



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

O ESPORTE COMO FERRAMENTA DE INCLUSÃO SOCIAL E ENVELHECIMENTO ATIVO

Valande Onezaire ¹

Daniele Pereira Ramos²

Rosimare Pereira da Cruz ³

Marlon Santos de Oliveira Brito ⁴

Luiz Sinésio Silva Neto⁵

INTRODUÇÃO: O esporte é um valioso instrumento de inclusão social e promoção da saúde ao longo do ciclo vital. Para além da dimensão competitiva, constitui-se como prática social capaz de fortalecer vínculos, promover autonomia, reduzir as desigualdades e ampliar o acesso à saúde, beneficiando populações em situação de vulnerabilidade, pessoas com deficiência e idosos. **OBJETIVO:** Analisar o papel do esporte como ferramenta de inclusão social e superação, destacando seus impactos em comunidades vulneráveis, na participação de pessoas com deficiência e no envelhecimento ativo. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa qualitativa, desenvolvida por meio de revisão integrativa da literatura, com levantamento em bases como Google Acadêmico, LILACS, PubMed e SciELO, considerando publicações entre 2015 e 2025. Foram utilizados descritores relacionados a esporte, inclusão social e envelhecimento. Foram selecionados dez estudos que abordassem exclusivamente a temática proposta. **RESULTADO:** Os achados evidenciam que o esporte fortalece o desenvolvimento socioemocional, bem como a autoestima, a cooperação e o engajamento comunitário. Em comunidades vulneráveis, contribui para a redução de comportamentos de risco e para a ampliação das perspectivas sociais. Para pessoas com deficiência, o esporte adaptado promove autonomia e desconstrução de estigmas. No envelhecimento, a prática esportiva estimula a funcionalidade, a socialização e a manutenção da independência, alinhando-se ao conceito de envelhecimento ativo ao incentivar a participação social, a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida. **CONCLUSÃO:** O esporte configura-se como estratégia eficaz de inclusão social ao longo da vida, promovendo equidade, cidadania e envelhecimento saudável. Investimentos em políticas públicas e programas intergeracionais são essenciais para ampliar o acesso e consolidar o esporte como instrumento de transformação social.

Palavras-chave: Esporte; Inclusão Social; Envelhecimento; Qualidade de Vida

¹ Bacharel em Educação Física. Porto Nacional Tocantins. valandec1984@yahoo.com

² Mestranda em Ensino em Ciências e Saúde. Universidade Federal do Tocantins. daniele.ramos@uft.edu.br

³ Bacharel em Naturologia. Porto Nacional Tocantins. rosipcrz.ma5@gmail.com

⁴ Doutor em Educação. Universidade Federal do Tocantins. marlon.brito@uft.edu.br

⁵ Pós-Doutor em Educação em Saúde. Universidade Federal do Tocantins. luizneto@uft.edu.br