

### Com o crescimento do futebol feminino, a prática ajuda a derrubar preconceitos e reforça benefícios físicos, mentais e sociais do esporte

POR JÚLIA SIRQUEIRA\*

**D**urante décadas, o futebol foi tratado como um território predominantemente masculino. Embora seja o esporte mais popular do país, mulheres que desejavam entrar em campo precisavam enfrentar barreiras sociais para se dedicar à prática. Hoje, o cenário começa a mudar. O crescimento do futebol feminino, a maior visibilidade de atletas e a ampliação dos espaços para a prática esportiva têm incentivado mais mulheres a jogar, seja profissionalmente, seja por lazer.

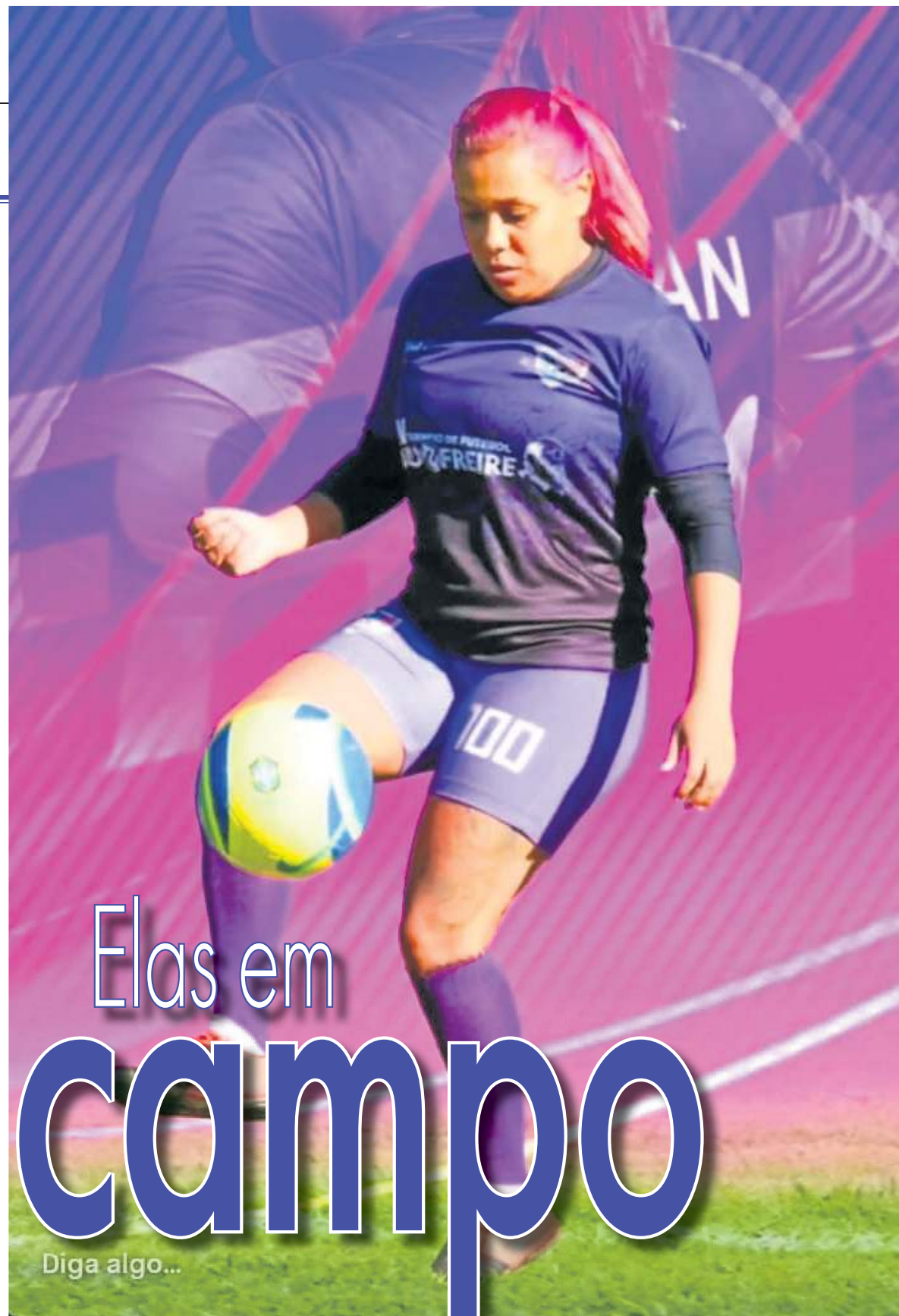
Ao mesmo tempo em que ganha força entre o público feminino, o futebol segue sendo uma das atividades físicas mais completas para pessoas de diferentes idades. Além de promover ganhos para o condicionamento, o esporte contribui para a saúde mental, o desenvolvimento social e a qualidade de vida.

Segundo o educador físico Douglas Rubim, a popularização do futebol feminino tem relação direta com a representatividade conquistada nos últimos anos. "Acredito que o futebol tem crescido não só por influência da mídia, mas também da força da internet, que traz mulheres evidenciando o esporte, encorajando outras e sendo exemplo para as meninas mais novas a buscar o caminho do futebol", afirma.

O avanço pode ser observado também no cenário profissional. Nos últimos anos, campeonatos nacionais passaram a receber mais investimentos, transmissões televisivas ampliaram a visibilidade da modalidade e clubes tradicionais fortaleceram suas equipes femininas. Embora a diferença estrutural em relação ao futebol masculino ainda seja significativa, especialistas apontam que a modalidade vive um dos momentos mais importantes de sua história no Brasil.

É importante lembrar que a pelada também é um importante aliado da saúde. Por reunir corridas, mudanças rápidas de direção, aceleração e trabalho coletivo, o esporte estimula diferentes capacidades físicas simultaneamente.

De acordo com Douglas, a prática contribui para a aptidão cardiovascular, metabólica e musculoesquelética, ajudando a retardar o surgimento de doenças crônicas como hipertensão e diabetes tipo 2. "O bate-bola fortalece os músculos dos membros inferiores e abdômen, gerando preservação das



Arquivo pessoal

articulações do joelho e do tornozelo. Também proporciona estímulos cognitivos, liberando hormônios que ajudam no bem-estar", enumera.

Para Carlos Roberto Barros, profissional há mais de duas décadas, os benefícios atingem todas as faixas etárias. "O futebol contribui para o desenvolvimento da resistência física, força muscular, coordenação motora, equilíbrio, agilidade e velocidade. Além disso, ajuda no controle do peso corporal e promove hábitos saudáveis em todas as fases da vida", destaca.

### Além do físico

O impacto positivo da modalidade não se limita à preparação física. O esporte também tem papel importante na saúde emocional dos praticantes. Por ser uma atividade dinâmica e coletiva, o futebol exige tomada de decisão rápida, comunicação constante e cooperação entre os integrantes da equipe. Essas características ajudam a desenvolver habilidades cognitivas e sociais que podem ser levadas para outros ambientes da vida.