

**COLÉGIO JOÃO PAULO I – UNIDADE SUL**  
**INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA 2023**  
**TURMA:9B**

**IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A SAÚDE  
CORPORAL E MENTAL DO SER HUMANO**

Aluno: Arthur Dallapicola Carpes  
Orientador:Rafael Trindade

**Porto Alegre/RS**

**2023**

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
Justificativa	3
Objetivo	3
2. METODOLOGIA	4
3. RESULTADOS	5
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	6
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	7
ANEXOS	8

# 1. INTRODUÇÃO

A saúde do ser humano é algo extremamente frágil, por isso, precisamos ao máximo protegê-la. Para isso, podemos realizar as atividades físicas, que trazem diversos benefícios para a saúde, tanto física quanto mental, ajudando-nos a fortalecer nossa imunidade contra doenças, por exemplo: ajudando a prevenir, de acordo com (Sallet, 2023), doenças crônicas, como câncer, diabetes, depressão, ansiedade, etc., além de ajudar no fortalecimento muscular, na diminuição do peso e na sensação de bem-estar.

A prática da atividade física ajuda na melhoria da qualidade de vida do indivíduo, auxiliando a se relacionar com outras pessoas, relaxar de forma mais fácil, atuando também no controle da baixa autoestima. De acordo com estudos, pessoas que, desde pequenas, são incentivadas à prática esportiva tendem a ter uma fase adulta muito mais saudável, tanto no seu físico, quanto no mental, e, por isso, é importante que todas as pessoas tenham acesso e sejam incentivadas à prática esportiva. Nesse sentido, faz-se necessário o auxílio das famílias e das escolas, incentivando as crianças desde cedo a praticar esportes, principalmente os que envolvem treino aeróbico e treinos que incentivem a ativação muscular.

De acordo com estudos conduzidos por Hering (2010), a atividade física pode produzir um efeito no praticante tão forte que pode ser mais eficaz quanto os antidepressivos utilizados na tentativa de tratar a depressão de nível moderado, além de que a atividade física também pode melhorar o sono, reduzir a fadiga e a dor crônica. É extremamente importante para as pessoas introduzirem a atividade física regular em suas rotinas em razão do melhoramento corporal e mental do indivíduo. A atividade física pode ser realizada de diversas maneiras, desde exercícios mais leves e fáceis, como caminhar, até a prática esportiva ou atividades físicas com mais intensidade.

Cada possível praticante deve encontrar a modalidade que mais é do seu agrado e que se adapta às suas condições físicas. Em resumo, a atividade física é muito importante e determinante quando o assunto é a saúde física e mental. A prática regular de exercícios físicos traz inúmeros benefícios para o corpo e para a mente, como: fortalecimento do sistema imunológico, diminuição da pressão arterial, melhora da circulação sanguínea, controle da diabetes, fortalecimento ósseo e

muscular, controle de peso, diminuição das chances do aparecimento de doenças crônicas, etc. (Boa Consulta, 2023). Por isso, é fundamental, para cada pessoa, encontrar o exercício físico ideal e que mais seja do seu agrado, sempre respeitando seus limites, suas condições de saúde e o seu bem-estar.

## **1.1 Justificativa**

O assunto do presente trabalho foi escolhido, pois é importante que as pessoas se conscientizem do quão necessário é a para sua saúde mental e corporal a realização de qualquer atividade física, nem que sejam as mais mínimas. Isso se justifica, pois cerca de 66% da população adulta brasileira não realiza absolutamente nada quando o assunto é atividade física (GOV, 2022).

Tais dados são extremamente preocupantes, uma vez que mostram que a nação brasileira se preocupa mais em ficar na frente de televisões, vendo tablets, jogando jogos on-line, do que sair para fazer exercícios, manifestando que o povo brasileiro não se preocupa em manter sua saúde segura e estável, diferentemente de nações mais desenvolvidas. No Canadá e nos Estados Unidos, cerca de apenas 14% de suas populações não praticam atividades físicas, 52% de diferença com a porcentagem brasileira, mostrando-nos que o desenvolvimento do país é extremamente importante quando o assunto é a realização de atividades físicas. Assim, na tentativa de reverter este quadro, foi escolhido tal assunto para representar o presente trabalho (Leal, 2014),

As atividades físicas trazem diversos benefícios para a saúde do praticante, tanto mental quanto corporal, ajudando a prevenir doenças crônicas, como o câncer, a diabetes, a depressão, a ansiedade, etc., além de ajudar no fortalecimento muscular, na diminuição do peso e ajudar na sensação de bem-estar. Dessa forma, a prática da atividade física ajuda na melhoria da qualidade de vida do indivíduo, auxiliando a se relacionar com outras pessoas, relaxar de forma mais fácil e controlar a baixa autoestima.

De acordo com Nahas (2001), a qualidade de vida possui um conceito muito vasto, e pode ser interpretada de várias maneiras, já que qualidade de vida varia de pessoa para pessoa, uma vez que alguns têm uma vida melhor, levando-a de uma forma mais leve, e outros tem uma vida melhor, levando-a de forma mais pesada e

agressiva; cada um possui seu jeito de viver e nunca vai estar errado, a não ser que não seja saudável.

## **1.2 Objetivo**

- Identificar padrões econômicos e sociais dos praticantes de esportes até os 18 anos;
- Descobrir quais os esportes mais praticados pelo público-alvo;
- Listar diferentes locais de práticas e identificar onde são mais praticados os esportes do público-alvo.

## **2. METODOLOGIA**

Para desenvolver este pesquisabalho, foi seguido:

- 1ª - Pesquisa em sites confiáveis e acadêmicos, através de artigos sobre a importância da atividade física para a saúde mental e corporal do ser humano.
- 2ª - Foi organizado um texto com um resumo da pesquisa.
- 3ª - Criou-se um questionário para identificar padrões socioeconômicos e descobrir quais os esportes mais praticados pelo público-alvo.
- 4ª - Os resultados foram analisados e filtrados por idade, esportes, “nível de prática” e locais de prática.

### 3. RESULTADOS

De acordo com formulários publicados em redes sociais e divulgados de diversas formas, foi possível obter 57 respostas e, a partir delas, foi obtido o suficiente para responder os objetivos.

A partir de uma análise, foi possível identificar que 98,2% das pessoas que responderam ao formulário praticam algum esporte, qualquer que seja ele, mostrando-nos como hoje o esporte é muito difundido e importante na sociedade. Porém, de acordo com pesquisas, os esportes não são acessíveis a todos, já que mais de 52% da população brasileira não pratica nenhuma modalidade (Rodrigues da Silva, 2023). Outro motivo que leva a crer de que o esporte está difundido, porém não é acessível a todos, é que 98,2% dos entrevistados responderam saber as importâncias presentes na prática, mostrando que a prática esportiva deveria receber mais investimentos governamentais, a fim de ser acessível a todos que desejam praticar.

De acordo com o formulário, as pessoas que responderam estudar em escolas públicas (10,5%) têm maior tendência à prática de esportes que exigem menos investimentos, como: basquete, futebol e natação. Isso porque, de acordo com Arthur Motta, Fernanda Almeida, Leonardo Godoy e Lívia Marques,

“Cerca de 28% da população brasileira é composta por jovens, sendo a maioria deles de classes sociais baixas. Além disso, até o fim do século XX, as ruas eram quadras e uniam as crianças de diversos bairros. Hoje, o esporte está cada vez mais elitizado, sendo praticado principalmente em clubes particulares e escolinhas e excluindo pessoas mais pobres que buscam meios de se inserirem nele, principalmente no contraturno escolar. Por isso, os projetos sociais ainda representam uma realidade muito forte em nosso país.”(Medium, 2019)

Essa afirmação nos mostra que não é de hoje que o esporte vem se elitizando e que o futebol parou de ser tão praticado nas periferias como era antigamente, hoje todos jogam, alguns com mais oportunidades, outros com menos.

De acordo com o formulário, pessoas que são de escola privada(89.5%) têm tendência a praticar esportes que exigem maior renda, sendo eles: tênis, academia, ballet. Sendo assim, esses dados nos mostram como pessoas de renda superior

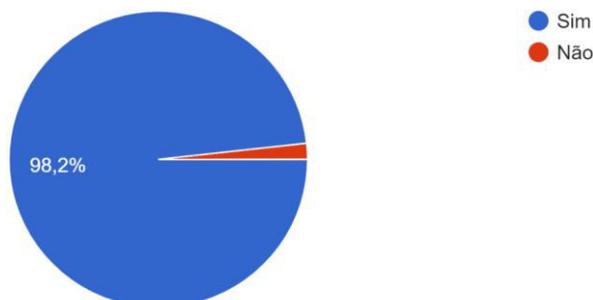
conseguem ter acessos a esportes que exigem mais do poder de compra do praticante.

Como o formulário foi publicado para pessoas de Porto Alegre, foram obtidas respostas apenas de pessoas dessa região. Logo, os resultados foram apenas de lugares da cidade, e os clubes que mais obtiveram respostas foram: AABB, Grêmio, União, Leopoldina, respectivamente, além de casas de danças e condomínios.

De acordo com as pesquisas realizadas, foi possível observar que as crianças entre 11-18 praticam mais esportes, como futebol, basquete, natação, já, do pessoal entrevistado, os que possuíam entre 30 e 59 têm maior tendência a praticar exercícios na academia, algo incomum entre os praticantes de 11-18 anos.(gráfico presente em anexo)

Você pratica algum exercício físico ?

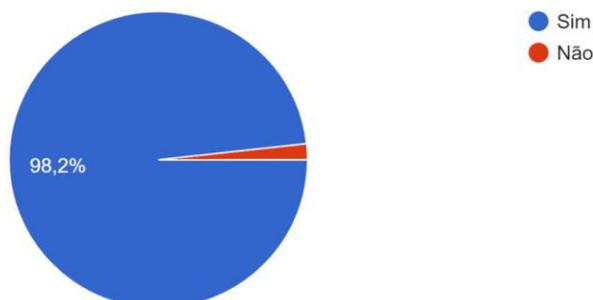
57 respostas



“Você pratica algum exercício físico ?” Gráfico 1, Autor, 2023

Você acha que a pratica de exercícios físicos possuem alguma influencia na sua vida cotidiana ?

57 respostas



“Você acha que os exercícios físicos possuem alguma influência na sua vida cotidiana ?” Gráfico 2, Autor, 2023

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após alguns meses de pesquisa, muito conhecimento foi obtido a partir dele. Com isso, pode-se concluir que, na geração atual, o exercício físico é algo que deve ser ajustado com urgência, pois todos precisam praticar e ter acesso, pois a prática traz diversos benefícios para a saúde, além de trazer prazer e calma ao praticante, ajustando muitos problemas presentes na sociedade atual.

De acordo com Pâmela Cristina Tullio, Loraine Lopes de Oliveira e Cristiane Costa (2022),

“O exercício físico é essencial para o organismo, podendo ser definido como um processo fisiológico, responsável pela diminuição de gorduras, de risco de desenvolver doenças como diabetes, hipertensão e auxílio na resolução de problemas, memória, raciocínio, controle emocional, secreção de hormônios, entre outros” (ABREU, et. al, 2011). Nesse sentido, a qualidade da saúde mental está diretamente ligada à vida do ser humano.”(Cristina Tullio, Loraine Lopes de Oliveira, Cristiane Costa, 2022)

Para Gisele Grazielle Bento, Elizandra Gonçalves Ferreira, Franciele Cascaes da Silva, Paulo Henrique Mattana , Rudney da Silva (2016), as crianças já estão sendo acostumadas a ser mais sedentárias desde os primeiros momentos de vida, principalmente na sociedade industrializada, em que todas já possuem tudo de forma fácil, fazendo-as entender que não é necessário se sacrificar para obter resultados, pensamento que é levado até a vida adulta, e, como consequência, essas pequenas e inocentes crianças viram adultos obesos, algo extremamente prejudicial para a própria saúde do indivíduo.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Assembleia Legislativa do Piauí, Helorrany Rodrigues da Silva, Pesquisa mostra que 52% dos brasileiros não praticam exercícios físicos. Disponível em:

<<https://www.al.pi.leg.br/tv/noticias-tv-1/pesquisa-mostra-que-52-dos-brasileiros-nao-praticam-exercicios-fisicos#:~:text=De%20acordo%20com%20o%20levantamento,como%20muito%20bo m%20ou%20regular>>. Acesso em: 22 agosto 2023.

Bento G, Ferreira E, Silva F, Mattana P, Silva R. Motivação para a prática de atividades físicas e esportivas de crianças: Uma revisão sistemática. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde [Internet]. 14º de março de 2017. Disponível em:

<<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/8147>>. Acesso em: 22 agosto 2023.

BOACONSULTA. Conheça os Benefícios da Prática Atividade Física para sua Saúde! Disponível em: <<https://www.boaconsulta.com/blog/conheca-os-beneficios-de-praticar-atividade-fisica/#>>. Acesso em: 14 abril. 2023.

Herring, M. P., Jacob, M. L., Suveg, C., & Dishman, R. K. (2010). Effect of exercise training on depressive symptoms among patients with a chronic illness: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Archives of Internal Medicine, 170(2), 121-131.

Disponível em:

<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK84748/>>. Acesso em: 14 abril. 2023.

LEAL, Aline Leal, Menos da metade dos latino-americanos faz atividade física.

Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2014-11/estudo-mostra-que-menos-da-metade-dos-latino-americanos-fazem-atividades#:~:text=Segundo%20o%20levantamento%2C%20enquanto%20no>>.

Acesso em: 14 abril. 2023.

Medium, Arthur Motta, Fernanda Almeida, Leonardo Godoy e Lívia Marques, Muito além do futebol: esportes na periferia e seus impactos sociais. Disponível em:

<<https://medium.com/@laboratoriodejornalismo2019/muito-al%C3%A9m-do-futebol-esportes-na-periferia-e-seus-impactos-sociais-506d098a48f2>> Acesso em: 22 agosto 2023.

Ministério da Saúde lança publicação sobre indicadores de prática de atividades físicas entre os brasileiros.

Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/agosto/ministerio-da-saude-lanca-publicacao-sobre-indicadores-de-pratica-de-atividades-fisicas-entre-os-brasileiros>>. Acesso em: 14 abril. 2023.

Nahas, M. V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf. 2001. Disponível

em:<[https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file\\_1lduWnhVZnP7.pdf](https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_1lduWnhVZnP7.pdf)>. Acesso em: 22 agosto 2023.

Oliveira, L. L. de ., Tullio, P. C., & Costa, C. A. (2022). SAÚDE MENTAL E EXERCÍCIO FÍSICO. *Anais Da Jornada Científica Dos Campos Gerais*, 20(1).

Disponível em:<

<https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/jornada/article/view/2185>>. Acesso em: 22 agosto 2023.

SALLET, Bruno. 8 Benefícios da Atividade Física Regular. [S.l.], 2021. Disponível

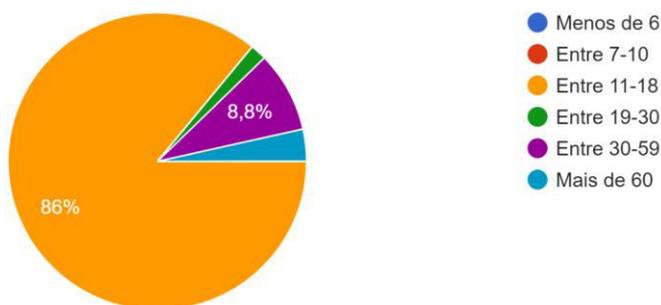
em: <<https://www.sallet.com.br/8-beneficios-da-atividade-fisica-regular/>>. Acesso em: 14 abr. 2023.

## ANEXOS

Inserir informações que achar necessário, e que não merecem mérito de estarem inseridas no corpo do trabalho.

Quantos anos você tem ?

57 respostas



“Quantos anos você tem ?” Gráfico 3, Autor, 2023