

Além das quadras: a inclusão que o esporte promove

Do basquete ao futebol, projetos sociais e histórias reais mostram como o esporte é mais do que competição, é ferramenta de transformação, inclusão e pertencimento.

Por Mariana Grassi

No Brasil, o esporte é mais que paixão: é um caminho de oportunidades. Nas periferias, ginásios e centros esportivos, o basquete, o vôlei e o futebol se tornaram ferramentas de inclusão social e formação cidadã. Em comum, essas modalidades constroem histórias de superação, empatia e igualdade.

Basquete: o esporte que forma dentro e fora das quadras

Aos 21 anos, Lucas Ribeiro do Nascimento carrega na voz a tranquilidade de quem vive o esporte de forma genuína., ele começou a jogar basquete aos 12 anos, inspirado pelo irmão mais velho.

“Comecei a jogar basquete na escola, quando eu tinha 12 anos. Meu interesse pelo basquete surgiu por causa do meu irmão, que já jogava. A partir daí, comecei a pegar gosto pelo esporte.”

Lucas se destaca como pivô e ala, funções que domina com equilíbrio.

“Minhas posições são pivô e ala. Pivô porque sou alto e ala porque tenho bom arremesso de média e longa distância”

Atualmente afastado das quadras, ele explica que a pausa veio por motivos de saúde e falta de oportunidades.

Sua trajetória inclui passagens pelos times Aspirante 3x3 e São Caetano 5x5, com participação em campeonatos como o CBI, Paulista e CBB.

Mesmo fora das quadras, Lucas não pensa em se desligar do esporte:

“Estou fazendo faculdade de Educação Física e quero ser professor de basquete, mas não pretendo voltar a jogar.”

Vôlei: o empoderamento que nasce em cada saque

Em uma quadra improvisada na zona leste de Belo Horizonte, meninas de diferentes idades se reúnem para treinar sob o comando de Carolina Souza, 32 anos, ex-jogadora e criadora do projeto “Saque de Futuro”. A iniciativa nasceu em 2018 e atende mais de 80 jovens em situação de vulnerabilidade.

“O vôlei me salvou quando eu era adolescente. Hoje, quero que ele faça o mesmo por outras meninas”, afirma Carolina, com os olhos atentos ao treino.

Para ela, o esporte é uma ferramenta de autoconfiança.

“A gente vê meninas tímidas que chegam sem coragem de falar e, em poucos meses, estão liderando o time. O vôlei empodera porque ensina que elas podem ocupar espaços, dentro e fora da quadra.”

Uma das alunas, Bianca Martins, 17 anos, sonha em ser atleta profissional e vê o projeto como um divisor de águas:

“Aqui, eu aprendi que posso sonhar alto. Antes eu nem falava em público, agora sou capitã do time. A gente cresce muito juntas.”

Futebol: o jogo que acolhe e transforma

Na zona sul de Santos, um campo de terra batida é palco de histórias de superação. Entre os jogadores do projeto “Gol de Virada”, está Pedro Henrique dos Santos, 19 anos, apaixonado por futebol desde criança.

Pedro perdeu parte do movimento da perna direita após um acidente de moto, mas reencontrou no futebol adaptado o prazer de jogar.

“Achei que nunca mais ia poder chutar uma bola. No primeiro treino, eu chorei. Hoje, jogo duas vezes por semana e até participo de torneios com o time”

O projeto atende jovens com deficiência física e intelectual, unindo esporte e reabilitação. Para Pedro, o futebol é mais do que um jogo:

“Aqui, ninguém é deixado de lado. A gente aprende que não importa como você chega, o importante é estar junto e se esforçar.”

A treinadora e fisioterapeuta Renata Lima, 35 anos, reforça a importância da iniciativa:

“Trabalhamos o corpo, mas também a autoestima. Quando um jovem com deficiência percebe que consegue driblar, correr e marcar um gol, ele entende que pode muito mais do que imaginava.”

De histórias individuais a projetos comunitários, o esporte tem se consolidado como uma ferramenta concreta de inclusão social. As iniciativas voltadas ao basquete, vôlei e futebol mostram que a prática esportiva é capaz de ampliar oportunidades e fortalecer vínculos nas comunidades onde está presente.