



**COLÉGIO JOÃO PAULO I – UNIDADE SUL**  
**INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA 2023**

**TURMA: 9ºA**

## **Importância do Esporte na Saúde Física e Mental**

Aluno: Diego Simeonidis  
Orientadora: Luiza Maragno

**Porto Alegre/RS**

**2023**

# SUMÁRIO

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

# 1. INTRODUÇÃO

O conceito de esporte nada mais é que uma prática regular de uma atividade física que requer exercício corporal e que traz benefícios para saúde e bem-estar do praticante; além disso, o esporte também pode ser utilizado como lazer.

Para entender a importância da prática esportiva, é necessário examinar seus benefícios específicos. Primeiro, o esporte desempenha um papel importante na prevenção e no tratamento de muitas doenças físicas, como diabetes, câncer e doenças cardíacas. Essencial para manter a saúde mental, emocional e física, ele ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade, além de melhorar o humor e a autoestima. Esses benefícios são importantes em um contexto em que a obesidade e o sedentarismo são cada vez mais prevalentes, e as preocupações com a saúde mental estão aumentando em todo o mundo.

Além de estimular a solidariedade e o trabalho em equipe, o esporte é uma ferramenta importante para promover a inclusão social e promover a igualdade e a diversidade. Esta é uma atividade adequada para todas as idades, proporcionando oportunidades de socializar e desenvolver habilidades pessoais como: coordenação motora, estímulos de competitividade entre outros.

Além disso, a prática esportiva pode ser usada como uma ferramenta para ensinar valores fundamentais, como respeito, ética, trabalho em equipe e *fair play*. Isso é importante para crianças e adolescentes que estão desenvolvendo sua personalidade e valores morais, pois, assim, elas formam caráter e se tornam pessoas melhores, isto é, respeitam regras e apresentam senso de comunidade e criam disciplina.

O esporte é uma indústria em crescimento com grande impacto na economia global. Além de gerar emprego e renda, o esporte também desempenha um papel importante na promoção do turismo e da imagem dos países e cidades-sede, quando há eventos esportivos, como as Olimpíadas.

Outra questão importante é que, hoje em dia, muitas pessoas ainda não praticam esportes, pois não sentem necessidade de fazer alguma atividade física, mas isso acaba sendo muito prejudicial à saúde, como alguns estudos da OMS apontam: “Falta de exercícios físicos pode causar doenças em 500 milhões de pessoas até 2030.” (BORBA, 2022)

Nesse sentido, o objetivo deste trabalho científico é explorar a importância do esporte na ajuda da saúde física e mental, bem como na construção de habilidades sociais e emocionais para todas as pessoas, a fim de incentivar a prática esportiva como uma forma de

melhorar a qualidade de vida dos indivíduos e da sociedade como um todo. Espera-se, desse modo, que esta pesquisa possa contribuir para incentivar a prática esportiva e valorizá-la, como uma ferramenta essencial para melhorar a qualidade de vida, tanto física quanto mentalmente.

### **1.1 Justificativa**

O esporte é uma modalidade de atividade física de grande importância para a melhoria da qualidade de vida das pessoas. Além de proporcionar um ambiente saudável para os praticantes conviverem e interagirem, também contribui para o desenvolvimento físico, social e psicológico.

Em termos de benefícios físicos, o exercício ajuda a fortalecer ossos, músculos e articulações, além de prevenir doenças cardiovasculares e obesidade. Também ajuda a melhorar a flexibilidade, a resistência e a agilidade.

Socialmente, o esporte promove a integração entre os indivíduos, independentemente de idade, sexo, raça ou classe social. Ajuda a combater a exclusão social, une as pessoas em torno de objetivos comuns e dissemina valores como respeito, disciplina, cooperação e jogo limpo. Dessa forma, podemos dizer que o esporte é indispensável para uma boa saúde e um bom envelhecimento.

A justificativa deste trabalho baseia-se na noção de que as pessoas, hoje em dia, priorizam mais o seu bem-estar, se comparado com outras épocas. Portanto, a prática de atividade física oferece uma oportunidade de melhorar a saúde e garantir um padrão de vida elevado.

### **1.2 Objetivo**

O objetivo deste trabalho científico é investigar a importância do esporte na promoção da saúde mental e física. A saúde mental e física são dimensões essenciais do bem-estar humano, e compreender como a prática esportiva pode influenciar positivamente ambas é necessário. Pretende-se analisar as diversas maneiras pelas quais o exercício físico e a

participação em atividades esportivas podem contribuir para a redução do estresse, da ansiedade e da depressão, bem como para o aumento das capacidades cognitivas. Além disso, este estudo também se propõe a explorar os benefícios físicos do esporte, incluindo o fortalecimento muscular, a melhoria da saúde cardiovascular e a promoção de um estilo de vida ativo.

## **2. METODOLOGIA**

Este trabalho foi desenvolvido com base em pesquisas feitas na internet (Google Acadêmico e Google), artigos científicos foram utilizados nesses meios de pesquisa, pois são confiáveis e há uma variabilidade de textos a respeito desse assunto. Para as buscas serem efetivas, foram utilizadas as palavras-chave: atividade física, esportes, benefícios e malefícios para a saúde, falta de exercícios físicos, disposição, saúde. Os critérios de inclusão utilizados neste trabalho foram: relevância e objetividade com o tema da pesquisa feita. Além disso, o trabalho está situado nas áreas de linguagens e natureza, porque a atividade física faz parte da área das linguagens, já que é uma forma de se expressar por meio do movimento corporal, e da área das ciências da natureza, visto que há a liberação de substâncias que ajudam em diversas áreas do nosso corpo.

Além disso, dois esportes em específico foram escolhidos para a realização deste trabalho, sendo eles: a vela e o futebol. A vela foi escolhida por ser um esporte muito diverso, podendo haver várias categorias, como praticar essa modalidade sozinho, em duplas, em trios ou até mesmo entre várias outras pessoas. Assim, é entendida como um esporte coletivo, no qual se encontram infinitos desafios e situações imprevisíveis a todo momento, o que auxilia no psicológico, aprimorando-o, porque tudo pode mudar de um instante para o outro muito rápido. Vale destacar que a vela pode ser praticada desde cedo (a partir dos 6 anos) até o fim da vida.

Já o futebol, a outra prática esportiva escolhida para análise neste estudo, é um esporte exclusivamente coletivo, no qual todo o time precisa estar conectado para que o resultado seja satisfatório. Esse esporte também necessita de um bom preparo físico e psicológico. O futebol é o esporte mais popular do planeta, sendo praticado por mais de 265 milhões de pessoas que jogam futebol regularmente em todo o mundo (FIFA, 2013). Ele pode ser praticado por

peças de várias faixas etárias, sexo e, inclusive, pessoas portadoras de alguma necessidade especial conseguem praticá-lo. Assim, entende-se como é um esporte plural, que valoriza a coletividade e não discrimina seus praticantes.

Para entender a importância da prática de atividade física, é necessário destacar que algumas doenças podem surgir da falta de exercícios físicos, como o sedentarismo, a obesidade, os problemas de articulações, entre outros. Essas doenças geram prejuízos, que podem ser a curto ou a longo prazo, para a saúde das pessoas.

Assim, é importante definirmos o conceito de saúde, que nada mais é do que a condição de ter bem-estar físico, mental e social, livre de doenças, lesões ou incapacidades. É um estado de harmonia que inclui uma vida livre de doenças e aspectos positivos, incluindo a capacidade de participar das atividades diárias. A saúde mental, por sua vez, é a saúde emocional e psicológica de uma pessoa. Abrange a capacidade de lidar com o estresse, as emoções, as questões interpessoais e a capacidade de conduzir atividades mentais de maneira saudável. Ter uma boa saúde mental é ter uma composição emocional equilibrada, ter uma autoestima positiva, lidar de forma eficaz com as responsabilidades da vida e ser capaz de se adaptar às mudanças. **(ACRESCENTAR FONTE)**

Ademais, a saúde física é a condição de bem-estar ideal do corpo humano e a capacidade do seu sistema físico de funcionar de modo eficaz. Isso envolve aspectos como manter um peso saudável, praticar exercícios regularmente, seguir uma dieta nutritiva, dormir o suficiente e evitar doenças físicas. A saúde física está ligada à capacidade do corpo de participar de atividades físicas e manter funções orgânicas básicas.

Desse modo, a metodologia científica deste trabalho evidencia a importância inestimável do esporte como uma ferramenta poderosa para melhorar a saúde física e mental. Por meio de pesquisas, observa-se que a literatura analisada apresenta um padrão consistente para compreender que a prática esportiva não só melhora a saúde física, mas também tem um papel significativo no tratamento e prevenção de diversas doenças. Foram feitas pesquisas no site LUME.UFRGS, as quais apontam resultados benéficos no tratamento de problemas de saúde, como depressão, ansiedade, diabetes e doenças cardíacas.

Por fim, reforça-se a necessidade de promover a participação ativa das pessoas no esporte, visto que é um meio poderoso de cuidado com o bem-estar geral. Também, reforça-se a importância de novas pesquisas e iniciativas que explorem essa associação entre atividade física e saúde.

### 3. RESULTADOS

A pesquisa em questão consistiu em uma revisão bibliográfica abrangente, com o objetivo de examinar o impacto da prática de dois esportes distintos, a vela e o futebol, na saúde física e mental dos indivíduos. Ambos os esportes, cada um a sua maneira, se destacam por promover benefícios significativos para a saúde geral.

Em relação à saúde física, a vela é uma atividade que requer um alto nível de resistência e coordenação. A exposição ao ar livre e o contato com a água proporcionam uma atmosfera relaxante e rejuvenescedora, ao mesmo tempo em que o esforço físico envolvido na manipulação das velas e das embarcações ajuda a fortalecer os músculos e melhorar a resistência cardiovascular. Por outro lado, o futebol é um esporte de alta intensidade que estimula o condicionamento físico, a agilidade e o trabalho em equipe. Os jogadores precisam correr, driblar e chutar a bola, o que ajuda na melhoria da saúde cardiovascular e muscular.

Para ilustrar os benefícios da vela para a saúde física, podemos citar o exemplo do Robert Scheidt, o maior velejador do mundo, que, por meio da prática constante desse esporte, conseguiu tonificar seus músculos e melhorar sua resistência. Sua história foi destaque em uma reportagem, na qual ele atribuiu sua transformação física ao amor pela vela. (TAVARES, 2023)

No que diz respeito à saúde mental, tanto a vela quanto o futebol oferecem oportunidades para aliviar o estresse e melhorar o bem-estar psicológico. A serenidade do ambiente marítimo e a conexão com a natureza na vela podem reduzir o estresse e promover a tranquilidade. Já o futebol proporciona uma forma de expressar emoções e liberar endorfina, contribuindo para um melhor equilíbrio emocional. Como exemplo dessa modalidade, há o jogador Ronaldinho Fenômeno, que superou a depressão por meio do esporte. Ele encontrou apoio emocional em sua equipe e estabeleceu laços significativos com outros jogadores, o que teve um impacto positivo em sua saúde mental. (ACRESCENTAR FONTE)

Assim, é difícil determinar qual dos dois esportes gera mais benefícios, uma vez que isso depende das preferências individuais e dos objetivos pessoais. No entanto, a pesquisa procurou entender e comprovar que a prática da atividade física, com os exemplos da vela e do futebol, desempenha um papel importante na promoção da saúde física e mental. Além

disso, destaca-se o valor inestimável do esporte na vida contemporânea, especialmente quando se considera o estilo de vida agitado que a maioria das pessoas leva nos dias de hoje.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O objetivo deste trabalho era descobrir se o esporte tinha algum benefício para a saúde mental e física. Após várias pesquisas, foi observado que há vários benefícios tanto para a saúde mental quanto para a física; sendo assim, o objetivo do trabalho foi alcançado.

Novos estudos são indispensáveis para a área da prática esportiva, mas com novo foco, uma vez que o objetivo desta pesquisa foi alcançado e se confirmou a importância do esporte e seus benefícios. Além disso, é importante ressaltar que as pesquisas sobre a relação entre esporte e saúde são válidas para entender como manter o bem-estar na vida das pessoas.

Estudos como esse não só ajudam a orientar a escolha do esporte de acordo com as necessidades individuais, mas também ajudam a promover estilos de vida mais saudáveis na nossa sociedade. À medida que as pesquisas avançam na prática esportiva, torna-se claro que o esporte desempenha um papel insubstituível na melhoria da saúde física e mental, além de ser uma ferramenta valiosa na busca por uma vida mais equilibrada. Portanto, o incentivo à pesquisa nessa área é fundamental para promover uma sociedade mais saudável e feliz.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CONMEBOL. **265 milhões de pessoas jogam futebol no mundo inteiro** - CONMEBOL. Disponível em: <https://www.conmebol.com/pt-br/notas-pt-br/265-milhoes-de-pessoas-jogam-futebol-no-mundo-inteiro/>. Acesso em: 11 de out. 2023.

DAVITA SAÚDE. **Exercícios físicos geram benefícios à saúde mental**. Disponível em: <https://www.davita.com.br/servicos-medicos/davita-saude/exercicios-fisicos-saude-mental/>. Acesso 11 de out. 2023.

DO NASCIMENTO, Ícaro M. B., MARINHO, C. L. F., & Costa, R. de O. (2017). **A CONTRIBUIÇÃO DA FISIOTERAPIA NOS CUIDADOS EM PACIENTES COM DOR ONCOLÓGICA**. Revista Uningá, 54(1). Disponível em: <https://doi.org/10.46311/2318-0579.54.eUJ21>. Acesso em: 12 abr. 2023.

MARINHO, C. L. F., & Ribeiro, L. S. (2019). **INATIVIDADE FÍSICA E SURGIMENTO DE PATOLOGIAS EM ADOLESCENTES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**. Revista Uningá, 56(1), 108–113. Disponível em: <https://doi.org/10.46311/2318-0579.56.eUJ2319>. Acesso em: 12 abr. 2023.

MARINHO, C. L. F., & Ribeiro, L. S. (2019). **ATUALIZAÇÕES DOS FATORES DETERMINANTES DA INATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES E CONSEQUENTEMENTE O SURGIMENTO DE DOENÇAS**. Revista Uningá, 56(S4), 197–204. Disponível em: <https://doi.org/10.46311/2318-0579.56.eUJ2157>. Acesso em: 12 abr. 2023.

MARQUES, Renato Francisco Rodrigues. **Esporte e Qualidade de vida: Reflexão Sociológica**. 2007. 160 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Pós-graduação em Educação Física, Unicamp, Campinas, 2007. Acesso em: 30 jun. 2023.

PAIVA, Samuel Santos. **A importância do esporte e do bolsa atleta na vida do jovem**. 2019. 35 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Administração Pública) - Instituto Brasiliense de Direito Público, Brasília, 2019. Acesso em: 11 abr. 2023.

SKLAR, Tobias. **9 benefícios do futebol para a saúde e os riscos do esporte**. Disponível em: <https://www.ativo.com/ativo/9-beneficios-do-futebol-para-saude-e-os-riscos-do-esporte/> . Acesso em: 11 out. 2023.

TAVARES, William. **Aos 50 anos, Robert Scheidt se diz em paz com o tempo e revela planos para o futuro**. Disponível em: <https://www.folhape.com.br/esportes/aos-50-anos->

[robert-scheidt-se-diz-em-paz-com-o-tempo-e-revela-planos/266109/](#). Acesso em: 11 out. 2023.