



## PRÁTICAS DE ESPORTE NA VIDA DOS ADOLESCENTES

Beatriz da Silva Albrecht<sup>1</sup>

Rihanna Ribas Dutra<sup>2</sup>

Nairana Aozani Pucnik<sup>3</sup>

Vitória Dornelles Borges<sup>4</sup>

Viviane Dornelles Borges<sup>5</sup>

Kemilly Isabelle Arruda<sup>6</sup>

**Instituição:** Colégio Estadual Catuípe

**Modalidade:** Relato de Pesquisa

**Eixo Temático:** Vida, Saúde e Ambiente

### 1. Introdução:

A fase da adolescência é um período de muitas mudanças na vida dos jovens, surgem problemas de autoestima, transformações físicas, emocionais e sociais. Nesse período de transição entre a infância e a vida adulta, a construção da identidade e o desenvolvimento de hábitos saudáveis tornam-se fundamentais. Nesse contexto, a prática de esportes se destaca como uma atividade essencial, não apenas para o bem-estar físico, mas também para o equilíbrio emocional e a socialização dos jovens. Além de promover a saúde, o esporte contribui para o fortalecimento da autoestima, disciplina, trabalho em equipe e a superação de desafios.

Durante esse período de nossas vidas, temos problemas de autoestima, distorção de imagem, sedentarismo, uso extremo da tecnologia, estes fatores afetam nosso psicológico, trazendo para nossas vidas problemas ainda mais graves, como por exemplo, a depressão e a ansiedade consumo de telas resultam em dores de cabeça, stress e perda de visão. Essa

<sup>1</sup> professora da rede estadual, beatriz-albrecht@educar.rs.gov.br

<sup>2</sup> estudante, Ensino Médio em Tempo Integral, rihanna-6778605@estudante.rs.gov.br.

<sup>3</sup> estudante, Ensino Médio em Tempo Integral, nairana-apucnik@estudante.rs.gov.br.

<sup>4</sup> estudante, Ensino Médio em Tempo Integral, vitoria-6919817@estudante.rs.gov.br

<sup>5</sup> estudante, Ensino Médio em Tempo Integral, viviane-6919818@estudante.rs.gov.br.

<sup>6</sup> estudante, Ensino Médio em Tempo integral, kemilly-iarruda@estudante.rs.gov.br.



pesquisa tem como objetivo apresentar a importância da prática de esportes na vida dos adolescentes.

O esporte contribui na saúde física, para o desenvolvimento e manutenção da saúde óssea, muscular e cardiovascular, além de auxiliar no controle do peso e na prevenção de doenças. Na saúde mental, a prática esportiva libera endorfinas, substâncias que promovem bem-estar e reduzem o estresse e a ansiedade. Além disso, pode fortalecer a autoestima e a confiança. No desenvolvimento social, ocorre a interação com os outros jovens em um ambiente esportivo, promovendo o desenvolvimento de habilidades sociais, como trabalho em equipe, comunicação e respeito às regras, fortalecendo laços sociais e a capacidade de conviver em grupo. Na construção da identidade, a participação em esportes pode ajudar os jovens a descobrir seus interesses e talentos, contribuindo para a construção de sua identidade e autoconfiança.

O esporte, através do conceito de Desenvolvimento Positivo em Jovens (DPJ), desempenha um papel crucial na preparação de crianças e adolescentes para os desafios da vida adulta, abordando aspectos cognitivos, emocionais, morais, físicos e sociais. O DPJ, quando aplicado ao contexto esportivo, considera todos os processos envolvidos na participação dos jovens, com o objetivo de desenvolver habilidades que os auxiliem a lidar com diversas situações ao longo do tempo.

A importância do esporte aparece, principalmente, na contribuição que estas atividades podem promover o Desenvolvimento Positivo em Jovens (DPJ). O DPJ, no que se refere à prática esportiva, considera todos os processos que compõem a participação das crianças e adolescentes nessas atividades, na expectativa de que isso venha a preparar os jovens para serem capazes de lidar com os desafios da adolescência e da adultez, a nível cognitivo, emocional, moral, física e social (Newman, Kim, Tucker & Alvarez, 2018).

## 2. Procedimentos Metodológico:

A partir do componente curricular de Práticas Experimentais, parte diversificada do Ensino Médio em Tempo Integral, estudamos cada etapa de um projeto de pesquisa e para melhor compreendê-lo iniciamos pesquisas sobre determinados temas e posteriormente escrevemos o projeto. Escolhemos uma temática de maior interesse, à prática de esportes na adolescência. A pesquisa foi desenvolvida através de sites e livros no ambiente escolar.

Tendo em vista a relevância que os esportes podem ter para o desenvolvimento dos jovens, esta pesquisa busca refletir sobre os fundamentos de projetos esportivos oferecidos a crianças e adolescentes, bem como conhecer as diferentes abordagens disponíveis e que tipo de resultado elas podem vir a alcançar, com base em publicações na área da Psicologia do Esporte.

Com o objetivo de refletir sobre os fundamentos e implicações de projetos esportivos direcionados a jovens, foi realizada uma busca de estudos na área do Esporte. Durante o processo de pesquisa, descobrimos a existência de um projeto denominado Atividade Física de Lazer (AFL), que incentiva jovens e adultos a praticarem esportes de maneira saudável e de forma coerente.

## 3. Resultados e Discussões



No estudo desse projeto foi observado que apenas 22,5% dos internos que foram interrogados desenvolviam Atividade Física de lazer. Entre aqueles que foram atletas durante a adolescência, a prática de AFL na vida adulta foi maior: 26,8% (33/123), do que aqueles não atletas, 6,2%. Então, praticando esportes durante a adolescência, teremos uma melhor qualidade de vida quando adultos. “A prática regular de atividade física, ou seja, o exercício físico na adolescência pode influenciar positivamente os níveis de colesterol na idade adulta. A literatura pontua que indivíduos que se exercitam regularmente durante a adolescência tendem a ter níveis mais saudáveis de colesterol quando adultos, pois o exercício ajuda a aumentar os níveis do ‘bom’ colesterol (HDL) e a reduzir os níveis do ‘mau’ colesterol (LDL), contribuindo assim para a saúde cardiovascular a longo prazo”. Na melhoria da saúde mental, a prática regular de atividade física ajuda a reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, melhora a autoestima e promove um sono mais saudável, isso porque a atividade física libera endorfinas, neurotransmissores que ajudam a aliviar o estresse e melhorar o humor. No desenvolvimento cognitivo, estudos mostram que o exercício pode melhorar a concentração, a memória e a capacidade de aprendizado, contribuindo para um melhor desempenho acadêmico e habilidades cognitivas ao longo da vida.

Além disso, ajuda na redução do risco de diabetes tipo dois na idade adulta, aumentando a sensibilidade à insulina e ajudando a controlar os níveis de açúcar no sangue. Wright e Li (2009) e Vieira, Turnidge, Bruner e Côté (2017) destacam que o esporte pode propiciar ao indivíduo a aquisição de um conjunto de ferramentas, que o jovem pode usar para fundamentar seu crescimento e relacionamento com o mundo. Tais processos podem ser facilitados pelo esporte uma vez que este se associa ao aumento de habilidades físicas e mentais, ao desenvolvimento da autoestima e autoconfiança, à promoção de interações e habilidades sociais, e ao amadurecimento do respeito e espírito esportivo. De acordo com os trabalhos analisados “.

O objetivo deste estudo foi verificar em adultos jovens a frequência de atividade física de lazer (AFL) e determinar se a prática de esportes durante a adolescência influenciou esta atividade. “Marttinen, Johnston, Phillips, Fredrick e Meza (2019) e Jarrett et al. (2009) retomam a potencialidade das crianças e adolescentes na prática de atividades físicas e esportes quando se encontram em um contexto interpessoal e institucional favorável. Eles destacam, por exemplo, que as práticas de lazer esportivo podem promover relações com pessoas que venham a servir de modelos positivos para os jovens, nas quais eles possam se basear para adquirir suporte emocional e autonomia (Marttinen et al., 2019).

#### 4. Conclusão

Com base em nossas pesquisas, chegamos à conclusão que a prática de esportes, trazem reflexos positivos na vida dos adolescentes e adultos, sendo essencial o estímulo de práticas de atividades físicas, as práticas esportivas de forma geral, tendem a promover suporte emocional e autonomia, pois oferecem ambientes seguros e estruturados. Pode-se encontrar diferentes benefícios, como o desenvolvimento da empatia e de relacionamentos interpessoais, especialmente quando se realiza um trabalho em equipe.

Além disso, identifica-se melhora na saúde e na qualidade de vida, pois ajuda a combater o sobrepeso, a obesidade e sedentarismo, bem como, problemas psicológicos



provindos da puberdade. Sabemos que nos dias atuais, nossos jovens têm a tecnologia como companheira nos seus momentos de lazer, no entanto, o esporte para crianças e adolescentes deve ser estimulado, especialmente por todos os benefícios que ele proporciona.

## 5. Referências

<https://www.scielo.br/j/rbme/a/55vZdCWkTcF9b39mnCqpmVt/>

<https://institutoeacao.org.br/os-beneficios-do-esporte-para-criancas-e-adolescentes/>

Linver, M. R., Roth, J. L., & Brooks-Gunn, J. (2009). Patterns of adolescents' participation in organized activities: Are sports best when combined with other activities? *Developmental Psychology*, 45(2), 354–367. Recuperado de

<https://doi.org/10.1037/a0014133>

Marttinen, R., Johnston, K.C., Phillips, S., Fredrick, R.N., & Meza, B. (2019). REACH Harlem: young urban boys' experiences in an after-school PA positive youth development program. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24, 373 - 389. doi:10.1080/17408989.2019.1592147

Newman, T. J., Kim, M., Tucker, A. R., & Alvarez, M. A. G. (2018). Learning through the adventure of youth sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(3), 280–293. Recuperado de <https://doi.org/10.1080/17408989.2017.1413708>

Vierima, M., Turnnidge, J., Bruner, M., & Côté, J. (2017). Just for the fun of it: Coaches' perceptions of an exemplary community youth sport program. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(6), 603–617. Recuperado de <https://doi.org/10.1080/17408989.2017.1341473>

Wright, P. M., & Li, W. (2009). Exploring the relevance of positive youth development in urban physical education. *Physical Education & Sport Pedagogy*. 14. doi:241-251. 10.1080/17408980801974978.

Zarrett, N., Fay, K., Li, Y., Carrano, J., Phelps, E., & Lerner, R. M. (2009). More than child's play: Variable- and pattern-centered approaches for examining effects of sports participation on youth development. *Developmental Psychology*, 45(2), 368–382. Recuperado de <https://doi.org/10.1037/a0014577>