

## INCLUSÃO SOCIAL POR MEIO DO ESPORTE

### SOCIAL INCLUSION THROUGH SPORT

### INCLUSIÓN SOCIAL A TRAVÉS DEL DEPORTE

Matheus da Silva Barbosa<sup>1</sup>  
Luckyan da Silva Monteiro<sup>2</sup>  
Romário Nascimento Miranda<sup>3</sup>  
Jotônio Marinho Machado Junior<sup>4</sup>  
Halline Cardoso Jurema<sup>5</sup>

**RESUMO:** O presente estudo teve como objetivo analisar como o esporte pode ser utilizado como instrumento de inclusão social em diferentes contextos, especialmente entre populações em situação de vulnerabilidade. Para tanto, realizou-se uma revisão narrativa da literatura, de caráter descritivo e exploratório, fundamentada na análise de artigos científicos publicados entre 2015 e 2025 e disponíveis em bases de dados nacionais. O processo de seleção considerou como critérios a pertinência temática, a gratuidade e a disponibilidade integral dos textos, resultando em 37 estudos identificados, dos quais 5 foram incluídos na análise final. Os resultados evidenciaram que o esporte contribui significativamente para a promoção da socialização, da autoestima, da autonomia e do fortalecimento de vínculos comunitários. Além disso, mostrou-se eficaz na inclusão de pessoas com deficiência, na redução de estigmas sociais e na promoção de comportamentos saudáveis. Destacou-se também o papel central do profissional de Educação Física, cuja atuação pedagógica favorece a criação de ambientes inclusivos, e a relevância de políticas públicas que ampliem o acesso às práticas esportivas. Conclui-se que o esporte, quando articulado a práticas pedagógicas inclusivas e políticas consistentes, configura-se como uma poderosa ferramenta de transformação social, contribuindo para a construção de uma sociedade mais justa, democrática e alinhada aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

2315

**Palavras-chave:** Inclusão Social. Esporte. Educação Física.

<sup>1</sup>Graduando do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

<sup>2</sup>Graduando do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

<sup>3</sup>Graduando do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

<sup>4</sup>Graduando do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

<sup>5</sup>Orientadora. Enfermeira pela Universidade de Gurupi (UnirG). Mestra em Biotecnologia (UFT). Docente do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

**ABSTRACT:** This study aimed to analyze how sport can be used as a tool for social inclusion in different contexts, especially among vulnerable populations. To this end, a descriptive and exploratory narrative literature review was conducted, based on the analysis of scientific articles published between 2015 and 2025 and available in national databases. The selection process considered thematic relevance, free access, and full availability of the texts as criteria, resulting in 37 studies, five of which were included in the final analysis. The results showed that sport contributes significantly to promoting socialization, self-esteem, autonomy, and strengthening community ties. Furthermore, it has proven effective in including people with disabilities, reducing social stigma, and promoting healthy behaviors. The central role of physical education professionals, whose pedagogical work favors the creation of inclusive environments, and the relevance of public policies that expand access to sports practices were also highlighted. It is concluded that sport, when articulated with inclusive pedagogical practices and consistent policies, constitutes a powerful tool for social transformation, contributing to the construction of a more just, democratic society aligned with the Sustainable Development Goals.

**Keywords:** Social Inclusion. Sports. Physical Education.

**RESUMEN:** Este estudio tuvo como objetivo analizar cómo el deporte puede utilizarse como herramienta para la inclusión social en diferentes contextos, especialmente en poblaciones vulnerables. Para ello, se realizó una revisión bibliográfica narrativa, descriptiva y exploratoria, basada en el análisis de artículos científicos publicados entre 2015 y 2025, disponibles en bases de datos nacionales. El proceso de selección consideró como criterios la relevancia temática, el libre acceso y la plena disponibilidad de los textos, resultando en 37 estudios, cinco de los cuales se incluyeron en el análisis final. Los resultados mostraron que el deporte contribuye significativamente a promover la socialización, la autoestima, la autonomía y el fortalecimiento de los vínculos comunitarios. Además, ha demostrado ser eficaz para la inclusión de personas con discapacidad, la reducción del estigma social y la promoción de hábitos saludables. También se destacó el papel central de los profesionales de la educación física, cuya labor pedagógica favorece la creación de entornos inclusivos, y la relevancia de las políticas públicas que amplían el acceso a la práctica deportiva. Se concluye que el deporte, al articularse con prácticas pedagógicas inclusivas y políticas coherentes, constituye una poderosa herramienta de transformación social, contribuyendo a la construcción de una sociedad más justa y democrática, alineada con los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

2316

**Palabras clave:** Inclusión social. Deportes. Educación física.

## INTRODUÇÃO

A inclusão social é um conceito fundamental nas sociedades contemporâneas, referindo-se ao processo de garantir que todos os indivíduos, independentemente de suas diferenças socioeconômicas, culturais ou físicas, tenham oportunidades equitativas de participação em diversos aspectos da vida social, econômica e política. Nesse cenário, o esporte tem se mostrado uma poderosa ferramenta para promover a inclusão social, oferecendo um ambiente propício para a integração, o desenvolvimento pessoal e o fortalecimento de laços comunitários.

Entre as populações em situação de vulnerabilidade, como aquelas que vivem em comunidades carentes, o acesso ao esporte pode representar uma oportunidade concreta de transformação social. A prática esportiva, ao promover valores como respeito, disciplina, cooperação e solidariedade, contribui significativamente para o processo de socialização e para a redução das desigualdades sociais (TAFFAREL; SANTOS JUNIOR, 2019).

Estudos apontam que diferentes modalidades esportivas, como futebol, vôlei, basquete e natação, são amplamente utilizadas em projetos sociais com foco na inclusão. Vianna et al., (2021) investigaram a percepção de professores de educação física atuantes em comunidades populares do Rio de Janeiro e constataram que os educadores reconhecem o esporte como um meio eficaz para desenvolver competências pessoais e sociais entre os jovens. Além disso, a prática de esportes adaptados também tem ganhado destaque como meio de inclusão para pessoas com deficiência, promovendo melhorias na qualidade de vida, na autoestima e no bem-estar geral (GRUBANO, 2014).

Outro aspecto relevante é o papel do profissional de Educação Física nesse processo. A atuação qualificada desse profissional é essencial para garantir que as práticas esportivas estejam alinhadas a princípios inclusivos, respeitando as individualidades e fomentando um ambiente acolhedor e democrático. Segundo Silva e Andrade (2020), a mediação pedagógica feita pelo profissional de educação física é determinante para que o esporte deixe de ser apenas competição e se transforme em instrumento de cidadania.

2317

Diante desse panorama, este trabalho tem como objetivo analisar como o esporte pode ser utilizado como instrumento de inclusão social, considerando diferentes contextos e populações. Serão exploradas as estratégias adotadas em projetos sociais esportivos, os desafios enfrentados e os impactos observados na vida dos participantes. A relevância deste estudo reside na compreensão das potencialidades do esporte como meio de transformação social e na identificação de práticas que possam ser replicadas ou adaptadas em diferentes realidades para promover uma sociedade mais inclusiva.

Logo, a pesquisa tem como objetivo investigar como o esporte pode contribuir para a inclusão social de indivíduos em situação de vulnerabilidade, promovendo o desenvolvimento pessoal, social e comunitário.

## MÉTODOS

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de método descritivo exploratório, que relaciona e agrega resultados e contextos diversos sobre a temática. Dessa forma, busca-se descrever a realidade através de livros e artigos. Já a parte desta pesquisa listada como exploratória, visa utilizar métodos qualitativos para coletar o máximo de informações possíveis e cabíveis para a pesquisa (SOUZA et al., 2017).

Logo, a pergunta norteadora foi: “Quais são os reais benefícios da inclusão social através do esporte?” Desse modo, esta revisão possibilitou uma exploração das fontes disponíveis, contribuindo para a construção de um embasamento teórico amplo.

Como critérios de inclusão para a seleção dos artigos foram considerados: estudos que abordavam a temática; redigidos em língua portuguesa; disponível para download, de acesso gratuito e publicados no intervalo de 2015 a 2025. Em contrapartida, foram excluídos os estudos que não atendiam ao objetivo da pesquisa, redigidos em línguas estrangeiras, fora do período estipulado, incompletos e que requeressem pagamento para acesso.

A pesquisa foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), durante os meses de abril e agosto de 2025. Como estratégias de buscas foram utilizadas as palavras-chave: “*inclusão social*,” “*esporte*”, “*educação física*”. Esses termos foram cruzados com o auxílio do operador booleano AND, utilizando o método de busca avançada a partir da categorização por título, resumo e assunto (Tabela 1).

2318

**Tabela 1.** Estratégia de busca utilizada nas bases de dados.

Base de Dados	Estratégia de Busca	Estudos Encontrados
BVS	inclusão social AND esporte AND educação física	37

**Fonte:** Autores da Pesquisa (2025).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na revisão foram inicialmente identificados 37 estudos relacionados ao tema investigado. Aplicando os critérios de seleção, foram excluídos 32 desses estudos. Assim, 5 estudos permaneceram para a análise detalhada (Quadro 1).

**Quadro 1.** Artigos selecionados para a revisão.

Autor(es) (Ano)	Título	Objetivo	Metodologia
Neto et al., (2017)	Intensidade de esforço realizado durante partidas amistosas de Futebol	Identificar a intensidade de esforço requerida durante 4 partidas amistosas e a distância percorrida em cada um dos domínios fisiológicos (moderado, pesado e severo).	Estudo quantitativo de caráter transversal e descritivo.
Cabral; Almeida (2019)	A inserção de esportes adaptados nos conteúdos das aulas de educação física escolar no ensino médio	Avaliar a importância da inserção dos esportes adaptados no currículo da Educação Física Escolar no Ensino Médio em escolas estaduais da cidade de Itabuna-Bahia.	Pesquisa documental de cunho qualitativo.
Soares et al., (2019)	Efeitos da suplementação das vitaminas C e E na prática de atividade física: uma revisão sistemática	Realizar uma revisão sistemática sobre os efeitos da suplementação das vitaminas C e E, em praticantes de atividade física, sejam amadores ou profissionais.	Revisão Sistemática.
Magrin; Reis; Chaves (2020)	O esporte para pessoas com deficiência na Educação Física: um relato de experiência	Apresentar a possibilidade de inserção do esporte para pessoas com deficiência como conteúdo das aulas de EF a partir do relato de experiência em turmas do ensino médio integrado de uma escola pública.	Relato de Experiência.
Rodrigues; Pinheiro; Lima (2021)	Inclusão de Crianças com Transtorno do Espectro Autista no Espaço Escolar	Investigar as condições de trabalho docente e outras que precisam ser implementadas para a inclusão do aluno autista no espaço escolar.	Revisão Bibliográfica de caráter descritivo.

**Fonte:** Autores da Pesquisa (2025).

A inclusão social por meio do esporte tem sido amplamente debatida na literatura científica por sua capacidade de promover valores sociais, fortalecer vínculos comunitários e ampliar oportunidades para populações marginalizadas. Segundo Neto et al., (2017), o esporte é uma importante ferramenta de intervenção social, pois favorece a convivência democrática, a

cooperação e o respeito às diferenças, promovendo o sentimento de pertencimento e reduzindo comportamentos de risco entre crianças e adolescentes.

Os benefícios da prática esportiva estendem-se para o campo emocional e psicológico. Conforme apontam Soares et al., (2019), o envolvimento regular em atividades físicas está associado à melhora da autoestima, da autoconfiança e das habilidades interpessoais, elementos fundamentais para o desenvolvimento pleno do indivíduo. Além disso, o esporte cria um ambiente propício para a construção de laços sociais positivos, especialmente em contextos de vulnerabilidade social.

No que diz respeito à inclusão de pessoas com deficiência, Rodrigues, Pinheiro e Lima (2021) ressaltam que o esporte adaptado contribui significativamente para a superação de barreiras físicas e sociais, promovendo maior autonomia e integração desses indivíduos à sociedade. A prática esportiva, nesse sentido, atua como um instrumento de visibilidade e valorização da diversidade, colaborando para a quebra de preconceitos e estigmas.

Outro aspecto importante abordado na literatura é a atuação do profissional de Educação Física como agente transformador nesse processo. De acordo com Magrim (2020), o profissional de educação física desempenha um papel essencial na mediação das práticas esportivas inclusivas, ao planejar atividades adaptadas, acolhedoras e centradas no desenvolvimento humano. Seu trabalho vai além da técnica esportiva, alcançando aspectos pedagógicos, sociais e afetivos que favorecem a permanência e o engajamento dos participantes.

2320

Por fim, políticas públicas voltadas à democratização do acesso ao esporte também são consideradas fundamentais para a promoção da inclusão social. Um estudo de Cabral e Almeida (2019) apontam que programas esportivos comunitários, quando bem estruturados e acompanhados por profissionais capacitados, são capazes de gerar impactos positivos duradouros, tanto no comportamento dos participantes quanto na dinâmica social das comunidades atendidas.

Dessa forma, evidencia-se que o esporte, aliado a práticas pedagógicas inclusivas e políticas públicas eficazes, pode desempenhar um papel crucial na construção de uma sociedade mais justa e igualitária, contribuindo diretamente para o alcance dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente aqueles relacionados à saúde, educação de qualidade e redução das desigualdades.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa evidenciou que o esporte se configura como um recurso fundamental no processo de inclusão social, especialmente em contextos de vulnerabilidade. Sua prática vai além do desenvolvimento físico, abrangendo dimensões emocionais, sociais e culturais, que favorecem a construção de vínculos comunitários, a promoção da autoestima, o fortalecimento da cidadania e a valorização da diversidade.

Os estudos analisados demonstraram que o esporte pode ser utilizado como ferramenta de transformação individual e coletiva, proporcionando oportunidades de aprendizagem, convivência e redução das desigualdades. Nesse sentido, destaca-se a importância do trabalho do profissional de Educação Física como mediador pedagógico, capaz de planejar práticas inclusivas que respeitem as especificidades de cada indivíduo e potencializem suas capacidades.

Outro aspecto relevante é o papel das políticas públicas e programas sociais esportivos, que, quando bem estruturados e acompanhados por profissionais capacitados, ampliam as possibilidades de acesso e permanência das populações em situação de exclusão social, assegurando a efetividade das ações propostas.

Assim, conclui-se que o esporte, aliado a práticas pedagógicas inclusivas e políticas públicas consistentes, representa um instrumento estratégico para a promoção da equidade, contribuindo diretamente para o cumprimento dos ODS, em especial aqueles relacionados à saúde, à educação de qualidade e à redução das desigualdades. Reforça-se, portanto, a necessidade de continuidade de estudos e investimentos na área, de modo a consolidar o esporte como via legítima de inclusão social e de construção de uma sociedade mais justa e igualitária.

2321

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Dispõe sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 13 jun. 2013. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 08 abr. 2025.

CABRAL, Sthefanie Matias; ALMEIDA, Wolney Gomes. A inserção de esportes adaptados nos conteúdos das aulas de educação física escolar no ensino médio. **Educação em Foco**, v. 22, n. 38, p. 203-222, 2019.

GRUBANO, Everson Cardoso. **O esporte adaptado como fator de inclusão social para pessoas com deficiência física**. 2014. 19f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC, 2014.

GUEDES, João Bernardo Antunes de Azevedo; FABRIZ, Daury Cesar. As olimpíadas de paris 2024 como ferramenta de inclusão social dos refugiados, consecução das premissas da

organização das nações unidas e dos ideais do espírito olímpico. In: **Congresso Internacional de Direitos Humanos de Coimbra**. 2024.

MAGRIN, Natália; REIS, Laudeth Alves dos; CHAVES, Naíma de Paula Salgado. O esporte para pessoas com deficiência na Educação Física: um relato de experiência. **Revista Cocar**, v. 14, n. 30, 2020.

NETO, Reinaldo Binatti et al. Intensidade de esforço realizado durante partidas amistosas de Futebol. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 31, n. 4, p. 767-775, 2017.

RODRIGUES, Jeissiane Tomaz dos Santos; PINHEIRO, Milena Ramos; LIMA, Angela Ferreira. Inclusão de crianças com transtorno do espectro autista no espaço escolar. **Revista Novos Desafios**, v. 1, n. 2, p. 34-48, 2021.

SILVA, Angélica Fátima dos Santos; ANDRADE, Maria Aparecida da Silva. Validação de sequência didática a partir de uma questão sociocientífica sobre desmatamento na perspectiva CTSA para os anos iniciais do Ensino Fundamental. **Revista de Estudos em Educação e Diversidade-REED**, v. 1, n. 2, p. 231-255, 2020.

SOARES, Tamires da Cunha et al. Efeitos da suplementação das vitaminas C e E na prática de atividade física: uma revisão sistemática. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 11, n. 7, p. e354-e354, 2019.

SOUSA, Luís Manuel Mota de et al. A metodologia de revisão integrativa da literatura em enfermagem. **Revista investigação em enfermagem**, v. 21, n. 2, p. 17-26, 2017.

2322

TAFFAREL, Celi Nelza Zulke; SANTOS JUNIOR, Claudio de Lira. Política nacional do esporte: as consequências do desmonte do ministério do esporte. **Motrivivência**, v. 31, n. 60, 2019.

VIANNA, José A. et al. Physical and Sport Activities for individuals in social vulnerability: an integrated review. **Journal of Physical Education**, v. 8, n. 2, p. 1-12, 2021.