o futebol surge como uma alternativa de enfrentamento e superação, promovendo bem-estar e sensação de pertencimento.

2278

## MÉTODOS

Este estudo adotou uma abordagem metodológica de natureza qualitativa e bibliográfica, fundamentada na leitura, análise e interpretação de obras e documentos previamente publicados, como livros, artigos científicos, dissertações, revistas acadêmicas e outras fontes reconhecidas no campo da Psicologia do Esporte, da Sociologia e da Educação. A escolha por esse método justifica-se pela ampla produção de conhecimento existente acerca do futebol de campo como ferramenta de desenvolvimento psicológico e inclusão social, oferecendo uma base sólida para a reflexão crítica da temática proposta. A pesquisa bibliográfica, conforme descrita por Marconi MA e Lakatos EM (2017), é amplamente utilizada

por possibilitar uma compreensão abrangente e aprofundada dos fenômenos estudados, ao reunir diferentes abordagens teóricas sobre um mesmo objeto de estudo. Para esta investigação, foram consultadas publicações em periódicos científicos nacionais, estudos de caso, relatórios de projetos sociais e obras acadêmicas que tratam das intersecções entre futebol, desenvolvimento emocional e políticas públicas de inclusão, com ênfase especial em fontes brasileiras, dada a relevância sociocultural do futebol no país. Entre as principais bases de dados utilizadas, destacam-se o Portal de Periódicos da CAPES, a SciELO (Scientific Electronic Library Online) e repositórios institucionais de universidades públicas e privadas. Também foram consultados livros de referência clássicos e contemporâneos nas áreas de psicologia esportiva, pedagogia do esporte, educação física e ciências sociais aplicadas, considerados essenciais tanto pela riqueza teórica quanto pela diversidade de modelos conceituais que oferecem. A análise documental foi conduzida por meio de uma leitura crítica e sistemática, com a organização dos dados em categorias temáticas alinhadas aos objetivos da pesquisa. As categorias utilizadas foram: “impacto do futebol no desenvolvimento psicológico”, “futebol como ferramenta de inclusão social”, “psicologia do esporte e juventude”, e “história do futebol no Brasil”. A sistematização do conteúdo permitiu a construção de uma base teórica articulada, orientando a discussão dos resultados e a proposição de caminhos possíveis para o uso pedagógico e terapêutico do futebol. De acordo com Severino AJ (2018), a categorização e organização temática são essenciais para conferir rigor e clareza à análise documental, facilitando a compreensão e a interpretação dos dados coletados. O processo investigativo teve início com a definição de palavras-chave relacionadas à temática central, como: Psicologia do Esporte, Futebol de Campo, Desenvolvimento Psicológico e Inclusão Social. Com base nessas definições, foram realizadas buscas dirigidas em bases acadêmicas e bibliotecas universitárias, com foco na seleção de materiais relevantes e atualizados, produzidos preferencialmente entre os anos de 2010 e 2024. A análise do material seguiu as etapas propostas por Bardin L (2011) no método de análise de conteúdo, envolvendo três fases principais:

1. Pré-análise, com leitura flutuante e seleção de documentos;
2. Exploração do material, com categorização e codificação das informações;
3. Tratamento dos resultados, com interpretação dos dados, extração de sentidos e síntese dos principais achados teóricos.

A literatura científica sobre o futebol de campo evidencia que este esporte vai muito além de sua dimensão física, sendo compreendido como um fenômeno cultural, social e psicológico de ampla relevância, especialmente no contexto brasileiro. Diversos estudos apontam o futebol como um espaço privilegiado para a promoção da inclusão social e o desenvolvimento de competências emocionais, cognitivas e interpessoais. Silva RF e Almeida TJ (2018) destacam que o esporte atua como prática integradora e educativa, promovendo cooperação, comunicação e socialização entre os participantes. Através da interação no coletivo, o futebol possibilita a vivência de valores éticos e morais, como respeito, solidariedade e disciplina, que contribuem diretamente para o fortalecimento do desenvolvimento psicológico. Do ponto de vista histórico, Coutinho PC (2020) enfatiza o papel do Clube de Regatas Vasco da Gama como pioneiro na inclusão de jogadores negros e operários em um período marcado pela exclusão racial no futebol brasileiro. A célebre “Resposta Histórica” do Vasco simbolizou a resistência contra o preconceito e consolidou o esporte como espaço de luta por direitos e representatividade. Essa perspectiva reforça a dimensão política e transformadora do futebol na construção de uma sociedade mais plural. Rubio K (2019), referência na área da Psicologia do Esporte, argumenta que o futebol não deve ser analisado apenas como competição, mas como prática social e simbólica que envolve afetos, identidade, pertencimento e subjetividade. Segundo a autora, a experiência esportiva é atravessada por emoções complexas e pela necessidade de lidar com frustrações, vitórias e derrotas, sendo um terreno fértil para o fortalecimento emocional e a construção de resiliência. Oliveira JS e Ribeiro TA (2019) reforçam que o futebol em projetos sociais atua como catalisador da autoestima e da autoconfiança de jovens em situação de vulnerabilidade. Os autores identificaram melhorias em indicadores psicossociais como a redução da evasão escolar, o aumento da frequência nas aulas e a diminuição da exposição à violência urbana, a partir da participação em atividades esportivas orientadas. Rodrigues AC e Silva LB (2017), por sua vez, destacam a eficácia de programas de futebol como alternativa de prevenção a comportamentos de risco, como o uso de substâncias ilícitas e a inserção precoce em atividades criminosas. A vivência em grupo, aliada à orientação de profissionais capacitados, proporciona experiências de pertencimento e aprendizado que impactam diretamente o desenvolvimento psicológico dos participantes. Além da prática em si, o papel do educador esportivo é amplamente reconhecido como central na mediação do processo educativo no futebol. De acordo com Freire RS e Souza JM (2020), o treinador deve assumir uma postura de facilitador da aprendizagem emocional, promovendo o

diálogo, o acolhimento e a escuta ativa, em vez de uma abordagem exclusivamente técnica e autoritária. A formação ética do educador é, determinante para que o esporte atinja seus objetivos sociais e psicológicos. Por fim, destaca-se o papel das políticas públicas e das instituições educacionais na legitimação do futebol como instrumento de desenvolvimento humano. Segundo Santos RP e Ferreira DC (2015), o esporte deve ser tratado como direito social, e sua inclusão nas escolas e centros comunitários precisa ser acompanhada de investimentos, formação docente e articulação com outras áreas, como a psicologia e o serviço social. A revisão da literatura evidencia, assim, um consenso entre os pesquisadores: o futebol de campo pode, sim, ser uma potente ferramenta de transformação, desde que inserido em contextos estruturados, com acompanhamento profissional e reconhecimento institucional. A diversidade de abordagens teóricas encontradas confirma a importância de um olhar multidisciplinar sobre o esporte, contemplando seus múltiplos efeitos sobre o corpo, a mente e a vida em sociedade. Essa abordagem permitiu não apenas mapear o estado da arte sobre o tema, mas também identificar lacunas e oportunidades para estudos futuros, contribuindo para o enriquecimento do debate sobre o papel do futebol como elemento estratégico na promoção da saúde mental, da cidadania e da transformação social de populações em situação de vulnerabilidade.

2281

## DISCUSSÃO

### FUTEBOL COMO FERRAMENTA DE DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO E INCLUSÃO

O futebol, como prática coletiva, possui papel relevante na continuidade de habilidades interpessoais, emocionais e cognitivas. Diversos estudos apontam para sua contribuição no fortalecimento da autoestima, disciplina, resiliência e cooperação entre os praticantes. Além disso, projetos sociais fundamentados no esporte apresentam resultados positivos na redução de comportamentos de risco, evasão escolar e envolvimento com a criminalidade, especialmente em contextos periféricos urbanos (Rodrigues AC e Silva LB, 2017). A psicologia do esporte reconhece o papel da atividade física e esportiva como promotora de saúde mental e emocional. Segundo Nakano TC e Wechsler SM (2018), a prática do futebol em contextos organizados é capaz de reforçar a percepção de autoeficácia dos jovens, impactando diretamente sua motivação, senso de competência e bem-estar psicológico. Por se tratar de uma atividade que envolve objetivos coletivos, o futebol estimula a melhoria da empatia, da comunicação e

da capacidade de resolver conflitos, promovendo um ambiente propício à formação cidadã. Historicamente, o Vasco da Gama exerceu papel crucial ao enfrentar práticas excludentes, promovendo um futebol mais democrático e plural. Essa postura foi essencial para consolidar o esporte como espaço de representatividade e transformação. O futebol, neste sentido, funciona como canal de expressão, pertencimento e construção de identidade, principalmente para jovens em situação de vulnerabilidade. Tal inclusão não se limita a presença física no campo, mas se estende à possibilidade de participação social e construção de novos significados sobre si e sobre o mundo. O esporte possibilita vivências que envolvem frustrações, superações, trabalho em equipe e empatia. Ao integrar jovens em ambientes estruturados, com acompanhamento profissional adequado, o futebol se torna ferramenta pedagógica e de desenvolvimento humano. A figura do treinador ou educador é central nesse processo: ele deixa de ser apenas um técnico esportivo e passa a atuar como mediador do desenvolvimento emocional e ético dos participantes, oferecendo escuta, incentivo e limites construtivos. Além dos aspectos individuais, o futebol também promove transformações coletivas. Projetos como o “Bola Pra Frente”, no Rio de Janeiro, e o “Vila Olímpica”, em São Paulo, têm mostrado resultados significativos na reestruturação comunitária por meio do esporte. Esses programas não apenas ocupam o tempo ocioso de crianças e adolescentes, como também engajam em práticas de responsabilidade, respeito, convivência e protagonismo. Ao ampliar o acesso ao esporte e à cultura, essas iniciativas contribuem para a redução da desigualdade social e para a construção de uma cidadania ativa. O futebol também tem potencial terapêutico. Em contextos de trauma, violência ou negligência, ele pode servir como canal de expressão emocional e reconstrução da autoestima. Conforme Oliveira LM: et al. (2016), o futebol atua como válvula de escape, permitindo a reorganização interna dos sentimentos e oferecendo uma experiência de controle e previsibilidade, tão escassas na vida de jovens em contextos vulneráveis. A prática do esporte contribui, assim, não apenas para o alívio do estresse, mas também para a construção de um projeto de vida mais saudável e positivo. Por fim, cabe destacar o papel da escola e da universidade na legitimação do futebol como prática educativa. A integração entre os currículos escolares e os projetos esportivos precisa ser fortalecida, com o reconhecimento da importância da educação física e da psicologia do esporte na formação integral dos estudantes. Somente com uma abordagem multidisciplinar, envolvendo educadores, psicólogos e gestores públicos, será possível potencializar os benefícios do futebol e garantir sua permanência como política pública de inclusão e desenvolvimento.



## O IMPACTO DO FUTEBOL DE CAMPO NO DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO

A prática do futebol de campo exerce um impacto notável sobre o desenvolvimento psicológico dos indivíduos, conforme amplamente documentado na literatura científica. Este esporte, capaz de atrair pessoas de todas as idades e origens sociais, constitui um ambiente fértil. Além disso, constitui um ambiente fértil para o cultivo de diversas competências emocionais, cognitivas e sociais. A participação regular em atividades físicas é amplamente reconhecida como estratégia eficaz para a promoção do bem-estar mental. O futebol, ao aliar exercício físico à interação social, potencializa esses efeitos, contribuindo para a redução do estresse e para o equilíbrio emocional. Em pesquisa publicada na revista *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Oliveira LM; et al. (2016) relata que a prática do futebol funciona como válvula de escape para as tensões do dia a dia, oferecendo aos praticantes um espaço seguro para expressar e reorganizar seus sentimentos. O futebol também contribui significativamente para o desenvolvimento cognitivo, sobretudo em jovens. Durante os jogos, os atletas são estimulados a tomar decisões rápidas, pensar estrategicamente e resolver problemas em tempo real. Silva VA e Costa MJ (2015), em estudo publicado na *Revista Brasileira de Psicopedagogia*, constatou-se que jovens envolvidos em esportes coletivos, como o futebol, apresentou maior capacidade de concentração e habilidades de planejamento quando comparados a seus pares não praticantes. No contexto brasileiro, o futebol é mais do que um esporte: é um fenômeno social carregado de significados. Para muitos jovens que vivem em situações de desigualdade, o futebol representa uma das poucas formas de expressão, pertencimento e reconhecimento. Ao ocupar corpo e mente, o futebol favorece o fortalecimento de vínculos afetivos e a construção identitária. Rubio K (2019), na obra *Psicologia Social do Esporte*, enfatiza que o esporte é uma prática humana atravessada por dimensões sociais, afetivas e culturais. Para a autora, o futebol é um espaço simbólico no qual o jogador vivencia, na prática, aspectos como frustração, cooperação, superação, controle emocional e empatia. Em projetos sociais voltados à inclusão, tais aprendizados se tornam ainda mais evidentes, pois o campo se transforma em um ambiente de formação cidadã e desenvolvimento emocional. Jovens em vulnerabilidade, frequentemente expostos à violência, evasão escolar e ausência de apoio familiar, encontram no futebol não apenas uma atividade recreativa, como também um espaço de acolhimento. Ser reconhecido como parte de um time, receber orientações e incentivos, transformam a forma de como esses jovens se enxergam. Essa valorização impacta diretamente a autoestima e a construção da identidade. Rubio K (2019), também afirma que o esporte é capaz de atribuir novos significados



às experiências vividas. O futebol pode proporcionar ao jovem uma nova narrativa sobre si mesmo, permitindo que se veja como alguém com valor e potencial. Esse processo de subjetivação é central no desenvolvimento psicológico. Outro ponto fundamental é o papel do coletivo. No futebol, o jogador aprende a confiar, colaborar e respeitar o outro. A convivência em equipe exige habilidades emocionais muitas vezes negligenciadas em outros contextos sociais. O grupo torna-se uma rede de apoio essencial para o bem-estar e o senso de pertencimento, especialmente na adolescência. Quando pensado como política pública ou como ferramenta pedagógica, o valor do futebol se amplia. Utilizado em escolas, ONGs e centros comunitários, pode servir como instrumento de formação ética, prevenção de riscos e fortalecimento social. Para isso, é imprescindível que haja profissionais capacitados, com uma visão humanizada e integral do esporte, alinhada aos princípios da escuta, do diálogo e do cuidado. Em projetos com foco em inclusão social, o futebol revela-se como ambiente rico em experiências transformadoras. Sua acessibilidade, relevância cultural e potencial educativo fazem dele uma ponte entre o presente e um futuro com mais possibilidades, entre o indivíduo e sua melhor versão.

## DESAFIOS E LIMITAÇÕES DA UTILIZAÇÃO DO FUTEBOL COMO FERRAMENTA DE INCLUSÃO

2284

Embora o futebol seja amplamente reconhecido como um poderoso instrumento de inclusão social e desenvolvimento psicológico, sua aplicação prática enfrenta diversos desafios e limitações. Esses obstáculos precisam ser compreendidos e superados para que os benefícios do esporte sejam plenamente alcançados. Um dos principais desafios é a falta de estrutura e investimento em projetos sociais esportivos. Muitas iniciativas são realizadas de forma pontual, com escassez de recursos financeiros, materiais esportivos e profissionais qualificados. A ausência de continuidade prejudica a construção de vínculos duradouros com os participantes, enfraquecendo os impactos positivos que o esporte pode gerar ao longo do tempo. Além disso, a precariedade das instalações esportivas em regiões periféricas dificulta o acesso de crianças e jovens à prática segura e regular do futebol. Outro obstáculo significativo está relacionado à falta de capacitação dos profissionais que atuam nos projetos. Nem todos os treinadores possuem formação em pedagogia do esporte, psicologia ou educação social, o que compromete a abordagem humanizada necessária para lidar com jovens em situação de vulnerabilidade. O técnico, quando não preparado, pode reforçar padrões excludentes, competitivos e autoritários, ao invés de promover o acolhimento, o diálogo e a construção de

valores éticos. Também é importante considerar a naturalização de comportamentos violentos ou discriminatórios dentro do próprio ambiente esportivo. Em alguns casos, o futebol, por estar profundamente enraizado na cultura brasileira, pode reproduzir práticas machistas, racistas e homofóbicas. A desconstrução desses comportamentos exige ações educativas sistemáticas, que vão além da prática esportiva em si e envolvem debates sobre cidadania, diversidade e direitos humanos. Há ainda o risco de supervalorização do futebol como única via de mobilidade social, especialmente entre meninos de comunidades carentes. A crença de que “o futebol é a única saída” pode levar ao abandono da escola, à frustração diante da não profissionalização e ao descaso com outras possibilidades de carreira e desenvolvimento pessoal. Por isso, os projetos devem enfatizar o futebol como meio, e não como fim — um instrumento de formação humana, e não apenas um caminho para o estrelato esportivo. Além disso, a ausência de políticas públicas consistentes que integrem esporte, educação e assistência social compromete a efetividade das ações. Muitas iniciativas dependem exclusivamente de ONGs, voluntários ou empresas privadas, sem apoio governamental estruturado. Isso evidencia a necessidade de políticas públicas articuladas que considerem o esporte como um direito e um componente estratégico na construção de uma sociedade mais justa. Por fim, o descompasso entre o discurso institucional e a prática cotidiana também deve ser problematizado. Ainda que o futebol seja valorizado em documentos oficiais, como os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) e nas Diretrizes da Educação Física escolar, sua implementação encontra barreiras como a baixa carga horária da disciplina, a falta de materiais adequados e o desprestígio da área no ambiente educacional. Dessa forma, embora o futebol tenha um grande potencial transformador, é necessário reconhecer seus limites e agir para superá-los. Isso inclui a valorização dos profissionais do esporte, o investimento em infraestrutura, a promoção da equidade de gênero e raça, e a consolidação de políticas públicas permanentes. Somente com esse compromisso coletivo será possível garantir que o futebol cumpra plenamente sua função como ferramenta de inclusão social e desenvolvimento psicológico.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste estudo, foi possível compreender que o futebol de campo transcende sua função meramente esportiva, consolidando-se como uma poderosa ferramenta de transformação social e desenvolvimento psicológico. Sua prática, quando conduzida de maneira intencional, pedagógica e inserida em projetos sociais bem estruturados, promove

impactos significativos no fortalecimento de vínculos afetivos, no desenvolvimento de competências emocionais e na construção de identidades mais resilientes, especialmente entre crianças, adolescentes e jovens em situação de vulnerabilidade. O futebol se revela como um espaço simbólico e concreto de expressão, onde valores como empatia, cooperação, disciplina, respeito, superação e pertencimento são vivenciados na prática cotidiana. Esses valores, internalizados por meio da vivência esportiva, contribuem para a formação de sujeitos mais conscientes de si, de seus direitos e de seu papel social, favorecendo um processo contínuo de amadurecimento pessoal e integração comunitária. A análise histórica apresentada neste estudo, com destaque para a atuação do Clube de Regatas Vasco da Gama no combate à discriminação racial, evidencia o potencial do futebol como instrumento de ruptura com estruturas excludentes e como veículo de justiça social. Essa dimensão histórica demonstra que o futebol brasileiro sempre foi palco de disputas políticas e sociais, e segue sendo um canal legítimo de expressão, valorização e esperança para milhões de jovens. Entretanto, apesar do seu potencial, persistem desafios que comprometem a efetividade do futebol como ferramenta de inclusão. A ausência de políticas públicas permanentes, a escassez de investimentos, a falta de infraestrutura adequada, a carência de profissionais qualificados e a reprodução de preconceitos — como racismo, machismo e homofobia — ainda limitam o alcance dos benefícios que o esporte pode proporcionar. Esses entraves apontam para urgência de ações estruturantes e compromissadas com a equidade social. Diante disso, algumas ações são fundamentais para ampliar o impacto positivo do futebol de campo na vida dos indivíduos e na sociedade:

2286

- Valorização e formação continuada de profissionais da psicologia do esporte, da educação física e da educação social, com foco em abordagens humanizadas e inclusivas;
- Integração entre escolas, clubes, ONGs, universidades e órgãos públicos, criando redes de apoio e articulação entre políticas educacionais, esportivas e sociais;
- Reconhecimento do esporte como um direito social universal, com garantia de acesso, permanência e qualidade, especialmente em territórios marcados por desigualdades;
- Desconstrução de estereótipos e preconceitos que restringem a prática esportiva, promovendo a diversidade de gênero, raça, orientação sexual e classe social nos espaços esportivos.

Portanto, o futebol deve ser reconhecido não apenas como um fenômeno cultural e paixão nacional, mas também como um recurso estratégico no campo da educação, da

psicologia e da assistência social. Seu potencial de transformação subjetiva e coletiva só será plenamente realizado quando for tratado com seriedade, planejamento, investimento e compromisso com equidade. Cabe à sociedade civil, ao poder público, às instituições acadêmicas e aos próprios profissionais do esporte fortalecer essa visão e trabalhar conjuntamente para que o futebol continue sendo, de fato, um campo fértil de possibilidades, onde cada indivíduo possa jogar, aprender, crescer e transformar sua realidade.

## REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA MF. O futebol e a política de inclusão: uma análise do impacto do Vasco da Gama na democracia racial no Brasil. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, São Paulo, 2016 ; v. 38, n. 1, p. 37-45.

BARDIN L. *Análise de conteúdo*. São Paulo, 2011; Edições 70.

COUTINHO PC. O impacto social do futebol: um estudo histórico sobre o Vasco da Gama. *Revista História do Esporte*, Rio de Janeiro, 2020; v. 15, n. 2, p. 102-112.

FREIRE RS, SOUZA JM. Educação emocional no esporte: a atuação do treinador em contextos de vulnerabilidade. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, Brasília, 2020; v. 3, n. 1, p. 45-58.

MARCONI MS, LAKATOS EM. *Fundamentos de metodologia científica*. Atlas, São Paulo, 2017; 7. Ed.

NAKANO TC, WECHSLER SM. Atividades físicas e autoestima: relações com criatividade e percepção de competência. *Psicologia em Estudo*, Maringá, 2018; v. 23, n. 2, p. 115-123.

OLIVEIRA JS, RIBEIRO TA. Futebol e juventude: práticas sociais e psicologia no desenvolvimento humano. *Cadernos de Psicologia Social do Esporte*, São Paulo, 2019; v. 21, n. 1, p. 89-104.

OLIVEIRA LM, et al. A prática esportiva e seus efeitos sobre o bem-estar psicológico de adolescentes. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, 2016; v. 32, n. 4, p. 423-430.

RODRIGUES AC, SILVA LB. Esporte como estratégia de inclusão social: uma análise de projetos em comunidades urbanas. *Revista Interdisciplinar de Estudos Sociais*, Recife, 2017 v. 6, n. 2, p. 67-79.

RUBIO K. O treinador como educador: ética e subjetividade na formação esportiva. In: CASTRO, Maria Amélia (org.). *Educação, esporte e sociedade*. São Paulo: Cortez, 2014. p. 95-110.

RUBIO K. *Psicologia social do esporte*. São Paulo: Laços, 2019.

SANTOS RP, FERREIRA DC. Políticas públicas de esporte e juventude: análise de projetos de inclusão. *Revista de Políticas Públicas*, São Luís, 2015; v. 19, n. 3, p. 134-150.

SEVERINO AJ. Metodologia do trabalho científico. 24. ed. São Paulo: Cortez, 2018.

SILVA RF, ALMEIDA TJ. Futebol e relações sociais: um estudo sobre o impacto do esporte na formação de jovens. Revista Brasileira de Estudos da Juventude, Curitiba, 2018; v. 5, n. 1, p. 112-126.

SILVA VA; COSTA MJ. Esporte e cognição: a influência do futebol no desenvolvimento das funções executivas. Revista Brasileira de Psicopedagogia, São Paulo, 2015; v. 32, n. 1, p. 81-89.