



ESPORTE, SAÚDE E INTEGRAÇÃO

Tiago Alff Wisneski¹

Cássio Emanuel Machado Chaves²

Gabriel Barcelos Levandowski³

Kauan Vagas de Lima⁴

Fernanda Peres Sandri⁵

Instituição: Escola Estadual de Ensino Médio Coronel Barros

Modalidade: Relato de pesquisa

Eixo Temático: Vida, Saúde e Ambiente

1. Introdução

O esporte é essencial, para a sociedade no geral, ter uma saúde de qualidade, sendo assim, saúde e esporte são fatores que (andam juntos), no presente trabalho, além de mostrarmos a importâncias das diferentes práticas esportivas para o bem estar do ser humano, também queremos evidenciar o quão significativo o esporte é para o processo de integração e socialização dos jovens contemporâneos. Assim como destaca Garcia, a prática de esportes, atividades físicas regulares ainda nesse período da adolescência é fundamental, possibilitando um melhor desenvolvimento do indivíduo, pois apresentam melhora na coordenação motora, no convívio social. Justificamos esse trabalho pela importância de mostrar aos jovens o quanto o sedentarismo é um problema sério que pode ocasionar, e levar a outros problemas.

2. Procedimentos Metodológicos: A pesquisa foi desenvolvida em grupo com a orientação da professora Fernanda Peres Sandri, para a coleta de dados/informações foi realizada a leitura de artigos científicos sobre saúde e qualidade de vida. Entre os artigos lidos, estão:

3. Resultados e Discussões

¹ Aluno do ensino médio da escola Estadual de ensino médio Coronel Barros, tiago-6740861@estudante.rs.gov.br

² Aluno do ensino médio da escola Estadual de ensino médio Coronel Barros, cassio-6740854@estudante.rs.gov.br

³ Aluno do ensino médio da escola Estadual de ensino médio Coronel Barros, kauan-6740859@estudantes.rs.gov.br

⁴ Aluno do ensino médio da escola Estadual de ensino médio Coronel Barros, gabriel-7012725@estudante.rs.gov.br

⁵ Professora da rede estadual do Rio Grande do Sul, fernanda-peres2@educar.rs.gov.br.



O Esporte como cura de doenças

É de reconhecimento científico que o esporte é um recuperador de lesão muscular, que fortalece o corpo em geral. Também sabe-se que para contribuir com o tratamento de algumas doenças recomenda-se algumas práticas esportivas como: caminhadas, corridas leves, pedaladas etc... Além de ajudar no tratamento de doenças físicas, o esporte, é um aliado na cura de doenças psíquicas como a depressão e a ansiedade. Pois, práticas de caminhada ou corrida podem ser usadas para socializar com pessoas, e aos poucos criando vínculos de amizade, assim diminuindo o problemas psicológicos. Assim como reconhece o Ortopedista Noel Oizerovici Foni: “A corrida trata-se de uma das atividades físicas das mais democráticas: basta uma camiseta, short e um par de tênis. E seus benefícios são inúmeros. “A corrida promove perda de peso e aumento da capacidade cardiorrespiratória”, explica o ortopedista Noel Oizerovici Foni.

Psicóloga Denise Bachi “O esporte favorece a liberação de serotonina e a endorfina, responsáveis pelo aumento da disposição física e mental, além de promover a sensação de bem-estar e relaxamento,” explica a especialista.

Sedentarismo: Um problema social?

O sedentarismo é um problema muito comum na atualidade, por conforto e falta de vontade as pessoas não praticam exercícios físicos. Dessa forma, tornam-se sedentárias, por vezes por falta de tempo, devido a rotina muito atribulada. Afinal, o jovem adulto possui muitas horas no trabalho e poucas horas em sua residência. Emerson Cruz (nutrólogo, UOL Esporte): afirma: “Há a necessidade de que todos se movam enquanto há tempo... um estilo de vida saudável precisa ser o objetivo de todos para uma vida melhor.” Ao enumerar os riscos: “O sedentarismo faz com que as pessoas tenham um maior risco de terem doenças... além disso... potencialização da demência, depressão e ansiedade... mortalidade precoce.” Cláudia Forjaz, professora da Escola de Educação Física e Esporte (EEFE) da Universidade de São Paulo, diferencia o sedentarismo em duas vertentes: o comportamento sedentário — em que o indivíduo passa horas em frente a uma tela, na posição sentada ou deitada — e a inatividade física. Ela ainda afirma que, do ponto de vista da saúde, o melhor seria evitar ambos, ficando pouco tempo em frente às telas e praticando, ao menos, 150 minutos de atividade física por semana.

Esporte e Integração dos Jovens:

O esporte nos proporciona um ambiente de integração social com outros jovens, e também cria possibilidades de estabelecermos novas amizades. O interesse dos jovens por esportes está cada dia menos procurado, devido o interesse pela tecnologia, dos aparelhos eletrônicos, como telefones celulares, computadores, TV, etc. Sendo assim, a prática do esporte faz com que os jovens se desconectem do mundo virtual e possam se conectar fisicamente com outros jovens. Assim como afirma Weinberg e Gould(2001) “As crianças apreciam o esporte devido às oportunidades que o mesmo proporciona de estar com os amigos e fazer novas amizades.” Dessa forma, deveriam fazer os adultos.

Laura Gonçalves Sucena-”A prática esportiva também auxilia no desenvolvimento integral das crianças e adolescentes os capacitando a lidarem com suas necessidades, desejos e



expectativas. Nesse processo, os jovens também adquirem essas habilidades e aprimoram competências esportivas, sociais, cognitivas, afetivas e comunicativas.”

Benefícios do Esporte

Melhora do humor: esportes liberam substâncias químicas cerebrais que promovem felicidade e relaxamento. esporte coletivo também fortalecem vínculos sociais.

Aumento da concentração: exercícios regulares ajudam a manter habilidades mentais como memória, raciocínio, e aprendizado, especialmente com atividades aeróbicas e de força.

Redução do estresse e da depressão: a atividade física distrai de pensamento negativos, diminuindo hormônios do estresse e aumenta a produção de endorfinas, promovendo bem estar.

Melhora do sono: Os esportes ajudam a adormecer mais rápido e a ter um sono mais profundo, mas devem ser evitados muito tarde a noite. Dessa forma, a prática regular de esportes não apenas fortalece o corpo, mas também desempenha um papel essencial no equilíbrio emocional e cognitivo, contribuindo para uma vida mais saudável, produtiva e com maior qualidade de bem-estar.

4. Conclusão: Concluimos que o esporte é essencial para as pessoas, pois tem muitos benefícios para saúde e para a vida a longo prazo, os jovens e adultos deveriam praticar esporte de forma regrada para melhor saúde e desenvolvimento, e o sedentarismo é formado por conforto, falta de interesse e falta de tempo. Outro fator que justifica a dificuldade da prática esportiva pelas pessoas, é o uso excessivo das tecnologias, redes sociais, celulares, tablets, sistemas de streamings.

5. Referências:

Secretaria de Desenvolvimento Social do Estado de São Paulo. Benefícios do esporte para a saúde mental. *SP + Digital*. São Paulo, 15 set. 2021. Disponível em: [URL]. Acesso em: 12. Jul.2025.

CALDAS, Davi. *Além dos impactos físicos, sedentarismo também pode estar ligado a aspectos mentais.* Jornal da USP no Ar, Rádio USP, 2 maio 2024. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/alem-dos-impactos-fisicos-sedentarismo-tambem-pode-estar-ligado-a-aspectos-mentais/>. Acesso em: 15 jul. 2025. Jornal USP

PRATES, Tharsila. *Corrida pode ajudar no combate à ansiedade e à depressão; conheça mais benefícios.* Correio 24 Horas, 30 jan. 2025, 20h47. Disponível em: <https://www.correio24horas.com.br/saude/corrida-pode-ajudar-no-combate-a-ansiedade-e-a-depressao-conheca-mais-beneficios-0125>. Acesso em: 10 jul. 2025.

SIMÕES, Ana Paula. *Os oito principais benefícios mentais do esporte.* UnBEsportes, sem data de publicação visível. Disponível em:

9º MoEduCiTec

Mostra Interativa da Produção Estudantil
em Educação Científica e Tecnológica
O Protagonismo Estudantil em Foco

III Mostra de Extensão Unijuí



24/10/2025 | Campus Ijuí



<http://unbesportes.unb.br/index.php/noticias/68-os-oito-principais-beneficios-mentais-do-e-sporte>. Acesso em: 25 ago. 2025.