IMPACTO DA PRÁTICA ESPORTIVA NA SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA DOS JOVENS

Gabriel Schultz Ribeiro[1].
Henrique do Amaral de Mello[2].
Willian Dias Schirmer [3].
Janaina Smaniotto Franco[4].

Instituição: Escola Técnica Estadual 25 de Julho
Modalidade: Relato de Pesquisa
Eixo Temático: Linguagens e suas Tecnologias

[1]Estudante matriculado no segundo ano do ensino médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho
[2]Estudante matriculado no segundo ano do ensino médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho
[3]Estudante matriculado no segundo ano do ensino médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho
[4]Professora de Língua Portuguesa da Escola Técnica Estadual 25 de Julho

1. Introdução

Hoje em dia, o estresse e a ansiedade viraram assuntos cada vez mais comuns de saúde pública, pesando bastante na vida dos jovens. A cobrança sem fim nos estudos e no trabalho, misturada ao hábito de ficar grudado na tela do celular o tempo todo, acaba criando uma mistura perfeita para o esgotamento mental e o isolamento. Com tanta pressão, achar caminhos para desacelerar e cuidar das emoções virou algo essencial.

É aí que o esporte e os exercícios entram na jogada, e não apenas por estética ou desempenho, mas como um poderoso aliado da saúde mental. Do ponto de vista do corpo, movimentar-se libera substâncias como endorfina e dopamina, que dão aquela sensação gostosa de alívio e bem-estar (SANTOS; LIMA; PEREIRA, 2020). Já no lado emocional e social, praticar uma atividade, principalmente em grupo, ajuda a criar amizades, melhora a autoestima e dá uma ajuda para vencer a timidez e a solidão (OLIVEIRA, 2019).

Pensando nisso, este estudo se justifica pela urgência de entender como o movimento do corpo pode aliviar o cansaço mental da juventude (SILVA; SOUZA, 2021), encarando o esporte como um ato de autocuidado. O grande objetivo aqui é analisar o impacto da prática esportiva na mente dos jovens, investigando como ela melhora o humor, alivia o estresse do dia a dia e transforma a qualidade de vida.

2. **Procedimentos Metodológicos**

A pesquisa combinou leitura teórica e prática real para entender esse cenário a fundo. A investigação começou com uma revisão bibliográfica de artigos e livros na plataforma Google Acadêmico, focando em neurobiologia do exercício e psicologia do esporte.

Na etapa de campo, aplicou-se um formulário online para mapear a rotina e a frequência de atividades físicas praticadas, os níveis de estresse percebido, as mudanças de humor e as sensações pós-exercício. No total, foram reunidas 58 respostas válidas para a análise dos dados quantitativos. Adicionalmente, analisaram-se 56 respostas abertas para identificar os sentimentos e os termos mais recorrentes utilizados pelos participantes para descrever o alívio sentido após a prática de exercícios físicos.

3. Resultados e Discussões

A análise dos dados permitiu mapear o perfil da amostra quanto à prática de exercícios e aos

níveis de estresse vivenciados. Sobre a rotina de treinos dos participantes, a maior parte (43,1%, correspondente a 25 pessoas) costuma se exercitar de duas a três vezes por semana. Outros 31% (18 pessoas) mantêm o hábito diariamente, enquanto 25,9% (15 pessoas) relataram não realizar nenhuma atividade física. No fim das contas, mesmo que apenas um terço treine todos os dias, a grande maioria do grupo (74,1%) mantém o exercício presente na rotina com frequência consistente.

Quando o assunto é o estresse cotidiano, quase metade do pessoal relatou viver com a carga emocional elevada. Para ser exato, 41,4% (24 pessoas) consideram seu nível de estresse

"alto" e outros 6,9% (4 pessoas) disseram que a pressão é "muito alta". Juntando os dois grupos, constata-se que 48,3% do total convive com um peso bem grande no dia a dia. Por outro lado, 34,5% (20 pessoas) avaliam que o estresse fica numa média razoável, enquanto a minoria sente pouca ou nenhuma pressão: 10,3% (6 pessoas) marcaram "baixo" e apenas 6,9% (4 pessoas) escolheram "muito baixo". Fica bem evidente, portanto, que lidar com uma carga pesada de estresse é a realidade de quase metade dos entrevistados.

Sobre o impacto do exercício no humor, os participantes foram praticamente unânimes em apontar efeitos positivos: a grande maioria sente uma diferença para melhor logo após treinar. Para 46,6% (27 pessoas), a melhora é "muita", e para 31% (18 pessoas), "alguma" — perfazendo 77,6% de relatos positivos. Por outro lado, 12,1% (7 pessoas) avaliam que a atividade física "não faz diferença" no seu ânimo, enquanto 10,3% (6 pessoas) preferiram não opinar. No geral, esses dados deixam claro como se movimentar é um importante aliado para equilibrar as emoções e manter a saúde mental em dia.

A percepção de que o esporte alivia o estresse e a ansiedade é consenso entre os pesquisados. Para 89,7% das pessoas (52 entrevistados), exercitar-se é uma estratégia altamente eficiente para lidar com esses problemas. Em contrapartida, apenas 6,9% (4 pessoas) disseram que não praticam esportes e uma minoria de 3,4% (2 pessoas) considera que o treino não traz esse alívio.

Quando analisadas as 56 respostas abertas à pergunta "Em uma frase curta, como você se sente após praticar esportes?", o resultado reforça categoricamente os dados numéricos. As

palavras que mais se repetiram expressam leveza, renovação, alívio e diminuição da ansiedade — acompanhadas da sensação de "cansaço bom". Dentre os depoimentos registrados, destacam-se declarações como:

- "Suave e cansado"
- "Me sinto mais vivo, feliz e esqueço dos problemas"
- "Renovado"
- "Leve"
- "Mais saudável"
- "Bem-estar, leveza e com mais energia"

• "Felicidade"

• "Menos ansiosa"

• "Não penso nos problemas"

• "Me sinto bem se eu fizer esporte com um amigo..."

• "Sem preocupação"

• "Leve, calmo e mais confiante"

• "Liberdade"

• "Me sinto bem, com adrenalina lá em cima"

• "Paz de espírito e sem preocupações constantes"

A interpretação conjunta dos achados demonstra que fazer exercício transforma o humor e a energia. Essa sensação imediata de leveza e alívio do estresse possui fundamentação fisiológica: o corpo liberta endorfina e dopamina, associadas ao bem-estar, acompanhadas pela modulação da 2 adrenalina. O treino consolida-se como um momento de pausa na rotina, propício para o desligamento das preocupações diárias. Ademais, o alcance de metas esportivas fortalece a autoconfiança, tornando o cotidiano mais leve e resiliente.

4. Conclusão

A observação dos números revela que movimentar o corpo com frequência desempenha um papel chave na preservação da saúde mental. Os dados sugerem que a prática regular de atividade física reduz o aperto e o receio psicológico, promovendo um sentimento agradável e rápido de alívio. Isso decorre tanto da liberação de neuroquímicos que tornam o cérebro mais alegre e ativo quanto das oportunidades de convivência social e comunicação que o esporte proporciona.

Assim, exercitar-se consolida-se como uma estratégia acessível e de baixo custo para o cuidado da saúde mental, contribuindo para o fortalecimento da autoconfiança, a estabilização emocional e o enfrentamento qualificado das pressões do dia a dia.

5. Referências

OLIVEIRA, R. M. Psicologia do esporte e dinâmicas de grupo na juventude. São Paulo: Editora Acadêmica, 2019.

SANTOS, A. B.; LIMA, C. F.; PEREIRA, M. J. Neurobiologia do exercício físico: impactos da endorfina e dopamina na saúde mental. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 26, n. 3, p. 210-215, 2020.

SILVA, T. J.; SOUZA, L. A. Estresse e uso de telas na vida acadêmica de jovens adultos. Jornal de Saúde Mental e Sociedade, v. 14, n. 2, p. 88-95, 2021.