



Psicologia do Esporte Aplicada ao Futebol de Várzea: O Impacto na Saúde Mental dos Jovens das Periferias de São Paulo

Sports Psychology Applied to Amateur Football: The Impact on the Mental Health of Youth in the Peripheries of São Paulo

Julia Gomes da Silva

Resumo: Este estudo analisa o futebol de várzea nas periferias de São Paulo como um fenômeno de resistência urbana e um dispositivo fundamental para a saúde mental comunitária. Sob a ótica da Psicologia do Esporte e da Psicologia Social, a pesquisa investiga como a escassez de infraestrutura esportiva pública na metrópole paulista consolida os campos de várzea como espaços cruciais de socialização juvenil e construção identitária em contextos de vulnerabilidade. Enquanto a Psicologia do Esporte aplicada evidencia os benefícios diretos da prática, como a redução do estresse e da ansiedade, o desenvolvimento da resiliência e o aprendizado para lidar com frustrações, a perspectiva psicossocial revela a várzea como um catalisador de laços comunitários, demarcação de identidade e senso de pertencimento. Conclui-se que o futebol de várzea transcende o aspecto biológico e motor, atuando como um elemento estruturante para o amadurecimento psíquico e a inserção social de jovens periféricos. Por fim, o estudo aponta para a necessidade de políticas públicas que reconheçam e protejam esses espaços, bem como a urgência de preparar profissionais da psicologia para atuarem em modalidades esportivas não profissionais e realidades periféricas.

Palavras-chave: psicologia do esporte; psicologia social; saúde mental juvenil; futebol de várzea; socialização periférica.

Abstract: This study analyzes amateur football (futebol de várzea) in the peripheries of São Paulo as a phenomenon of urban resistance and a fundamental device for community mental health. From the perspective of Sports Psychology and Social Psychology, the research investigates how the scarcity of public sports infrastructure in the São Paulo metropolis consolidates these fields as crucial spaces for youth socialization and identity construction in contexts of vulnerability. While applied Sports Psychology highlights the direct benefits of the practice, such as the reduction of stress and anxiety, the development of resilience, and learning to cope with frustrations, the psychosocial perspective reveals amateur football as a catalyst for community bonds, identity demarcation, and a sense of belonging. It is concluded that amateur football transcends biological and motor aspects, acting as a structuring element for the psychological maturation and social integration of marginalized youth. Finally, the study points to the need for public policies that recognize and protect these spaces, as well as the urgency of preparing psychology professionals to work with non-professional sports modalities and peripheral realities.

Keywords: sports psychology; social psychology; youth mental health; amateur football (futebol de Várzea); peripheral socialization.

INTRODUÇÃO

A psicologia do esporte surge como campo de conhecimento e intervenção no contexto brasileiro com características particulares. O marco inicial da Psicologia do Esporte brasileira foi dado pela atuação e pelos estudos de João Carvalhaes, um profissional com grande experiência em psicomетria, chamado a atuar junto ao São Paulo Futebol Clube e que “esteve presente na comissão técnica da seleção brasileira que foi à Copa do Mundo de Futebol de 1958” (Rubio, 2000, p. 45).

Segundo Rubio (2002), a psicologia esportiva no Brasil desenvolveu-se inicialmente focada em aspectos biológicos e motores, evoluindo posteriormente para abranger temas como liderança, motivação, dinâmica de grupo e bem-estar psicológico. Para Martens (1987), seria possível identificar profissionais em dois campos distintos de atuação:

No primeiro deles estaria a Psicologia do Esporte acadêmica, cujo interesse profissional recairia sobre a pesquisa e conhecimento da disciplina Psicologia do Esporte; no segundo estaria a Psicologia do Esporte aplicada próxima do campo de atuação e intervenção (Martens, 1987, p. 201).

O futebol de várzea, por sua vez, constitui um fenômeno sociocultural singular no contexto paulistano. Conforme destaca Rodrigues (2017, p. 12), “na cidade de São Paulo, essa prática se torna um dos principais atrativos nesses bairros, seja pela escassez de opções de lazer ou por uma tradição que acompanha o crescimento desses bairros”.

O presente estudo se propõe a analisar a psicologia do esporte aplicada ao futebol de várzea nas periferias paulistanas e seu impacto na saúde mental de crianças e jovens. Para tanto, pretende-se apresentar a psicologia do esporte no contexto brasileiro, suas práticas e fundamentos teóricos; analisar o papel do futebol de várzea na socialização e ocupação de espaços urbanos periféricos; compreender a relação entre aspirações e realidade dos jovens periféricos através da prática esportiva e identificar os benefícios psicológicos e sociais do futebol de várzea para o desenvolvimento juvenil.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Psicologia do Esporte: Desenvolvimento e Aplicações

A psicologia do esporte, como área interdisciplinar, estabelece-se na interseção entre conhecimentos psicológicos e das ciências do esporte. Conforme apontam Weinberg e Gould (2001, p. 28), “a Grécia Antiga é tida como o berço da Psicologia Esportiva, pois ali alguns filósofos, como Aristóteles e Platão, especularam sobre a função perceptual e motora do movimento”.

No contexto brasileiro contemporâneo, Vieira *et al.* (2010, p. 53) destacam que “nos anos 2000, a Psicologia do Esporte foi denominada área emergente da Psicologia no Brasil, seja no tocante ao ensino, à pesquisa ou à atuação profissional”. Esta consolidação tardia reflete-se na formação acadêmica, onde poucos cursos de Psicologia incluem a disciplina em suas grades curriculares.

A função do psicólogo esportivo varia conforme diferentes contextos de aplicação. Lesyk (1998, p. 134) destaca que o Centro Olímpico Americano estabeleceu três possibilidades de atuação para os profissionais da área:

O clínico, profissional capacitado para atuar com atletas e/ou equipes esportivas [...]; o pesquisador, cujo objetivo é estudar ou desenvolver um determinado conhecimento na Psicologia do Esporte [...]; e o educador que desenvolve a disciplina Psicologia do Esporte.

Benefícios Psicológicos da Prática Esportiva

A literatura científica estabelece consenso sobre os benefícios psicológicos do exercício físico. Segundo o Instituto Reação (2024, p. 1), “a atividade física estimula a produção de endorfina e serotonina, neurotransmissores que são cruciais para o nosso bem-estar emocional”.

A Secretaria de Desenvolvimento Social de São Paulo (2021, p. 2) complementa que:

Pesquisas mostram que o exercício físico regular pode reduzir o risco de depressão e reduzir a perda cognitiva em pacientes com Alzheimer [...] Os exercícios ajudam a melhorar a autoestima, a imagem corporal, a cognição e a função social de pacientes em risco de saúde mental.

Para jovens em desenvolvimento, estes benefícios assumem particular relevância. Conforme destaca Fonseca (1997, p. 67), “a atividade esportiva proporciona o agrupamento sadio, facilitando novas identificações que possibilitam ao adolescente crescimento e reestruturações mentais”.

Honorato e Brunikoski (2023, p. 15) corroboram essa perspectiva ao afirmar que:

A participação no esporte é um elemento de socialização que contribui para o desenvolvimento mental e social; assim, a prática esportiva proporciona contato social, ajudando no amadurecimento psíquico.

O Futebol de Várzea como Fenômeno Sociocultural

O futebol de várzea originou-se no contexto urbano paulistano do século XX. A historiadora Diana Mendes Machado da Silva (2023, p. 1) explica que:

Na virada do século [19 para o 20], todo futebol era de várzea. Mesmo o dito oficial, de elite, também foi jogado na várzea. A São Paulo de então é uma cidade cheia de rios e com planícies, terreno propício para o esporte.

O significado social dessa prática transcende o aspecto esportivo. Segundo pesquisa realizada pela CNN Brasil (2023), “a várzea fortalece os laços entre

moradores, cria um senso de pertencimento e transforma o futebol em um ponto de encontro para pessoas de todas as idades e classes sociais”.

A pesquisadora Aira Bonfim, citada no mesmo estudo, destaca que “através desse futebol tive o privilégio de conhecer São Paulo em todos os bairros e zoneamentos e posso dizer como ele é diverso, quantas pessoas ainda o praticam, como ele resiste” (CNN Brasil, 2023, p. 2).

METODOLOGIA

Esta pesquisa fundamenta-se em revisão bibliográfica sistemática, utilizando o método conceitual-analítico para construção de um panorama teórico sobre psicologia do esporte aplicada ao futebol de várzea. Conforme Gil (2002, p. 44), “a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”.

A busca por referências priorizou bases de dados científicas como SciELO, PePSIC e repositórios acadêmicos, focando em publicações dos últimos 15 anos que abordem a intersecção entre psicologia do esporte, futebol de várzea e saúde mental juvenil.

DESENVOLVIMENTO

A Psicologia do Esporte no Contexto do Futebol de Várzea

A aplicação da psicologia do esporte ao futebol de várzea requer compreensão das especificidades deste contexto. Diferentemente do esporte de alto rendimento, o futebol de várzea caracteriza-se pela acessibilidade, informalidade e forte vínculo comunitário.

Silva (2022, p. 115) destaca que:

O futebol de várzea da cidade de São Paulo [...] articula o desenvolvimento do futebol de várzea com a organização da juventude negra, que foi capaz de fundar o MNU – Movimento Negro Unificado, e ao mesmo tempo apresentou diversas formas de resistência, entre elas os bailes e o futebol, tão importantes para a demarcação da identidade racial e o combate ao racismo.

Socialização e Desenvolvimento Psicossocial

O futebol de várzea oferece ambiente propício para socialização juvenil. Conforme destaca o Instituto Reação (2024), “participar de atividades esportivas, especialmente de equipe, ajuda os jovens a criar laços de amizade e a desenvolver um forte senso de pertencimento”.

O Instituto Reação (2020, p. 3) complementa que:

A disputa saudável ajuda os jovens a entenderem e a saberem lidar com frustrações relacionadas a perdas, contribuindo para o amadurecimento. Outro importante benefício do esporte, principalmente o que tem práticas coletivas, é o aprimoramento da convivência em grupo e em sociedade.

De acordo com a Prefeitura de Guarujá (2023), o futebol de várzea evidencia diversos momentos importantes da vida, como momentos de emoção, lazer, alegria e momentos de harmonia entre as pessoas.

Equipamentos Esportivos Públicos em São Paulo

A infraestrutura esportiva pública na capital paulista apresenta limitações significativas. Segundo a Prefeitura de São Paulo (2023), “a Secretaria Municipal de Esportes e Lazer administra atualmente 46 Centros Esportivos na cidade, abrangendo todas as regiões (zona norte, sul, leste, oeste e centro)”.

Para uma população metropolitana de mais de 12 milhões de habitantes, essa oferta mostra-se insuficiente. Esta escassez de equipamentos públicos torna o futebol de várzea ainda mais relevante como alternativa de acesso ao esporte. A Prefeitura de Guarujá (2020, p. 1) destaca que o futebol de várzea “é um meio eficaz que colabora com a melhora da qualidade de vida, da saúde e, se praticado regularmente, colabora com as funções físicas e psíquicas das pessoas”.

Transformações Urbanas e Resistência

O futebol de várzea enfrenta pressões decorrentes do crescimento urbano. Segundo a Revista Pesquisa Fapesp (2024, p. 12):

O futebol de várzea, que nasceu da ocupação espontânea de terrenos e da mobilização comunitária, precisa lidar com a escassez de áreas disponíveis para jogos e disputar espaço com condomínios, estacionamentos e centros comerciais.

O pesquisador Enrico Spaggiari, da USP, citado na mesma publicação, alerta que “na lógica da urbanização, os campos de várzea ocupam uma posição cada vez mais enfraquecida. Hoje, a maior parte deles se localiza na periferia” (Revista Pesquisa FAPESP, 2024, p. 14).

Impactos na Saúde Mental Juvenil

Os benefícios psicológicos do futebol de várzea para jovens periféricos são múltiplos. O Instituto Reação (2024, p. 2) destaca que:

Atividades físicas regulares ajudam a reduzir níveis de estresse e ansiedade ao estimular a produção de endorfina e serotonina, hormônios que promovem bem-estar e felicidade. Além disso, o esporte ensina habilidades valiosas, como resiliência, foco e disciplina.

A prática também contribui para o desenvolvimento de competências socioemocionais. Conforme observa o Instituto Esporte e Educação (2024, p. 1):

O futebol não só melhora o seu condicionamento físico e habilidades de jogo, mas também transmite as competências socioemocionais. Isso inclui a aprendizagem de habilidades como disciplina, trabalho em equipe, justiça esportiva e resiliência.

Segundo o Instituto Reação (s.d.), a frase “mente sã, corpo são.” (Instituto Reação, s.d). É fundamental para o tratamento de alguns problemas, como dislexia e transtorno de déficit de atenção (TDAH), e auxilia na colaboração para uma melhor qualidade de vida e aprendizado.

Um estudo desenvolvido por pesquisadores da Universidade Federal de Santa Catarina mostrou resultados promissores. Andrade *et al.* (2019, p. 315) identificaram que “a média de pontos obtidos no questionário de avaliação do nível de conhecimento sobre exercício físico e saúde mental foi de 14,2 (71%) pontos”, indicando consciência razoável sobre os benefícios psicológicos da atividade física entre jovens.

A intersecção entre psicologia do esporte e futebol de várzea revela potencial significativo para promoção da saúde mental juvenil nas periferias urbanas. Os dados coletados demonstram que esta prática oferece benefícios que transcendem o aspecto físico, abrangendo dimensões psicológicas, sociais e culturais.

A limitação da infraestrutura esportiva pública em São Paulo - com apenas 46 Centros Esportivos para mais de 12 milhões de habitantes - evidencia a relevância do futebol de várzea como alternativa democrática de acesso ao esporte. Esta modalidade compensa parcialmente a insuficiência de equipamentos públicos, oferecendo espaços de socialização e desenvolvimento juvenil.

A resistência do futebol de várzea às transformações urbanas sugere sua importância como patrimônio cultural e social das periferias. A preservação destes espaços representa não apenas manutenção de áreas esportivas, mas salvaguarda de ambientes fundamentais para a saúde mental comunitária.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A psicologia do esporte aplicada ao contexto do futebol de várzea nas periferias paulistas demonstra potencial significativo para a promoção da saúde mental juvenil. Esta prática oferece uma alternativa acessível e culturalmente relevante para o desenvolvimento de competências psicossociais, proporcionando benefícios que incluem redução de ansiedade e estresse, desenvolvimento de resiliência e fortalecimento de vínculos sociais.

A consolidação da psicologia do esporte como área de atuação no Brasil requer maior reconhecimento da diversidade de contextos onde seus conhecimentos podem ser aplicados. O futebol de várzea representa um campo fértil para intervenções psicológicas preventivas e promotoras de saúde mental, especialmente em populações vulneráveis.

Recomenda-se ampliação de estudos empíricos que investiguem especificamente os impactos psicológicos do futebol de várzea, bem como desenvolvimento de políticas públicas que reconheçam e protejam estes espaços como equipamentos de saúde mental comunitária.

A formação de psicólogos esportivos deve contemplar conhecimentos sobre realidades periféricas e modalidades esportivas não profissionais, preparando profissionais para atuação em contextos diversos e socialmente relevantes.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, A. *et al.* **Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 8, p. 2951-2958, 2019.
- CNN BRASIL. São Paulo. **468 anos: futebol e várzea cruzam a história da expansão da cidade.** CNN Brasil, São Paulo, 25 jan. 2023. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/esportes/futebol/corinthians/sao-paulo-468-anos-futebol-e-varzea-cruzam-a-historia-da-expansao-da-cidade/>. Acesso em: 26 ago. 2025.
- FONSECA, E. B. O esporte como fator de desenvolvimento e de saúde mental na criança e no adolescente. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 3, n. 3, p. 65-70, set. 1997.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- HONORATO, I.; BRUNIKOSKI, L. **A prática esportiva como forma de socialização e aquisição de saúde de jovens adultos.** UniGuairacá, Guarapuava, 2023. Disponível em: <https://guairaca.com.br/a-pratica-esportiva-como-forma-de-socializacao-e-aquisicao-de-saude-de-jovens-adultos-por-ilma-honorato-e-leonardo-brunikoski>. Acesso em: 26 ago. 2025.
- INSTITUTO ESPORTE E EDUCAÇÃO. **Esporte educacional e benefícios para a saúde mental dos participantes.** Instituto Esporte e Educação, São Paulo, 30 set. 2024. Disponível em: <https://esporteeducacao.org.br/esporte-educacional-e-beneficios-para-a-saude-mental-dos-participantes/>. Acesso em: 26 ago. 2025.
- INSTITUTO REAÇÃO. **Os benefícios do esporte para crianças e adolescentes.** Instituto Reação, Rio de Janeiro, 30 nov. 2020. Disponível em: <https://institutoreacao.org.br/os-beneficios-do-esporte-para-criancas-e-adolescentes/>. Acesso em: 26 ago. 2025.
- INSTITUTO REAÇÃO. **O impacto do esporte na saúde mental dos jovens.** Instituto Reação, Rio de Janeiro, 3 dez. 2024. Disponível em: <https://institutoreacao.org.br/o-impacto-do-esporte-na-saude-mental-dos-jovens/>. Acesso em: 26 ago. 2025.
- LESYK, J. J. **Developing sport psychology within your clinical practice.** San Francisco: Jossey-Bass, 1998.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte no Brasil: conceituação e o estado da arte**. Pensar a Prática, Goiânia, v. 22, p. 1-15, 2019.

MARTENS, R. **Science, knowledge and sport psychology**. The Sport Psychologist, v. 1, n. 1, p. 29-55, 1987.

PREFEITURA DE GUARUJÁ. **A importância social dos campos de várzea da Cidade**. Prefeitura Municipal de Guarujá, Guarujá, 2020. Disponível em: <https://www.guaruja.sp.gov.br/a-importancia-social-dos-campos-de-varzea-da-cidade>. Acesso em: 26 ago. 2025.

PREFEITURA DE SÃO PAULO. Centros Esportivos. **Secretaria Municipal de Esportes e Lazer**, São Paulo, 2023. Disponível em: https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/esportes/centros_esportivos/. Acesso em: 26 ago. 2025.

REVISTA PESQUISA FAPESP. Como as mudanças urbanas redefinem o futebol de várzea. **Revista Pesquisa Fapesp**, São Paulo, 2024. Disponível em: <https://revistapesquisa.fapesp.br/como-as-mudancas-urbanas-redefinem-o-futebol-de-varzea/>. Acesso em: 26 ago. 2025.

RODRIGUES, J. P. **A memória social do campo de futebol de várzea do bairro da Vila Progresso: estudo de caso do Clube Sete de Setembro**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017.

RUBIO, K. **A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa**. Psicologia: Ciência e Profissão, Brasília, v. 19, n. 3, p. 60-69, 2000.

RUBIO, K. **Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

SECRETARIA DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL DE SÃO PAULO. **Benefícios do esporte para a saúde mental**. Governo do Estado de São Paulo, São Paulo, 15 set. 2021. Disponível em: <https://www.desenvolvimentosocial.sp.gov.br/beneficios-do-esporte-para-a-saude-mental/>. Acesso em: 26 ago. 2025.

SILVA, D. M. M. **Futebol de Várzea em São Paulo: A Associação Atlética Anhanguera (1928-1940)**. São Paulo: Alameda, 2023.

SILVA, R. P. A importância do futebol de várzea para a população negra de São Paulo (SP). **Revista Desenvolvimento Social**, v. 28, n. 1, p. 104-121, 2022.

VIEIRA, L. F.; VIEIRA, J. L. L.; KREBS, R. J. **A disciplina Psicologia do Esporte nos cursos de Psicologia e Educação Física**. Psicologia: Ciência e Profissão, Brasília, v. 22, n. 3, p. 52-69, 2010.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.