

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ANA VITÓRIA DA SILVA ALVES
GABRIEL RAMOS FELICIANO
HUANDESON PESSOA DA ASSUNÇÃO

**Futebol como ferramenta de prevenção ao uso de drogas por
adolescentes**

RECIFE/2025

**ANA VITÓRIA DA SILVA ALVES
GABRIEL RAMOS FELICIANO
HUANDESON PESSOA DA ASSUNÇÃO**

**Futebol como ferramenta de prevenção ao uso de drogas por
adolescentes**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Disciplina TCC II do
Curso de Bacharelado em Educação
Física do Centro Universitário Brasileiro
- UNIBRA, como parte dos requisitos
para conclusão do curso.

Orientador: Mestre. Túlio Guilherme
Martins Guimarães

RECIFE/2025

**ANA VITÓRIA DA SILVA ALVES
GABRIEL RAMOS FELICIANO
HUANDESON PESSOA DA ASSUNÇÃO**
**Futebol como ferramenta de prevenção ao uso de drogas por
adolescentes**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Túlio Guilherme Martins Guimarães - Mestre

Camilla de Andrade Tenório Cavalcanti - Doutora

Maria Clara Cesar Vila Nova de Oliveira - Mestra

Nota: _____

Data: ____/____/____

Dedicamos este trabalho, primeiramente, a Deus, fonte de força e inspiração em nossa caminhada.

Aos nossos familiares, que nos apoiaram com amor, paciência e compreensão em cada etapa desta jornada acadêmica.

Aos professores e colegas, que contribuíram para nossa formação não apenas como profissionais, mas também como seres humanos comprometidos com a educação e a transformação social.

E, de forma especial, a todos os estudantes brasileiros que, apesar das dificuldades, permanecem acreditando na escola como caminho para um futuro melhor.

RESUMO

A adolescência é uma fase marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, período em que os jovens estão mais suscetíveis a influências externas e comportamentos de risco, como o uso de drogas. Diante desse cenário, torna-se urgente buscar estratégias que promovam o bem-estar e fortaleçam os fatores de proteção social. Entre essas estratégias, o futebol destaca-se como uma prática esportiva acessível, inclusiva e capaz de gerar impacto positivo na vida dos adolescentes. O presente trabalho analisa como o futebol pode ser utilizado como uma estratégia eficaz na prevenção ao uso de drogas entre adolescentes. Considerando o contexto social e emocional dos jovens, o estudo destaca o papel da prática esportiva na promoção do bem-estar, fortalecimento de vínculos sociais e desenvolvimento de habilidades socioemocionais. A pesquisa, de natureza qualitativa e bibliográfica, explora autores que evidenciam os benefícios do esporte na construção da autoestima, no enfrentamento do estresse e na criação de um ambiente mais inclusivo e motivador. Diante disso, espera-se que o futebol, além de acessível e popular, possa atuar como uma ferramenta pedagógica capaz de engajar os adolescentes, reduzir comportamentos de risco e contribuir para sua permanência na escola, evidenciando sua relevância no campo da Educação Física e nas políticas de prevenção ao uso de substâncias psicoativas.

Palavras-Chaves: Futebol, Adolescência, Prevenção ao uso de drogas, Educação física, Habilidades socioemocionais.

FOOTBALL AS A TOOL FOR PREVENTING DRUG USE AMONG ADOLESCENTS

ABSTRACT

Adolescence is a phase marked by intense physical, emotional, and social transformations, a period in which young people are more susceptible to external influences and risk behaviors, such as drug use. In this context, it becomes urgent to seek strategies that promote well-being and strengthen social protective factors. Among these strategies, soccer stands out as an accessible, inclusive practice capable of generating a positive impact on the lives of adolescents. This study analyzes how soccer can be used as an effective strategy in preventing drug use among adolescents. Considering the social and emotional context of young people, the research highlights the role of sports practice in promoting well-being, strengthening social bonds, and developing socioemotional skills. The study, qualitative and bibliographic in nature, explores authors who demonstrate the benefits of sports in building self-esteem, coping with stress, and creating a more inclusive and motivating environment. That way, it is expected that soccer, in addition to being accessible and popular, can serve as a pedagogical tool capable of engaging adolescents, reducing risk behaviors, and contributing to their school attendance, thus highlighting its relevance in the field of Physical Education and in policies aimed at preventing the use of psychoactive substances.

Keywords: Soccer, Adolescence, Drug use prevention, Physical Education, Socioemotional skills.

SUMÁRIO

1 Introdução.....	7
2 Materiais e métodos.....	8
2.1 <i>Quadro 1</i> (cruzamento de descritores)	8
3 Resultados e discussão.....	9
3.1 <i>Figura 1 fluxograma</i>	9
3.2 <i>Quadro 2 (resultados)</i>	10
4 Conclusões.....	13
5 Referências.....	14

1. Introdução

Conforme a LEI de nº 8.069 de 13 de julho de 1990, que dispõe sobre o instituto da criança e do adolescente (ECA) declara que há uma diferença entre ser criança e adolescente, o mesmo deixa claro que criança pela lei é a pessoa até doze anos incompletos e adolescente é aquele entre doze e dezoito anos¹.

É nesse período inicial entre a transição de criança para adolescente que ocorre as mudanças sendo elas física, cognitivas e sociais, onde relacionamentos antigos são deixados para trás e originam novas idealizações², estudos afirmam que para alguns a adolescência é marcada por conflitos naturais, pela distorção de papéis e até mesmo pelo impasse em estabelecer uma identidade própria. Precisamente nessa transição é onde se encontra os comportamentos e fatores de risco nesse público e o início para uso de substâncias como: substâncias psicoativas, álcool e outras drogas ilícitas sendo até mesmo reconhecido como problema de saúde pública devido aos possíveis danos à saúde física e mental e aos custos sociais associados ao comportamento em questão³.

Em precaução aos fatores de risco, se criou em parceria do Ministério da Saúde (MS), do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e do Ministério da Educação (MEC) a pesquisa nacional de saúde do escolar (PeNSE)⁴. Onde, em seu estudo, mostrou que o percentual de adolescentes que revelam ter experimentado drogas ilícitas aumentou de 8,2% em 2009, para 12,1% em 2019⁵. Diante desses dados, se faz imprescindível um plano e adoção de estratégias eficazes para prevenção do consumo precoce entre esse público-alvo com foco na qualidade, buscando uma visão sistêmica. Estudos deixam claro que existem níveis de prevenção que precisam ser alcançados para efetivar uma boa atividade de prevenção. Prevenção universal direcionada à população geral, prevenção seletiva voltada para a população de maior risco para o uso de substâncias e prevenção indicada que enquadra intervenções para os já usuários⁶.

Focando nos altos e baixos que a transição de criança para adolescente traz consigo, a prevenção seletiva pretende mirar no público de maior risco. Entre as diversas abordagens, as atividades esportivas e de lazer, particularmente o futebol, têm sido reconhecidas como uma importante ferramenta, visto que envolve uma maior socialização entre os jovens, prevenindo comportamento de risco, incluindo o uso de drogas⁷.

A natureza coletiva desse esporte permite que os jovens se envolvam em atividades estimulando a cooperação, o respeito e a já citada construção de vínculos sociais. Sendo ele uma das práticas esportivas mais populares do mundo, tendo potencial de reunir diferentes pessoas, independentemente de sua origem social, é um fator de integração social crucial, fortalece a autoestima, e oferece uma válvula de escape como alternativa, especialmente para jovens em situação de vulnerabilidade⁸.

Independente dos benefícios emocionais e sociais, o esporte colabora para o desenvolvimento de habilidades de autocontrole. Durante o jogo, os adolescentes aprendem a lidar com a frustração, a competição e a adversidade de maneira construtiva, o que pode ser fundamental para sua capacidade de enfrentar os desafios da vida sem recorrer a comportamentos impulsivos, como o uso de drogas⁹.

O futebol ensina aos jovens a importância de manter o autocontrole e de reagir de maneira equilibrada a situações de pressão, oferecendo aos jovens a oportunidade de liberar suas tensões emocionais e sociais, ajudando-os a lidar com os desafios da adolescência de maneira mais saudável e adquirindo competências essenciais para prevenir o uso de substâncias psicoativas¹⁰.

Em síntese o estudo busca esclarecer como o futebol pode atuar como ferramenta de prevenção ao uso de drogas entre adolescentes visto que é uma atividade esportiva acessível e amplamente praticada no Brasil, oferece múltiplos benefícios que vão além do desenvolvimento físico. Tendo como objetivo geral: analisar como o futebol pode ser uma estratégia eficaz na prevenção ao uso de drogas entre adolescentes, promovendo não apenas o desenvolvimento físico, mas também o bem-estar emocional e social dos jovens.

Para contribuir com esta pesquisa, iniciou-se com a premissa que futebol, além de ser acessível e popular, possa servir como uma ferramenta pedagógica capaz de engajar adolescentes diminuindo o uso de drogas pelo público em questão. Iniciando com a seguinte pergunta norteadora “De que maneira o futebol pode contribuir de forma concreta para a prevenção ao uso de drogas entre adolescentes?”

2. Materiais e métodos

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo qualitativo de natureza bibliográfica. De acordo com Minayo (2010), a pesquisa qualitativa.

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis¹¹.

Assim, este estudo busca compreender os impactos do futebol como estratégia social na prevenção ao uso de drogas por adolescentes. A pesquisa bibliográfica, “é um procedimento metodológico que permite “ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente”¹². Este tipo de abordagem é fundamental quando o objetivo é analisar teorias e conceitos previamente estudados por outros autores. Dessa forma, este estudo fundamenta-se em materiais previamente publicados, tais como livros, artigos científicos e documentos oficiais que abordam a relação entre esporte e educação e enfrentamento ao uso de drogas.

A busca bibliográfica foi realizada em bases de dados acadêmicas, como Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca virtual de saúde (BVS) e portal de Periódicos (CAPES). Os descritores utilizados para a busca incluirão “futebol” “prevenção ao uso de drogas”, “esporte”, “ferramenta de prevenção”, “impacto do futebol”, “saúde mental”, “adolescentes”, “prevenção ao uso de substâncias” e “desenvolvimento social”. A busca foi realizada por meio de cruzamentos de palavras-chave, utilizando combinações do operador booleano AND e OR nos cruzamentos padronizados como mostrado no quadro 1.

Quadro 1: Cruzamento de descritores.

Table 1: Crossing of descriptors.

BASES DE DADOS	CRUZAMENTO DE DESCRITORES
BVS	#1 Esporte AND Adolescentes AND Prevenção ao uso de drogas #2 Futebol AND Adolescência AND Desenvolvimento social #3 Futebol AND Adolescentes AND Ferramenta de prevenção #4 Futebol AND Saúde mental AND Adolescentes
SCIELO	#1 Esporte AND Adolescentes AND Prevenção ao uso de drogas #2 Futebol AND Adolescência AND Desenvolvimento social #3 Futebol AND Adolescentes AND Ferramenta de prevenção #4 Futebol AND Saúde mental AND Adolescentes
CAPES	#1 Esporte AND Adolescentes AND Prevenção ao uso de drogas #2 Futebol AND Adolescência AND Desenvolvimento social #3 Futebol AND Adolescentes AND Ferramenta de prevenção #4 Futebol AND Saúde mental AND Adolescentes

Fonte: Autoria própria (2025)

Source: Author's own (2025)

Além disso, serão estabelecidos os seguintes critérios de inclusão para os estudos selecionados: (1) artigos publicados nos últimos dez anos, 2015-2025; (2) estudos escritos em língua portuguesa; (3) artigos e livros disponíveis na íntegra; (4) publicações que abordem diretamente a temática da pesquisa.

Os critérios de exclusão serão: (1) estudos indisponíveis na íntegra; (2) pesquisas que não abordem diretamente o tema proposto; (3) estudos repetidos nas bases de dados.

A organização e a análise dos dados serão realizadas por meio da leitura crítica dos materiais coletados, buscando identificar categorias temáticas relacionadas à contribuição do futebol, como ferramenta de enfrentamento e prevenção ao uso de drogas por meio de adolescentes. As informações extraídas serão confrontadas com os objetivos do estudo, permitindo a discussão crítica e a reflexão sobre os achados.

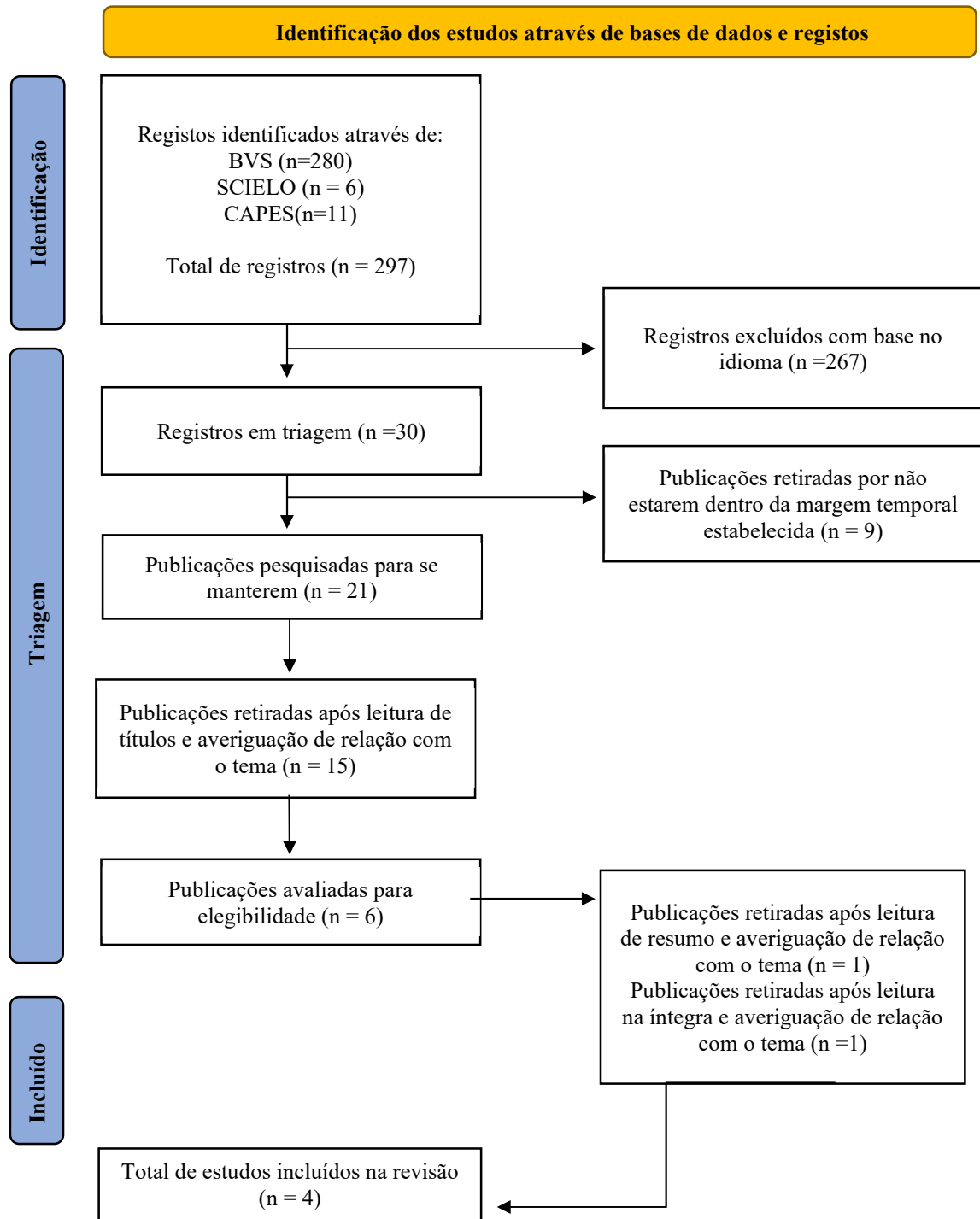
Assim, por meio da revisão bibliográfica, esta pesquisa pretende reunir e analisar as principais contribuições da literatura acadêmica sobre a relação entre a prática esportiva e prevenção ao uso de drogas, fornecendo subsídios teóricos para futuras práticas pedagógicas que utilizem o esporte como ferramenta para afastar os jovens do mundo das drogas.

3. Resultados e Discussão

Para representação do fluxo de desenvolvimento sendo o processo de identificação e seleção de artigos pesquisados foi desenvolvido um fluxograma. Desde a identificação até a inclusão. (Fluxograma 1)

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos, baseado no PRISMA.

Figure 1 Flowchart of the search for studies.



Fonte: Autoria própria (2025)
Source: Author's own (2025)

Quadro 2: Resultados encontrados no levantamento bibliográfico.
Table 2: Results found in the literature review.

TÍTULO	AUTORES (ANO)	OBJETIVO DO ESTUDO	TIPO DE ESTUDO	PRINCIPAIS RESULTADOS
Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida no uso de drogas em adolescentes.	Pinheiro BO; Andrade ALM; De Micheli (2016)	Investigar a relação entre diferentes níveis de atividade física, qualidade de vida e consumo de substâncias psicotrópicas entre adolescentes.	Estudo observacional, transversal e quantitativo.	A associação entre o nível de intensidade da atividade física e uso de drogas, e em hipótese alguma estabelece causalidade entre os fatos. Sugerindo assim a necessidade emergencial de implementar programas de prevenção sistematizados, especificamente para a população adolescente.
As percepções de treinadores acerca do papel do futebol no desenvolvimento positivo de jovens em risco de exclusão social: que realidade?	F. Santos; N. Côrte-real; L. Regueiras; C. Dias; A. Fonseca. (2018)	Analisar os componentes da filosofia de treino e as estratégias utilizadas por treinadores de jovens em risco de exclusão social, bem como os desafios que estes enfrentam no domínio do desenvolvimento positivo de jovens.	Estudo qualitativo com entrevistas semi-estruturadas. realizado com 10 treinadores de jovens em risco de exclusão social.	Os treinadores apontaram a necessidade de criar um clima de suporte positivo, manter relações significativas com os atletas e desenvolver valores como respeito e esforço.
Futebol: entre o lazer e o controle.	Kupper (2019)	Observar qual motivo de o futebol ser um dos esportes com mais camadas abastadas.	Pesquisa documental	Se observou que a posse do esporte foi detectada como um estímulo de lazer ocasionando melhores condições físicas e mentais.
Programa de treinamento de habilidades sociais para a prática do futebol	Rocha Monteiro (2017)	Desenvolver a competência social de atletas juvenis de futebol e verificar sua relação com o desempenho esportivo da equipe.	Estudo experimental com grupo controle	O programa de habilidades sociais mostrou-se eficaz, aumentando significativamente as habilidades sociais do grupo de intervenção em comparação ao grupo controle.

Fonte: Autoria própria (2025)
Source: Author's own (2025)

A adolescência é uma fase de transição crucial na vida dos jovens, marcada por intensas transformações emocionais, sociais e psicológicas. Nesse período, os adolescentes enfrentam desafios relacionados à construção da identidade, à busca por pertencimento e à pressão dos pares, o que os torna particularmente vulneráveis ao uso de substâncias psicoativas. O uso de drogas entre adolescentes no Brasil tem se intensificado nos últimos anos, o que representa uma séria preocupação para a saúde pública e o futuro dessas gerações. Nesse contexto, surge a necessidade urgente de estratégias eficazes de prevenção ao uso de drogas, sendo o esporte uma ferramenta promissora, e o futebol, por sua natureza, um dos mais eficazes instrumentos nesse sentido¹³.

O futebol, como prática esportiva amplamente difundida e de fácil acesso, tem se destacado como uma das principais estratégias para a inclusão social de jovens em situações de risco. A natureza coletiva do esporte permite que os jovens se envolvam em atividades que estimulam a cooperação, o respeito e a construção de vínculos sociais. O futebol é uma das práticas esportivas mais populares do mundo, e sua capacidade de reunir diferentes pessoas, independentemente de sua origem social, é um fator de integração social crucial, especialmente para jovens em situação de vulnerabilidade. Através do futebol, os adolescentes têm a oportunidade de interagir com outros jovens, estabelecendo laços de amizade e criando redes de apoio que podem agir como uma proteção contra influências externas, como a pressão para o consumo de drogas⁸.

Além da inclusão social, o futebol também desempenha um papel importante no desenvolvimento emocional dos adolescentes. A prática esportiva regular está diretamente associada à melhoria da autoestima, ao aumento da confiança e ao desenvolvimento de habilidades de resiliência emocional. O futebol oferece aos adolescentes uma oportunidade de experimentar o sucesso coletivo, fortalecer sua autoestima e desenvolver uma sensação de pertencimento, o que é fundamental para a prevenção de comportamentos de risco, como o uso de substâncias. A autoestima elevada pode funcionar como um fator protetor, já que jovens com maior confiança em si mesmos tendem a ser mais resistentes à pressão social que muitas vezes leva ao consumo de drogas¹⁴.

O envolvimento com o futebol também pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, fatores frequentemente associados ao uso de substâncias psicoativas. Durante as atividades esportivas, o corpo libera endorfinas, substâncias químicas que promovem a sensação de bem-estar e aliviam o estresse. A participação regular em jogos e treinos oferece aos adolescentes uma válvula de escape para as dificuldades emocionais, sociais e psicológicas que enfrentam no dia a dia. "Os adolescentes que praticam atividades esportivas como o futebol experimentam uma redução nos níveis de ansiedade, o que contribui para um melhor controle emocional e diminui a necessidade de buscar alívio em substâncias psicoativas."¹⁵

Outro ponto relevante é que o futebol pode atuar como um fator de resistência ao isolamento social, um dos principais fatores de risco para o uso de drogas. Quando os jovens se sentem isolados, seja por questões familiares, sociais ou escolares, podem buscar nos grupos de amigos ou em comportamentos de risco uma forma de pertencimento e aceitação. Através do futebol, os adolescentes têm a oportunidade de participar de um ambiente coletivo onde podem desenvolver relações de amizade e apoio mútuo. O futebol cria um ambiente onde os jovens podem se sentir parte de algo maior, permitindo a construção de amizades genuínas e a redução do risco de se envolverem com grupos que incentivam o uso de drogas¹⁶.

Além disso, o futebol oferece um contexto de aprendizado e desenvolvimento de habilidades essenciais para a vida, como o trabalho em equipe, a comunicação eficaz, o respeito aos outros e a disciplina. Essas habilidades são fundamentais não apenas para a prática esportiva, mas também para o desenvolvimento social e pessoal do adolescente. As competências adquiridas no campo de futebol, como a capacidade de trabalhar em conjunto com os outros, respeitar regras e lidar com a frustração, são essenciais para a formação do caráter e para a prevenção de comportamentos prejudiciais, como o uso de drogas¹⁷.

Portanto, o futebol, quando incorporado como uma prática regular e estruturada, pode ser uma poderosa ferramenta para combater o uso de drogas entre adolescentes, promovendo não apenas o desenvolvimento físico, mas também o bem-estar emocional e social. A prática do futebol, ao criar um espaço seguro e inclusivo, oferece aos jovens uma alternativa positiva para lidar com as pressões da adolescência, ao mesmo tempo em que fortalece sua autoestima, melhora suas relações sociais e os engaja em uma comunidade que os protege das influências negativas.

3.1 O IMPACTO DO FUTEBOL NO DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL DOS ESTUDANTES

O futebol, como prática esportiva, vai além do simples exercício físico, sendo uma potente ferramenta para o desenvolvimento socioemocional dos alunos. A sua prática regular ajuda a melhorar a autoestima, a

confiança e o bem-estar dos estudantes, especialmente aqueles que enfrentam dificuldades emocionais ou sociais. Em um contexto escolar, o futebol favorece a construção de relações interpessoais, o respeito mútuo e a colaboração, habilidades essenciais para a convivência em grupo e a inserção social. O futebol é uma prática que promove a interação social, permitindo aos alunos vivenciarem o espírito de equipe e o respeito pelas diferenças, aspectos fundamentais para a construção de um ambiente escolar mais inclusivo¹⁸.

Além disso, o futebol contribui para o desenvolvimento da resiliência e da capacidade de lidar com frustrações. Durante uma partida, os alunos aprendem a enfrentar desafios, a trabalhar coletivamente para superar dificuldades e a comemorar conquistas, o que contribui para o fortalecimento emocional e psicológico dos estudantes. O esporte, especialmente o futebol, oferece aos alunos uma válvula de escape para o estresse e as pressões do cotidiano escolar, proporcionando um espaço para o desenvolvimento de habilidades emocionais e a melhoria da saúde mental⁹.

Por essas razões, a prática do futebol se torna uma estratégia pedagógica eficaz não apenas para o desenvolvimento físico, mas também para a formação emocional dos alunos. Os benefícios da prática esportiva são claros, e seu impacto vai além da sala de aula, promovendo um vínculo mais forte dos alunos com a escola e, assim, contribuindo para a redução do uso de drogas.

3.2 O PAPEL DO FUTEBOL NA CONSTRUÇÃO DE HABILIDADES SOCIAIS E NA PREVENÇÃO AO USO DE DROGAS

A construção de habilidades sociais durante a adolescência é crucial para o desenvolvimento saudável e para a prevenção de comportamentos de risco, como o uso de substâncias psicoativas. Nesse período, os jovens enfrentam uma série de desafios, incluindo a pressão dos pares, o aumento da independência e a busca por identidade, o que os torna particularmente vulneráveis ao envolvimento com drogas. O futebol, por ser uma atividade coletiva e altamente envolvente, oferece uma plataforma única para o desenvolvimento de competências sociais essenciais, como comunicação, empatia, trabalho em equipe e resolução de conflitos. Essas habilidades, quando desenvolvidas de maneira eficaz, podem ser determinantes para proteger os adolescentes da pressão externa e para afastá-los de comportamentos destrutivos.

O futebol exige que os jogadores se comuniquem de forma clara, compreendam o outro e colaborem para alcançar um objetivo comum, o que favorece a construção de uma rede social de apoio. A interação constante com os colegas de equipe cria um ambiente de aprendizado em que os jovens podem praticar a negociação, o respeito e a cooperação, aspectos fundamentais para o fortalecimento das relações interpessoais. O futebol proporciona aos jovens a chance de aprender a trabalhar em equipe, respeitar as regras e lidar com situações adversas de maneira colaborativa, habilidades que são cruciais para a prevenção de comportamentos de risco, como o uso de drogas¹⁵. Ao integrar os jovens a um ambiente social estruturado, o futebol diminui a probabilidade de envolvimento com influências externas negativas.

Além de promover a socialização, o futebol também tem um papel importante no fortalecimento da autoestima e da confiança dos adolescentes. O sucesso dentro de uma equipe, a sensação de superação e o apoio mútuo no contexto esportivo contribuem para a construção de uma imagem positiva de si mesmo. O futebol oferece aos jovens a oportunidade de viver a experiência do sucesso coletivo, fortalecendo sua autoestima e autoconfiança, o que contribui para sua resistência às pressões externas, como a tentação do uso de drogas¹⁹. A participação ativa no futebol ajuda os jovens a se sentirem valorizados, o que, por sua vez, torna-os mais resilientes às influências que podem levá-los ao consumo de substâncias psicoativas.

O futebol também ajuda a reduzir o estresse, que muitas vezes é um dos gatilhos para o uso de drogas entre os adolescentes. A atividade física promove a liberação de endorfinas, substâncias químicas que geram uma sensação de prazer e bem-estar, além de aliviar a tensão acumulada. A prática do futebol se configura como uma forma saudável de lidar com o estresse e a ansiedade, distantes dos comportamentos autodestrutivos. O futebol, ao proporcionar aos adolescentes um meio de expressar suas emoções de maneira saudável, oferece uma alternativa ao uso de substâncias, ajudando-os a controlar o estresse de maneira natural e sem recorrer a drogas¹⁴.

Além dos benefícios emocionais e sociais, o futebol também contribui para o desenvolvimento de habilidades de autocontrole. Durante o jogo, os adolescentes aprendem a lidar com a frustração, a competição e a adversidade de maneira construtiva, o que pode ser fundamental para sua capacidade de enfrentar os desafios da vida sem recorrer a comportamentos impulsivos, como o uso de drogas. O futebol ensina aos jovens a importância de manter o autocontrole e de reagir de maneira equilibrada a situações de pressão, competências que são essenciais para prevenir o uso de substâncias psicoativas⁹.

4. Conclusão

Ao proporcionar um ambiente de pertencimento e cooperação, o futebol cria uma rede de apoio que é fundamental para o afastamento dos jovens das influências negativas, incluindo o uso de substâncias psicoativas. Ficando acordado que, o futebol não apenas contribui para o desenvolvimento físico, mas também para a formação de competências sociais e emocionais essenciais para a adolescência.

Ao promover a interação social, fortalecer a autoestima e a confiança, e ensinar habilidades de resolução de conflitos e autocontrole, o futebol se configura como uma poderosa ferramenta na prevenção ao uso de drogas, proporcionando aos jovens as ferramentas necessárias para enfrentar os desafios da vida de forma saudável e equilibrada.

O futebol proporciona ao praticante sensação de sucesso e pertencimento, o jovem passa a ver o esporte como uma alternativa de prazer e realização, substituindo comportamentos de risco por atividades construtivas e saudáveis.

A fim de que o esporte desempenhe seu papel de forma efetiva na prevenção ao uso de drogas entre adolescentes, é essencial que seja acompanhado por políticas públicas bem estruturadas. Essas medidas devem garantir acesso, continuidade e inclusão, promovendo ambientes seguros e oportunidades reais de desenvolvimento físico, social e emocional para os jovens.

5. Referências

- 1 Brasil. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Estatuto da Criança e do Adolescente. Brasília: Presidência da República; 1990.
- 2 Guimarães J. “Abriu minha mente”: transitando entre a infância e a adolescência. *Etnografica*. 2023;27(2):341-64.
- 3 Malta DC, et al. Uso de substâncias psicoativas em adolescentes brasileiros e fatores associados: Pesquisa Nacional de Saúde dos Escolares, 2015. *Rev Bras Epidemiol*. 2018;21(Supl 1):e180004.
- 4 Oliveira MM, et al. Características da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar - PeNSE. *Epidemiol Serv Saúde*. 2017;26(3):605-16.
- 5 Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa nacional de saúde do escolar: 2019. Rio de Janeiro: IBGE; 2021.
- 6 Marghoti AM. Educação, adolescentes e uso de drogas: abordagens necessárias. São Paulo: Gráfica Coan; 2018
- 7 Balzano ON, et al. O futebol como ferramenta de inclusão social e escolar. *Pensar Prática*. 2019;22. <https://doi.org/10.5216/rpp.v22.54835>
- 8 Silva JR. O impacto social do futebol na juventude: uma análise sobre a inclusão e prevenção. *Rev Bras Ciênc Sociais*. 2019;24(2):45-61.
- 9 Rocha GM, Monteiro MFB. Programa de treinamento de habilidades sociais para a prática do futebol. *Psicol Argumento*. 2017;30(68). <https://doi.org/10.7213/psicol.argum.5879>
- 10 Silva JR, Souza ML. O impacto do esporte no comportamento adolescente: uma abordagem sobre prevenção ao uso de drogas. 2020. *Rev Bras Educ Fís Esporte*.
- 11 Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 12. ed. São Paulo: Hucitec; 2010.
- 12 Gil, Antônio Carlos, 1946 Como elaborar projetos de pesquisa/Antônio Carlos Gil. - 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002
- 13 Brasil. Ministério da Saúde. Relatório sobre o uso de substâncias psicoativas entre adolescentes no Brasil: tendências e desafios. Brasília: MS; 2020.
- 14 Pinheiro BO, Andrade ALM, De Micheli D. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida no uso de drogas em adolescentes. *SMAD Rev Eletr Saúde Mental Álcool Drog*. 2016;12(3):178-87.
- 15 Santos, F., Corte-Real, N., Regueiras, L., Dias, C., Fonseca, A. (2018). As Percepções de Treinadores acerca do Papel do Futebol no Desenvolvimento Positivo de Jovens em Risco de Exclusão Social: Que Realidade? *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(18), 214-227

- 16 Kupper A. Futebol: entre o lazer e o controle. Estudos de Sociologia. 2019;24(46).
- 17 Zanela DS, Sidegum JR, Bolzan DB. Contribuições do futsal e do futebol para crianças em situação de vulnerabilidade social participantes de projetos socioesportivos. Fiep Bull Online. 2023;93(1):162-73. DOI: 10.16887/93. a1.17
- 18 Ignácio MC, Myskiw M, Boehl WR. Esporte, drogas e juventude: eixos norteadores da produção acadêmica. LICERE. 2023 Fev 9 ;25(4):154-180.Portugues. DOI: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2022.44484> 154
- 19 Tinôco DS, Myskiw M, Boehl WR. O papel do esporte na prevenção aos usos de drogas. Studies Publicações e Editora Ltda. ,Curitiba,v.22,n.9,p.01-21.2025. DOI:10.54033/cadpedv22n9-009
- 20 Souza FA. A contribuição do futebol para a saúde mental dos adolescentes. Rev Psicol Esporte. 2020;33(2):81-98.
- 21 Pereira LF. Futebol como ferramenta de prevenção ao uso de substâncias psicoativas. Rev Bras Psicol Esporte. 2020;32(1):22-34.
- 22 Almeida FS. A importância do esporte no desenvolvimento emocional dos adolescentes. Rev Bras Psicol. 2021;42(3):159-72.
- 23 Souza F. A importância da Educação Física para a formação integral dos alunos. Rev Bras Educ. 2019;24(78):45-62.