

CORPOS NEGROS, MENTES FERIDAS: UMA ANÁLISE DOS IMPACTOS DO RACISMO ESTRUTURAL NA SAÚDE MENTAL E NO DESEMPENHO FÍSICO DE JOVENS NEGROS

BLACK BODIES, WOUNDED MINDS: AN ANALYSIS OF THE IMPACTS OF STRUCTURAL RACISM ON THE MENTAL HEALTH AND PHYSICAL PERFORMANCE OF BLACK YOUTH

CUERPOS NEGROS, MENTES HERIDAS: UN ANÁLISIS DE LOS EFECTOS DEL RACISMO ESTRUCTURAL EN LA SALUD MENTAL Y EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS JÓVENES NEGROS

João Vitor Alves Lopes¹, Bianca Fernandes Cunha², Jhonatan de Sousa Costa³, Joaquim Venâncio Neto⁴, Wedson Leal dos Santos⁵, William Araújo Gomes⁶

DOI: 10.54899/dcs.v23i92.6103

Recibido: 09/06/2026 | **Aceptado:** 02/07/2026 | **Publicación en línea:** 09/07/2026.

RESUMO

O artigo “Corpos negros, mentes feridas” investiga, por meio de revisão narrativa de literatura, como o racismo estrutural afeta simultaneamente a saúde mental e o desempenho físico de jovens negros, especialmente em contextos esportivos. Articulando Psicologia Social Crítica, Psicologia do Esporte e Educação Física, o estudo mostra que o racismo opera como determinante social do sofrimento psíquico, produzindo ansiedade, baixa autoestima e internalização de representações negativas, ao mesmo tempo em que reduz a concentração, a coordenação motora e a adesão à prática esportiva. O corpo negro é discutido como construção histórica associada à força física, com sua dimensão estratégica e emocional frequentemente desconsiderada. A partir de 19 estudos selecionados, os autores concluem que mente e corpo são inseparáveis na experiência do racismo, defendendo intervenções multiprofissionais e antirracistas na Psicologia do Esporte.

Palavras-chave: Racismo Estrutural. Saúde Mental. Juventude Negra. Psicologia do Esporte. Desempenho Físico.

¹ Pós-graduando em Psicologia Humanas Existencial, Faculdade Master de Parauapebas (FAMAP), Parauapebas, Pará, Brasil. E-mail: psijsaolopes12@gmail.com

² Graduada em Psicologia, Faculdade Master de Parauapebas (FAMAP), Parauapebas, Pará, Brasil. E-mail: biancafernandescunha2@gmail.com

³ Graduando em Educação Física, Faculdade Unopar, Parauapebas, Pará, Brasil. E-mail: jhonpereirajp93@gmail.com

⁴ Graduando em Educação Física, Faculdade Unopar, Parauapebas, Pará, Brasil. E-mail: joaquimvenancio.neto@hotmail.com

⁵ Especialista em Gestão Estratégica em Saúde Pública, Faculdade Master de Parauapebas (FAMAP), Parauapebas, Pará, Brasil. E-mail: wedsonleal2013@gmail.com

⁶ Mestrando em Educação, Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), Parauapebas, Pará, Brasil. E-mail: william.gomesaraujo@outlook.com

ABSTRACT

Black Bodies, Wounded Minds” is a narrative literature review examining how structural racism simultaneously affects the mental health and physical performance of young Black people, particularly in sports settings. Drawing on Critical Social Psychology, Sport Psychology, and Physical Education, the study argues that racism functions as a social determinant of psychological suffering, generating anxiety, low self-esteem, and internalized negative self-representations, while also undermining concentration, motor coordination, and continued engagement in physical activity. The Black body is analyzed as a historical construct often reduced to physical strength, with its strategic and emotional dimensions frequently overlooked. Based on 19 selected studies, the authors conclude that mind and body cannot be separated when analyzing the impact of racism, advocating for multidisciplinary, anti-racist interventions within Sport Psychology to promote integral health and racial equity.

Keywords: Structural Racism. Mental Health. Black Youth. Sport Psychology. Physical Performance.

RESUMEN

El artículo «Cuerpos negros, mentes heridas» investiga, mediante una revisión narrativa de la literatura, cómo el racismo estructural afecta simultáneamente a la salud mental y al rendimiento físico de los jóvenes negros, especialmente en contextos deportivos. Al combinar la psicología social crítica, la psicología del deporte y la educación física, el estudio muestra que el racismo actúa como determinante social del sufrimiento psíquico, generando ansiedad, baja autoestima e interiorización de representaciones negativas, al tiempo que reduce la concentración, la coordinación motora y la perseverancia en la práctica deportiva. El cuerpo negro se analiza como una construcción histórica asociada a la fuerza física, cuya dimensión estratégica y emocional suele pasarse por alto. A partir de 19 estudios seleccionados, los autores concluyen que la mente y el cuerpo son inseparables en la experiencia del racismo, y abogan por intervenciones multiprofesionales y antirracistas en la psicología del deporte.

Palabras clave: Racismo Estructural. Salud Mental. Juventud Negra. Psicología del Deporte. Rendimiento Físico.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

INTRODUÇÃO

O racismo no Brasil constitui-se como um fenômeno estrutural que atravessa as relações sociais, as instituições e os modos de subjetivação, produzindo desigualdades históricas que afetam de maneira significativa a população negra. Para jovens negros, essas desigualdades se manifestam de forma cotidiana por meio de experiências de discriminação, estigmatização,

exclusão social e violência simbólica, especialmente em espaços como a escola, o trabalho, o esporte e o lazer. Essas vivências impactam diretamente a saúde mental, a construção da identidade e a relação com o próprio corpo.

Autores brasileiros como Almeida 2019, Bento 2002, Carneiro 2011 e Neusa Santos Souza 1983 apontam que o racismo atua como um fator de adoecimento psíquico, produzindo sofrimento emocional persistente, baixa autoestima, insegurança, medo do julgamento e sentimentos de não pertencimento. Esses efeitos não se restringem à dimensão subjetiva, mas se expressam de forma concreta no corpo, no comportamento e no desempenho físico, evidenciando a inseparabilidade entre mente e corpo na experiência de jovens negros.

No campo da Educação Física e do esporte, estudos nacionais demonstram que o corpo negro historicamente foi marcado por processos de controle, estigmatização e hierarquização, sendo frequentemente associado à força física e à resistência, enquanto sua dimensão subjetiva é desconsiderada (Gomes, 2017; Devidé et al., 2016). Jovens negros, ao vivenciarem discriminações nesses espaços, podem desenvolver comportamentos de evitação, desmotivação e abandono da prática corporal, o que compromete o desempenho físico e a adoção de hábitos saudáveis.

A articulação entre saúde mental e desempenho físico torna-se, portanto, central para compreender os impactos do racismo na juventude negra. Estados emocionais como ansiedade, estresse crônico e baixa autoestima, produzidos pela vivência do racismo, interferem diretamente em processos fundamentais para o rendimento físico, como concentração, autoconfiança, coordenação motora e permanência nas práticas corporais (Samulski, 2009). Nesse sentido, o racismo deve ser compreendido como um determinante social que afeta de forma integrada a mente e o corpo.

Apesar da relevância do tema, observa-se ainda uma escassez de produções científicas que articulem, de maneira multiprofissional, os impactos do racismo sobre a saúde mental e o desempenho físico de jovens negros, especialmente no contexto brasileiro. Grande parte dos estudos tende a analisar essas dimensões de forma fragmentada, desconsiderando a complexidade das interações entre fatores psicológicos, corporais e sociais. Dessa forma, torna-se necessário produzir conhecimentos que integrem contribuições da Psicologia e da Educação Física, reconhecendo o racismo como um fenômeno central na produção do sofrimento e das desigualdades em saúde.

Diante desse contexto, o presente artigo tem como problema norteador a seguinte questão:

como o racismo impacta a saúde mental e o desempenho físico de jovens negros no Brasil?

Como objetivo geral, este estudo busca analisar os impactos do racismo na saúde mental e no desempenho físico de jovens negros no Brasil, a partir de uma abordagem multiprofissional que articule contribuições da Psicologia e da Educação Física. Como objetivos específicos, pretende-se: (1) compreender de que forma o racismo e a discriminação racial influenciam o sofrimento psíquico, a autoestima e a construção identitária de jovens negros; (2) analisar os efeitos do racismo sobre a relação com o corpo, a prática de atividade física e o desempenho físico; e (3) discutir a importância de abordagens multiprofissionais e antirracistas na promoção da saúde integral e da inclusão de jovens negros em espaços de prática corporal e esportiva.

Assim, este artigo justifica-se pela relevância científica, social e ética de compreender o racismo como um fator de adoecimento integral, que impacta simultaneamente a mente e o corpo, contribuindo para o fortalecimento de práticas profissionais, políticas públicas e intervenções comprometidas com a equidade racial e a promoção da saúde da juventude negra

REFERENCIAL TEÓRICO

Racismo Estrutural e Produção Social do Sofrimento

Compreender o racismo no Brasil exige ultrapassar a ideia de que ele se resume a atitudes preconceituosas individuais. O racismo não se manifesta apenas em insultos explícitos ou atos isolados de discriminação; ele estrutura relações sociais, define lugares de poder e organiza possibilidades de existência. Nesse sentido, como argumenta Silvio Almeida (2019), o racismo é estrutural porque compõe o próprio funcionamento das instituições e das dinâmicas sociais, moldando o acesso a direitos, oportunidades e reconhecimento.

Essa compreensão desloca o debate do plano moral para o plano histórico e político. O racismo não é uma falha do sistema — ele é parte constitutiva da formação social brasileira. Suas marcas não se restringem às desigualdades materiais; atravessam também a construção da subjetividade, influenciando como sujeitos negros percebem a si mesmos e são percebidos socialmente.

A contribuição de Frantz Fanon (1952) permanece central para compreender esses efeitos. Ao analisar a experiência colonial, Fanon evidencia que o sujeito negro é interpelado por um olhar que o antecede e o define como inferior antes mesmo de qualquer interação concreta. Essa

experiência produz fissuras na constituição da identidade, instaurando tensões entre a imagem que o sujeito constrói de si e a imagem que lhe é imposta socialmente.

No contexto brasileiro, Neusa Santos Souza (1983) aprofunda essa discussão ao afirmar que “tornar-se negro” implica atravessar um processo de conscientização doloroso, marcado pela percepção de que a sociedade desvaloriza aquilo que se é. Essa tomada de consciência não é apenas racional; ela mobiliza afetos, reorganiza expectativas e tensiona o ideal de ego. A autoestima e o sentimento de pertencimento passam a ser atravessados por experiências reiteradas de deslegitimação.

É nesse ponto que a Psicologia Social crítica, especialmente a perspectiva de Silvia Lane (1984), contribui de forma decisiva. Para Lane, o sujeito não pode ser compreendido fora das condições históricas e materiais que o constituem. A subjetividade é produzida nas relações sociais e, portanto, carrega as marcas das contradições presentes na sociedade. Assim, sentimentos como insegurança, medo ou inadequação não podem ser interpretados como traços individuais isolados, mas como expressões de relações sociais desiguais internalizadas.

Essa compreensão dialoga com a teoria do reconhecimento de Axel Honneth (2003), que sustenta que a identidade se constrói a partir de experiências intersubjetivas de validação. Quando o reconhecimento é negado de forma sistemática como ocorre nas dinâmicas raciais produz-se um tipo específico de sofrimento moral que afeta autoconfiança e autorrespeito.

No campo da Psicologia Social brasileira, Bader Sawaia (2001) nomeia esse fenômeno como sofrimento ético-político, isto é, um sofrimento que não nasce da fragilidade individual, mas da vivência cotidiana de injustiças estruturais. Ao aplicar essa lente à experiência de jovens negros, torna-se possível compreender que o mal-estar, a tensão constante e os conflitos identitários são efeitos de um contexto social que insiste em negar reconhecimento pleno.

Desse modo, o racismo estrutural produz mais do que desigualdade material: ele interfere na forma como sujeitos constroem suas identidades, percebem suas capacidades e projetam seus futuros. O sofrimento daí decorrente não pode ser reduzido a questões individuais ou clínicas isoladas; ele é socialmente produzido e historicamente sustentado. Reconhecer essa dimensão é passo fundamental para evitar análises psicologizantes e para situar a discussão no campo mais amplo das relações de poder que atravessam mente e corpo.

Racismo e Saúde Mental de Jovens Negros

No campo da Psicologia, autores como Bento 2002, Carneiro 2011, Neusa Santos Souza 1983 e Nogueira 2017 apontam que o racismo produz efeitos profundos e duradouros sobre a subjetividade da população negra, afetando a construção da identidade, a autoestima e o sentimento de pertencimento social.. A vivência cotidiana de discriminação racial impacta diretamente a construção da identidade, da autoestima e do sentimento de pertencimento, especialmente durante a juventude, fase marcada por intensos processos de formação subjetiva (Bento, 2002).

Bento (2002) destaca o conceito de internalização do racismo, processo pelo qual indivíduos negros passam a incorporar discursos e representações sociais negativas sobre si mesmos e sobre seu grupo racial. Esse mecanismo compromete a autoimagem, gera sentimentos de inferioridade e dificulta o reconhecimento do próprio valor, contribuindo para quadros de sofrimento psíquico, como ansiedade, depressão, insegurança e autoculpabilização.

Sueli Carneiro (2011) ressalta que o racismo atua como uma forma de violência psicológica permanente, que desumaniza, silencia e marginaliza sujeitos negros. Esse tipo de violência simbólica gera impactos cumulativos, levando ao desgaste emocional, à sensação de não pertencimento e à dificuldade de projetar futuros possíveis. Para jovens negros, essas experiências podem resultar em baixa expectativa de vida social, escolar e profissional, além de maior vulnerabilidade ao adoecimento mental.

Nesse sentido, o sofrimento psíquico da juventude negra não pode ser compreendido como uma fragilidade individual, mas como resultado de um contexto social adoecedor, no qual o racismo opera de forma contínua e naturalizada. Reconhecer essa dimensão é fundamental para romper com abordagens psicologizantes e individualizantes do sofrimento.

Corpo Negro, Racismo e Desempenho Físico

O corpo negro, no contexto brasileiro, não é apenas uma realidade biológica, mas uma construção histórica e simbólica. Ele foi produzido socialmente como corpo-força, corpo-trabalho, corpo resistência uma herança que remonta ao período escravocrata e que se atualiza em diferentes espaços sociais, inclusive no esporte. Como aponta Stuart Hall (1997), as representações não apenas refletem a realidade: elas a constroem. Assim, quando a mídia e o

discurso esportivo reiteram a associação entre negritude e potência física, estão participando da produção de uma narrativa racializada sobre o corpo.

No campo esportivo, essa narrativa opera de forma ambígua. O atleta negro pode ser celebrado por sua velocidade, força ou explosão, mas frequentemente tem sua dimensão estratégica, liderança e inteligência tática minimizadas. Esse mecanismo remete ao que bell hooks (1992) descreve como olhar racializado: uma forma de enquadramento que transforma o corpo negro em objeto de observação e consumo, mas não em sujeito pleno de complexidade. O elogio à “força natural”, aparentemente positivo, pode funcionar como dispositivo de redução simbólica.

A sociologia do esporte ajuda a compreender como esse processo se estrutura institucionalmente. Para Pierre Bourdieu (1983), o esporte constitui um campo social organizado por capitais e disputas por reconhecimento. O valor atribuído a determinados atributos físicos ou estilos de jogo não é neutro; ele reflete hierarquias históricas e expectativas socialmente produzidas. Nesse cenário, o corpo negro tende a ser reconhecido prioritariamente como instrumento de rendimento, o que delimita as formas legítimas de visibilidade e sucesso.

Na Educação Física brasileira, Valter Bracht (1999) já advertia que o corpo deve ser compreendido como construção cultural e política. Isso implica reconhecer que categorias como “talento” ou “dom natural” não são puramente biológicas, mas atravessadas por interpretações sociais. Quando o desempenho de atletas negros é explicado predominantemente por uma suposta predisposição física, corre-se o risco de reforçar uma leitura biologizante que desconsidera trajetórias, treinamentos, estratégias e contextos sociais.

Nilma Lino Gomes (2017) amplia essa discussão ao compreender o corpo negro como território político, marcado simultaneamente por processos de controle e resistência. No esporte de alto rendimento, esse corpo torna-se altamente visível, mas essa visibilidade não garante reconhecimento pleno. Ao contrário, pode intensificar a exposição a julgamentos públicos e ataques raciais, sobretudo quando o atleta rompe expectativas ou ocupa espaços historicamente reservados à branquitude.

Do ponto de vista psicológico, essa dinâmica produz um tipo específico de tensão: o reconhecimento condicionado. O atleta é valorizado enquanto performa dentro do roteiro racial que lhe foi atribuído; fora dele, pode ser rapidamente deslegitimado. Essa condição afeta não apenas a imagem pública, mas a própria experiência subjetiva de pertencimento e identidade. O corpo, nesse contexto, deixa de ser apenas meio de expressão atlética e torna-se campo permanente de disputa simbólica.

Assim, discutir desempenho físico de atletas negros exige ultrapassar explicações biologizantes e reconhecer que o esporte é atravessado por estruturas raciais, representações culturais e relações de poder. O corpo negro, longe de ser apenas potência física, é também espaço de memória histórica, projeção social e resistência política.

Articulação entre Saúde Mental e Desempenho Físico em Jovens Negros

A articulação entre saúde mental e desempenho físico permite compreender o racismo como um fator de adoecimento integral, que atravessa simultaneamente a mente e o corpo. O sofrimento psíquico produzido pela discriminação racial não se restringe à dimensão emocional, mas se expressa de forma concreta no funcionamento corporal, no movimento e na relação com a atividade física.

Autores brasileiros da Psicologia apontam que estados emocionais como ansiedade, estresse crônico, medo do julgamento e baixa autoestima interferem diretamente em processos fundamentais para o desempenho físico, como concentração, coordenação motora, tomada de decisão e recuperação física (Samulski, 2009). Quando esses estados são atravessados pelo racismo, observa-se uma redução da potência de agir, afetando tanto o rendimento esportivo quanto a adesão à prática de exercícios.

A internalização do racismo compromete a forma como jovens negros percebem seus corpos e suas capacidades, dificultando o engajamento em práticas corporais como espaços de prazer, cuidado e fortalecimento. O corpo passa a ser vivenciado como território de tensão e vigilância, e não como espaço de expressão e potência, o que favorece comportamentos de evitação e abandono da prática física.

Por outro lado, pesquisas indicam que ambientes acolhedores, antirracistas e sensíveis às dimensões subjetivas do corpo podem atuar como fatores de proteção. A articulação entre Psicologia e Educação Física possibilita intervenções que promovam não apenas o condicionamento físico, mas também o fortalecimento da autoestima, da identidade e do pertencimento social de jovens negros.

Dessa forma, compreender a inseparabilidade entre saúde mental e desempenho físico é fundamental para o desenvolvimento de práticas multiprofissionais comprometidas com a promoção da saúde integral e com o enfrentamento das desigualdades raciais.

METODOLOGIA

Delineamento do Estudo

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão narrativa de literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo-analítico. O estudo foi desenvolvido com o objetivo de analisar criticamente produções científicas que discutem os impactos do racismo estrutural na saúde mental e no desempenho físico de jovens negros, especialmente em contextos esportivos.

A escolha por uma revisão narrativa justifica-se pela natureza interdisciplinar do tema, que demanda articulação entre diferentes campos do conhecimento, como Psicologia Social Crítica, Psicologia do Esporte, Educação Física e estudos sobre relações étnico-raciais. Esse delineamento possibilita integrar contribuições teóricas e empíricas provenientes de diferentes perspectivas analíticas, permitindo compreender de maneira ampliada as relações entre racismo estrutural, processos de subjetivação e corporeidade.

A questão norteadora desta pesquisa foi formulada da seguinte maneira:

De que forma o racismo estrutural impacta a saúde mental e o desempenho físico de jovens negros, particularmente em contextos esportivos?

A partir dessa questão, buscou-se identificar na literatura científica os principais aportes teóricos e empíricos que contribuem para a compreensão dessa problemática, considerando tanto os processos sociais quanto suas repercussões subjetivas e corporais.

Bases de Dados e Período de Busca

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados SciELO, LILACS, PubMed e PsycInfo, amplamente utilizadas em pesquisas nas áreas da Psicologia e das Ciências da Saúde. Como estratégia complementar, também foi realizada busca manual no Google acadêmico, com o objetivo de localizar produções relevantes que, eventualmente, não estivessem indexadas nas bases principais.

Foram considerados estudos publicados preferencialmente entre 2010 e 2025, período que concentra discussões contemporâneas sobre racismo estrutural, saúde mental, juventude negra e Psicologia do Esporte. A delimitação temporal teve como finalidade garantir atualidade teórica e metodológica às produções analisadas.

Além de artigos científicos, também foram incluídas publicações institucionais e obras de referência relevantes para o campo da Psicologia e das relações étnico-raciais, em razão de sua importância para a fundamentação teórica do debate.

Estratégia de Busca

A estratégia de busca foi construída a partir da combinação de descritores em português e inglês, relacionados ao tema central da pesquisa. Os termos foram articulados por meio de operadores booleanos (AND, OR), com o objetivo de ampliar a recuperação de estudos potencialmente relevantes.

Entre os principais descritores utilizados destacam-se:

racismo estrutural, saúde mental, juventude negra, psicologia do esporte, desempenho físico, racismo institucional, subjetividade, estresse racial

A busca priorizou estudos que estabelecessem relação direta entre racismo e processos psicológicos, sociais ou corporais, especialmente aqueles que abordassem os efeitos do racismo na subjetividade, na identidade e na performance de indivíduos negros em diferentes contextos sociais.

CrITÉRIOS e Processo de Seleção dos Estudos

Para garantir consistência na seleção do material analisado, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão previamente definidos.

Foram incluídos na análise:

- a) artigos científicos revisados por pares;
- b) estudos que abordassem o racismo como fenômeno estrutural, institucional ou simbólico;
- c) produções que discutem impactos do racismo na saúde mental ou nos processos de subjetivação;
- d) estudos que articulassem racismo, corpo e desempenho físico, especialmente em contextos esportivos;
- e) publicações institucionais relevantes para o debate ético-profissional da Psicologia.

Foram excluídos da análise:

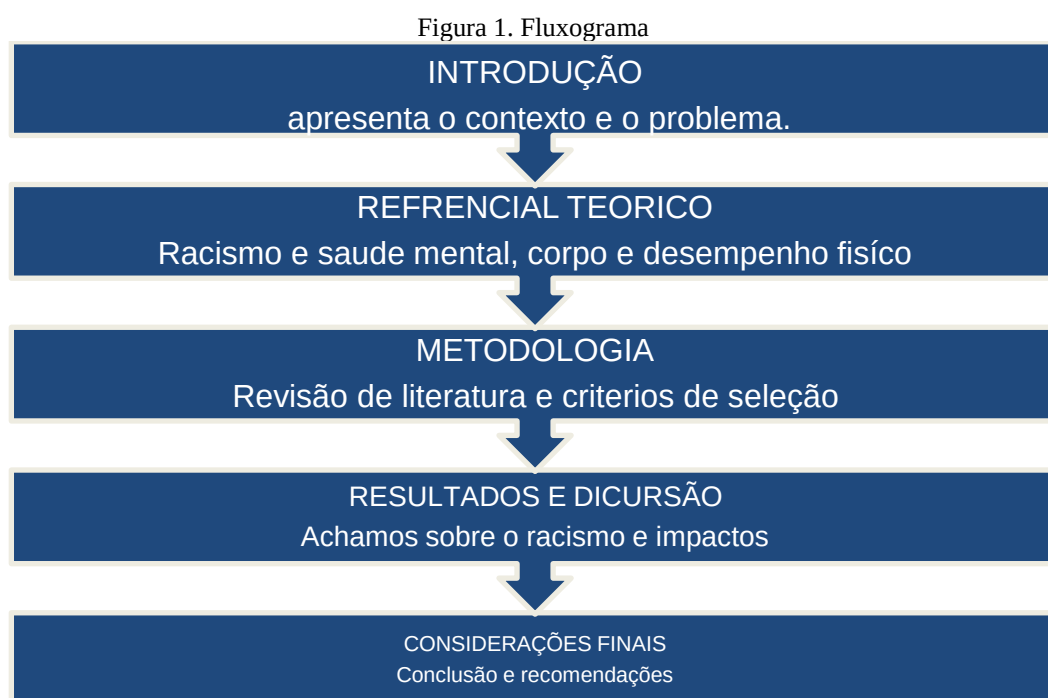
- a) trabalhos que abordassem preconceito de forma genérica, sem aprofundamento na questão

racial;

- b) estudos sem relação direta com juventude, subjetividade ou corpo;
- c) produções opinativas sem fundamentação teórica consistente;
- d) registros duplicados nas bases de dados.

O processo de seleção dos estudos ocorreu em quatro etapas: identificação, triagem, elegibilidade e inclusão. Inicialmente, foram identificados 70 registros nas bases de dados e em buscas complementares. Após a remoção de 8 registros duplicados, permaneceram 62 estudos para triagem por título e resumo.

Nessa etapa, 31 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios temáticos estabelecidos. Os 31 artigos restantes foram submetidos à leitura integral para avaliação de elegibilidade. Após essa etapa, 12 estudos foram excluídos por incompatibilidade temática ou metodológica. Ao final do processo, 19 estudos compuseram a amostra final desta revisão, conforme apresentado na Figura 1.



Fonte: Criado pelos autores

Organização, Análise dos Dados e Aspectos Éticos

Os estudos selecionados foram organizados em uma planilha estruturada contendo as seguintes informações: autor(es), ano de publicação, objetivos do estudo, referencial teórico,

principais conceitos abordados e contribuições para a temática investigada.

A análise dos dados foi conduzida por meio de síntese temática, estratégia qualitativa que permite identificar convergências conceituais, recorrências analíticas e articulações entre diferentes produções científicas. Esse procedimento possibilitou integrar contribuições provenientes de distintos campos do conhecimento, favorecendo uma interpretação ampliada do fenômeno investigado.

Com base nessa análise, os estudos foram organizados em quatro eixos temáticos principais:

- 1) Racismo estrutural e biopolítica;
- 2) Racismo e produção de subjetividade;
- 3) Racismo, corpo e desempenho físico;
- 4) Psicologia, clínica e responsabilidade ética.

Essa categorização permitiu compreender de forma articulada os diferentes níveis de impacto do racismo — social, subjetivo e corporal — contribuindo para a construção de uma análise crítica sobre os efeitos desse fenômeno na saúde mental e no desempenho físico de jovens negros.

Por tratar-se de um estudo baseado exclusivamente em análise de produções científicas já publicadas e disponíveis publicamente, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme previsto na Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. Ainda assim, foram respeitados os princípios de integridade científica, uso responsável das informações e adequada referenciação das fontes utilizadas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Tabela 1. Produções científicas já publicadas e disponíveis publicamente,

Autor(es)	Ano	Título da Obra	Metodologia Aplicada	Objetivo Principal
Maria Helena Rodrigues Navas Zamora	2012	Desigualdade racial, racismo e seus efeitos	Estudo teórico, revisão conceitual	Discutir raça e racismo como construções sociais e seus efeitos
Fábio Henrique Alves da Silva; Paula Ângela de Figueiredo e Paula	2020	Os impactos do racismo na subjetividade do jogador de futebol negro	Estudo qualitativo, análise crítica de casos no futebol	Investigar como o racismo afeta subjetividade de atletas
Maiara Benedito; Maria Inês Fernandes	2020	Psicologia e Racismo: as Heranças da Clínica Psicológica	Pesquisa histórica e psicanalítica, análise de alianças inconscientes	Examinar como psicólogos lidam com questões raciais na clínica
Katia Rubio; Juliana	2019	Psicologia social do	Obra organizada,	Explorar dimensões

Camillo		esporte	abordagem interdisciplinar teórica	sociais e psicológicas do esporte
Marcio Antonio Tarci Filho	2019	Atleta negro, psicólogo branco	Tese doutoral, entrevistas narrativas com psicólogos	Analisar racialização no esporte pela visão de profissionais
Santos; Triani; Lima	2024	Representações sociais sobre o racismo no futebol (caso Vinícius Jr.)	Análise de discurso jornalístico, Teoria das Representações Sociais	Examinar como a mídia constrói representações do racismo
Leoncio Camino; Patrícia Silva; Aline Machado; Cícero Pereira	—	A Face Oculta do Racismo no Brasil	Análise psicossociológica, estudo teórico	Discutir formas veladas de racismo e seus efeitos sociais
Karinne Vieira de Jesus; Leandro Bento; Rubens Nascimento	2020	A Psicologia na Construção e Enfrentamento do Racismo	Relato de experiência, reflexão crítica em grupo de estudos	Mostrar atuação da Psicologia em grupos antirracistas
CRP-MA	—	Práticas para uma Psicologia Antirracista	Documento institucional, diretrizes técnicas	Orientar práticas profissionais antirracistas
Bárbara Andrade; Lyander Reis	2024	Racismo e Misoginia no Futebol de Alto Rendimento	Estudo de casos, análise de discurso (Foucault)	Analisar impactos de racismo e misoginia no futebol
Keely Muscatel et al.	—	Conexões entre cérebro e corpo que ligam racismo e saúde	Estudo experimental em neurociência social (dados fisiológicos e psicológicos)	Relacionar racismo com respostas neurobiológicas
Yin Paradies; Jehonathan Ben; et al.	2015	Racism as a Determinant of Health	Revisão sistemática e meta-análise	Sintetizar evidências sobre racismo e saúde
Sueli Carneiro	2011	Racismo, sexismo e desigualdade no Brasil	Obra ensaística, análise sociológica crítica	Discutir racismo e sexismo como violências estruturais
Neusa Santos Souza	1983	Tornar-se negro	Estudo psicanalítico, análise clínica e social	Examinar identidade negra e subjetividade
Maria Aparecida Silva Bento	2002	Pactos narcísicos no racismo	Tese doutoral, estudo qualitativo em organizações	Analisar branquitude e poder nas instituições
Nogueira	2017	Racismo no Brasil: preconceito de marca	Tese, análise histórica e jurídica	Examinar preconceito de marca e cotas raciais
Gomes	2017	Corpo negro na educação física	Estudo qualitativo crítico, análise curricular	Refletir sobre corpo negro e práticas escolares
Devide et al.	2016	Hierarquização do corpo negro no esporte	Estudo pedagógico, análise crítica em educação física	Discutir estigmatização do corpo negro no esporte
Samulski	2009	Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas	Obra teórica, revisão aplicada em psicologia do esporte	Promover saúde e desempenho esportivo

Fonte: Criado pelos autores

Racismo Estrutural e Produção de Desigualdades

A análise dos estudos selecionados evidencia que o racismo estrutural constitui um dos principais eixos organizadores das desigualdades sociais no Brasil, operando de forma contínua

e naturalizada na produção de hierarquias raciais. Nesse sentido, compreender os impactos do racismo sobre a saúde mental e o desempenho físico de jovens negros exige deslocar a análise de uma perspectiva individualizante para uma abordagem estrutural, na qual o racismo é entendido como parte constitutiva das relações sociais, e não como desvio ou exceção (Zamora, 2012; Camino *et al.*).

O estudo de Maria Helena Rodrigues Navas Zamora (2012) contribui significativamente para essa compreensão ao demonstrar que a desigualdade racial não pode ser reduzida à dimensão econômica ou de classe. Segundo a autora, o racismo opera como tecnologia de poder que organiza o acesso desigual a direitos fundamentais, produzindo efeitos simultaneamente materiais e subjetivos. Isso significa que jovens negros não apenas enfrentam condições objetivas mais precárias, mas também são atravessados por processos de desqualificação simbólica que impactam diretamente sua forma de existir e se perceber no mundo.

Essa perspectiva se articula com a análise psicossociológica de Leôncio Camino (Camino *et al.*), que evidencia o caráter velado e naturalizado do racismo no contexto brasileiro. Ao se manifestar de forma muitas vezes implícita, o racismo dificulta sua própria nomeação, produzindo um cenário em que práticas discriminatórias são frequentemente minimizadas ou negadas. Esse mecanismo contribui para a manutenção das desigualdades raciais, uma vez que impede o reconhecimento do problema e, consequentemente, a construção de estratégias efetivas de enfrentamento.

No plano das instituições, os estudos analisados indicam que o racismo estrutura o funcionamento de diferentes espaços sociais, incluindo educação, mercado de trabalho, sistema de justiça e esporte (Zamora, 2012; CRP-MA; Jesus *et al.*, 2020). No campo educacional, por exemplo, pesquisas apontam que estudantes negros enfrentam expectativas pedagógicas mais baixas e maior evasão escolar, enquanto no mercado de trabalho observa-se sua concentração em ocupações de menor prestígio e remuneração. Esses dados evidenciam que o racismo atua como um mecanismo que limita trajetórias e possibilidades de ascensão social.

No contexto esportivo, essas dinâmicas também se reproduzem, desafiando a narrativa amplamente difundida de que o esporte constitui um espaço meritocrático e democrático. Estudos sobre o futebol brasileiro demonstram que, embora atletas negros estejam majoritariamente presentes dentro de campo, sua participação em cargos de liderança como técnicos, dirigentes e gestores permanece significativamente reduzida (Rodrigues; Farias *et al.*, 2020). Essa distribuição desigual revela que o reconhecimento da população negra no esporte está

frequentemente condicionado à sua performance corporal, enquanto posições de poder e decisão permanecem racialmente hierarquizadas.

Além disso, a literatura evidencia que o racismo no esporte não se limita à distribuição desigual de oportunidades, mas também se expressa na produção de representações sociais que reforcem estereótipos raciais (Santos; Triani; Lima, 2024; Silva; Figueiredo, 2020). Atletas negros são frequentemente associados a atributos físicos, como força e velocidade, enquanto aspectos cognitivos e estratégicos são menos reconhecidos. Essa construção simbólica contribui para a reprodução de desigualdades, ao limitar as formas de reconhecimento e valorização desses sujeitos.

Nesse sentido, o racismo estrutural atua simultaneamente em múltiplos níveis material, institucional e simbólico produzindo condições que restringem o acesso a oportunidades e impactam a construção da subjetividade (Zamora, 2012; Camino et al.; Benedito; Fernandes, 2020). Jovens negros crescem inseridos em contextos marcados por desigualdades persistentes, nos quais suas trajetórias são atravessadas por expectativas sociais reduzidas, experiências de discriminação e limitações estruturais.

Dessa forma, os estudos analisados permitem afirmar que o racismo estrutural não apenas organiza a distribuição desigual de recursos e oportunidades, mas também define as condições de reconhecimento social e pertencimento. Essa constatação responde diretamente à primeira indagação do presente estudo, ao evidenciar que os impactos do racismo na saúde mental e no desempenho físico de jovens negros não podem ser compreendidos de forma isolada, mas devem ser analisados como expressão de um contexto social historicamente desigual e racialmente estruturado.

Racismo, Corpo Negro e Desempenho Físico

A análise dos estudos selecionados evidencia que o racismo não atua apenas na dimensão simbólica ou psicológica, mas incide diretamente sobre o corpo e, consequentemente, sobre o desempenho físico de jovens negros. Nesse sentido, o corpo deixa de ser compreendido como uma realidade exclusivamente biológica e passa a ser entendido como construção social atravessada por relações de poder, expectativas e processos de racialização.

No campo esportivo, essa dinâmica se torna ainda mais evidente. A literatura mostra que o corpo negro é historicamente associado a atributos físicos como força, velocidade e resistência,

enquanto aspectos relacionados à inteligência tática, liderança e controle emocional tendem a ser menos reconhecidos (Silva; Figueiredo, 2020; Santos; Triani; Lima, 2024). Essa forma de representação, embora muitas vezes interpretada como elogio, produz uma redução simbólica do sujeito, que passa a ser reconhecido prioritariamente por sua capacidade física, e não por sua complexidade enquanto indivíduo.

Esse processo impacta diretamente a forma como atletas negros se percebem e se posicionam no ambiente esportivo. A constante necessidade de corresponder às expectativas racializadas pode gerar sobrecarga emocional, medo de errar e pressão por desempenho. Como apontam estudos da Psicologia do Esporte, fatores como confiança, estabilidade emocional e percepção de reconhecimento social são fundamentais para o rendimento atlético (RUBIO; Camillo, 2019). Quando esses fatores são atravessados por experiências de racismo, observa-se um comprometimento significativo do desempenho.

Além disso, episódios explícitos de discriminação, como insultos raciais e ataques públicos, produzem efeitos imediatos e acumulativos. A análise de casos amplamente divulgados no futebol internacional, como o do atleta Vinícius Júnior, evidencia que o racismo no esporte continua sendo uma realidade presente e recorrente (Santos; Triani; Lima, 2024). Essas experiências não apenas afetam o bem-estar psicológico, mas também interferem em aspectos como concentração, tomada de decisão e controle emocional durante a prática esportiva.

Outro ponto relevante identificado na literatura diz respeito à relação entre racismo e regulação fisiológica do corpo. Estudos na área da saúde indicam que a exposição contínua a situações de discriminação pode ativar respostas de estresse, afetando o funcionamento do organismo e contribuindo para estados de fadiga, tensão muscular e desgaste físico (Muscatel et al.; Yin et al.). Esse processo evidencia que os impactos do racismo não se limitam ao plano subjetivo, mas se manifestam de forma concreta no corpo, influenciando diretamente a performance.

No âmbito das instituições esportivas, observa-se que o racismo também opera por meio de práticas que reforçam desigualdades e limitam o desenvolvimento pleno de atletas negros. Estudos sobre racismo no alto rendimento indicam que esses sujeitos são frequentemente valorizados enquanto produzem resultados, mas encontram menor suporte institucional diante de situações de sofrimento, erro ou adoecimento (Andrade; Silva). Essa lógica reforça a ideia de um corpo negro funcional, explorado enquanto produtivo e descartável quando não atende às expectativas.

Além disso, a literatura aponta que o racismo contribui para a construção de uma relação de vigilância constante sobre o corpo negro no esporte. O atleta não é apenas avaliado por seu desempenho técnico, mas também por comportamentos, reações emocionais e formas de expressão que são frequentemente interpretadas a partir de estereótipos raciais. Esse cenário produz um estado de tensão permanente, no qual o sujeito precisa não apenas performar bem, mas também se adequar a padrões implícitos de aceitação.

Dessa forma, os estudos analisados permitem compreender que o desempenho físico de jovens negros não pode ser explicado exclusivamente por fatores biológicos ou individuais. Ele é profundamente influenciado por condições psicossociais que atravessam a experiência desses sujeitos, incluindo racismo, desigualdade e processos de desvalorização simbólica. O corpo, nesse contexto, torna-se espaço onde se inscrevem tanto as marcas da opressão quanto às possibilidades de resistência.

Assim, a articulação entre racismo, saúde mental e desempenho físico evidencia que esses elementos não operam de forma isolada, mas constituem dimensões interdependentes de uma mesma realidade social. Essa análise responde diretamente à indagação central do presente estudo, ao demonstrar que o racismo estrutural impacta simultaneamente a mente e o corpo de jovens negros, influenciando não apenas seu bem-estar psicológico, mas também sua capacidade de desempenho e permanência em práticas esportivas.

Psicologia, Esporte e Responsabilidade Ética no Enfrentamento do Racismo

A partir dos achados analisados, torna-se evidente que a Psicologia, especialmente no campo da Psicologia do Esporte, ocupa uma posição estratégica no enfrentamento dos impactos do racismo estrutural. No entanto, a literatura também aponta que esse campo historicamente negligenciou a dimensão racial, operando, muitas vezes, a partir de uma perspectiva que individualiza o sofrimento e desconsidera os contextos sociais que o produzem (Benedito; Fernandes, 2020).

Essa limitação revela um tensionamento importante: ao focar exclusivamente em variáveis como motivação, disciplina e resiliência, a Psicologia do Esporte pode, ainda que de forma não intencional, responsabilizar o atleta por dificuldades que são atravessadas por desigualdades estruturais. Nesse sentido, a ausência de uma leitura crítica sobre o racismo tende a invisibilizar experiências fundamentais para a compreensão do sofrimento psíquico de atletas

negros.

O estudo de Tarci Filho (2019) contribui para essa discussão ao evidenciar como as relações raciais atravessam o campo da Psicologia do Esporte, especialmente na interação entre atletas negros e profissionais majoritariamente brancos. Essa assimetria racial pode influenciar processos de escuta, interpretação e intervenção, levantando questionamentos sobre a capacidade da prática psicológica de reconhecer e acolher experiências marcadas pelo racismo.

Além disso, iniciativas como o Grupo de Estudos Pretos (JESUS et al., 2020) e produções institucionais voltadas à construção de uma Psicologia antirracista (CRP-MA) apontam caminhos possíveis para a transformação desse cenário. Essas propostas destacam a necessidade de incorporar a temática racial de forma estruturante na formação e na atuação profissional, deslocando a Psicologia de uma posição de neutralidade para um compromisso ético com a equidade.

No contexto esportivo, essa discussão se torna ainda mais relevante. Considerando que o racismo impacta diretamente aspectos psicológicos fundamentais para o desempenho, como confiança, concentração e regulação emocional, a atuação da Psicologia do Esporte não pode se limitar ao aprimoramento da performance. É necessário reconhecer que promover desempenho também implica enfrentar as condições sociais que afetam esse desempenho.

Nesse sentido, a construção de uma Psicologia do Esporte antirracista envolve não apenas o desenvolvimento de técnicas de intervenção, mas também a criação de espaços seguros de escuta, validação das experiências de discriminação e atuação crítica frente às instituições esportivas. Isso implica reconhecer o atleta negro como sujeito atravessado por múltiplas dimensões psicológicas, sociais e políticas e não apenas como corpo em busca de rendimento.

Assim, os estudos analisados indicam que a Psicologia possui papel fundamental não apenas na compreensão, mas também na transformação das condições que produzem sofrimento psíquico e desigualdade no esporte. Essa perspectiva responde à última indagação do presente estudo, ao evidenciar que o enfrentamento dos impactos do racismo exige uma atuação profissional comprometida, crítica e socialmente situada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da articulação entre os estudos analisados, torna-se evidente que o racismo estrutural não atua de forma isolada, mas atravessa simultaneamente as dimensões social,

psíquica e corporal da experiência de jovens negros. O sofrimento mental, as limitações no desempenho físico e as desigualdades de acesso e permanência em espaços esportivos não são fenômenos independentes, mas expressões interligadas de uma mesma lógica de exclusão. Nesse sentido, compreender o impacto do racismo implica reconhecer que mente e corpo não podem ser dissociados, assim como não é possível separar o indivíduo das condições sociais que o constituem.

O presente estudo teve como objetivo analisar os impactos do racismo estrutural na saúde mental e no desempenho físico de jovens negros, a partir de uma revisão da literatura. Os resultados indicam que o racismo atua como um determinante relevante tanto do sofrimento psíquico quanto das experiências corporais, influenciando a forma como esses sujeitos se percebem, se inserem e permanecem em diferentes contextos sociais, especialmente no esporte.

No campo da saúde mental, observou-se que a exposição contínua ao racismo está associada a processos de desvalorização, insegurança e desgaste emocional, que afetam diretamente a construção da identidade e do sentimento de pertencimento. No contexto esportivo, esses impactos se expressam na forma como o corpo negro é percebido e na pressão por desempenho, evidenciando que o rendimento físico não pode ser compreendido de maneira dissociada das condições psicossociais que o atravessam.

Diante desses achados, destaca-se a importância de que a Psicologia, especialmente a Psicologia do Esporte, incorpore a dimensão racial em suas práticas e produções teóricas. O reconhecimento do racismo como fator estruturante do sofrimento e do desempenho constitui passo fundamental para a construção de intervenções mais sensíveis, éticas e socialmente comprometidas.

Como limitação, este estudo baseia-se em análise de produções teóricas e empíricas já publicadas, o que restringe a investigação a dados secundários. Nesse sentido, sugere-se que pesquisas futuras desenvolvam estudos empíricos que aprofundem a compreensão das experiências de jovens negros em diferentes contextos esportivos, contribuindo para o avanço do campo.

Por fim, reforça-se a necessidade de construção de práticas interdisciplinares que articulem Psicologia, Educação Física e estudos sobre relações raciais, com vistas à promoção de saúde integral, equidade e inclusão. Pensar o corpo negro para além da performance e reconhecer a dimensão social do sofrimento psíquico são passos fundamentais para a transformação dos espaços esportivos e da própria prática psicológica

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Silvio Luiz de. **Racismo estrutural**. São Paulo: Pólen, 2019. Disponível em: <https://www.polenlivros.com.br/produto/racismo-estrutural>. Acesso em: 10 out. 2025.
- ANDRADE, Bárbara; REIS, Lyander. **Racismo e misoginia no futebol de alto rendimento**. 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/>. Acesso em: 18 out. 2025.
- BENEDITO, Maiara; FERNANDES, Maria Inês Assumpção. **Psicologia e racismo: as heranças da clínica psicológica**. Revista Psicologia USP, São Paulo, v. 31, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusp/>. Acesso em: 13 mar. 2026.
- BENTO, Maria Aparecida Silva. **Pactos narcísicos no racismo: branquitude e poder nas organizações empresariais e no poder público**. 2002. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2002. Disponível em: <https://teses.usp.br/>. Acesso em: 15 mar. 2026.
- BOURDIEU, Pierre. **Como é possível ser esportivo?** In: BOURDIEU, Pierre. Questões de sociologia. Rio de Janeiro: Marco Zero, 1983.
- BRACHT, Valter. **A constituição das teorias pedagógicas da educação física**. Campinas: Autores Associados, 1999.
- BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. Brasília, DF: CNS, 2016. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>. Acesso em: 12 mar. 2026.
- CAMINO, Leoncio et al. **A face oculta do racismo no Brasil**. João Pessoa: Editora Universitária/UFPB, [s.d.]. Disponível em: <https://books.google.com/>. Acesso em: 11 mar. 2026.
- CARNEIRO, Sueli. **Racismo, sexismo e desigualdade no Brasil**. São Paulo: Selo Negro, 2011. Disponível em: <https://selonegroedicoes.com.br/>. Acesso em: 14 mar. 2026.
- CRP-MA. Conselho Regional de Psicologia do Maranhão. **Práticas para uma psicologia antirracista**. São Luís: CRP-MA, [s.d.]. Disponível em: <https://crpma.org.br/>. Acesso em: 10 mar. 2026.
- DEVIDE, Fabiano et al. **Hierarquização do corpo negro no esporte e na educação física**. Revista Pensar a Prática, Goiânia, v. 19, n. 3, 2016. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef>. Acesso em: 13 mar. 2026.
- FANON, Frantz. **Pele negra, máscaras brancas**. Salvador: EDUFBA, 2008.
- GOMES, Nilma Lino. **O movimento negro educador: saberes construídos nas lutas por emancipação**. Petrópolis: Vozes, 2017.
- HALL, Stuart. **A identidade cultural na pós-modernidade**. Rio de Janeiro: DP&A, 1997.
- HONNETH, Axel. **Luta por reconhecimento: a gramática moral dos conflitos sociais**. São

Paulo: Editora 34, 2003.

HOOKS, bell. **Olhares negros: raça e representação**. São Paulo: Elefante, 2019.

JESUS, Karinne Vieira de; BENTO, Leandro; NASCIMENTO, Rubens. **A psicologia na construção e enfrentamento do racismo**. Revista Psicologia e Sociedade, Belo Horizonte, v. 32, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/>. Acesso em: 13 mar. 2026.

LANE, Silvia Tatiana Maurer. **O que é psicologia social**. São Paulo: Brasiliense, 1984.

MUSCATELL, Keely A. et al. **Social neuroscience perspectives on racism and health**. Social and Personality Psychology Compass, v. 14, n. 3, 2020. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/>. Acesso em: 14 mar. 2026.

NOGUEIRA, Oracy. **Preconceito racial de marca e preconceito racial de origem**. São Paulo: Edusp, 2007.

PARADIES, Yin et al. **Racism as a determinant of health: a systematic review and meta-analysis**. PLoS ONE, v. 10, n. 9, 2015. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/>. Acesso em: 16 mar. 2026.

RUBIO, Katia; CAMILLO, Juliana. **Psicologia social do esporte**. São Paulo: Képos, 2019.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.

SANTOS, [nome não identificado]; TRIANI, [nome não identificado]; LIMA, [nome não identificado]. **Representações sociais sobre o racismo no futebol: o caso Vinícius Júnior**. 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/>. Acesso em: 18 mar. 2026.

SANTOS, Neusa. **Tornar-se negro: as vicissitudes da identidade do negro brasileiro em ascensão social**. Rio de Janeiro: Graal, 1983.

SAWAIA, Bader Burihan. **As artimanhas da exclusão: análise psicossocial e ética da desigualdade social**. Petrópolis: Vozes, 2001.

SILVA, Fábio Henrique Alves da; FIGUEIREDO E PAULA, Paula Ângela de. **Os impactos do racismo na subjetividade do jogador de futebol negro**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília, v. 10, n. 2, 2020. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/>. Acesso em: 12 mar. 2026.

SOUZA, Neusa Santos. **Tornar-se negro**. Rio de Janeiro: Graal, 1983.

TARCI FILHO, Marcio Antonio. **Atleta negro, psicólogo branco: racialização no esporte e psicologia**. 2019. Tese (Doutorado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019. Disponível em: <https://teses.usp.br/>. Acesso em: 17 mar. 2026.

ZAMORA, Maria Helena Rodrigues Navas. **Desigualdade racial, racismo e seus efeitos**. Revista Psicologia USP, São Paulo, v. 23, n. 3, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusp/>. Acesso em: 11 mar. 2026.