

Douglas ressalta que o esporte favorece tanto a confiança nos companheiros quanto a autoconfiança individual. “É um ótimo esporte para benefício cognitivo e social. Você trabalha não só sua confiança para seu parceiro de time, mas também a autoconfiança”, afirma.

A prática também estimula a produção de hormônios ligados ao prazer e ao bem-estar, como a serotonina e a endorfina. “Essas substâncias ajudam a regular as emoções, a concentração e a socialização”, acrescenta o educador físico. Carlos reforça que o ambiente coletivo favorece a criação de vínculos e o sentimento de pertencimento. “O convívio em equipe favorece a criação de amizades, o desenvolvimento da autoestima e a confiança entre os participantes”, explica.

Em um contexto em que ansiedade, estresse e isolamento social se tornaram temas cada vez mais presentes, a prática esportiva surge como uma importante ferramenta de cuidado com a saúde mental. “Sem dúvida, o futebol proporciona interação social, diversão e momentos de descontração, ajudando a reduzir o estresse e o isolamento”, destaca Carlos.

Preconceito

A trajetória da árbitra profissional e jogadora amadora Francieli Reis Nascimento ajuda a ilustrar essa realidade. Apaixonada por futebol desde a infância, ela começou a jogar aos 12 anos e hoje, aos 40, continua ligada ao esporte.

O primeiro incentivo veio do desejo de melhorar a saúde e perder peso. Com o passar dos anos, porém, o futebol passou a representar muito mais. “A melhoria do físico foi uma consequência natural da prática regular. Passei a me sentir com mais energia e menos sedentária, o que me motivou a manter uma rotina mais ativa também fora do esporte”, conta.

Ela relata que o futebol contribuiu para desenvolver disciplina, comprometimento e hábitos mais saudáveis, além de ajudar no controle do estresse e da ansiedade. “Durante o jogo, o foco fica totalmente voltado para a partida, o que ajuda a relaxar a mente. Além disso, o esporte fortalece a confiança e a capacidade de lidar com desafios”, afirma.

Mas o caminho até aqui não foi livre de obstáculos. “No início da minha trajetória, enfrentei muitos julgamentos. Inclusive, minha sexualidade chegou a

ser questionada apenas por eu praticar o esporte”, relembra. Segundo Francieli, em alguns momentos, ela precisou sair escondida para jogar devido à falta de aceitação dentro da própria família.

Apesar das dificuldades, ela reconhece que a realidade atual é diferente da encontrada quando começou. “Hoje houve uma evolução significativa em relação ao respeito e à visibilidade das mulheres no futebol. No entanto, ainda há um longo caminho a percorrer. Falta mais apoio, incentivo e, principalmente, investimento no futebol feminino”, avalia.

A experiência acumulada ao longo de quase três décadas dentro dos gramados também a levou a migrar para a arbitragem profissional, área na qual continua atuando. Para ela, a principal mensagem para quem deseja começar é simples: não deixar que o preconceito seja um obstáculo. “O futebol não tem gênero, tem paixão. Se você sonha em jogar, comece. Não deixe o medo ou a opinião dos outros impedirem você de tentar. Cada jogadora que hoje se destaca começou exatamente como você: dando o primeiro chute na bola.”

*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte

Bali PARK

MAIO É MELHOR JUNTO

TRAGA MAIS GENTE E PAGUE MENOS PRA APROVEITAR MUITO MAIS:

2 PESSOAS: 20% OFF

3 PESSOAS: 25% OFF

4 PESSOAS: 35% OFF