



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

**TURMA: 9ºB**

## **A IMPORTÂNCIA DO ESPORTE PARA O DESENVOLVIMENTO SOCIAL**

Aluno: Marina Alvares Moreira  
Orientador: Paula Rosinski Gonçalves

**Porto Alegre/RS**

**2023**

## SUMÁRIO

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| 1. INTRODUÇÃO                 | 3 |
| Objetivos gerais              | 4 |
| Justificativa                 | 4 |
| 2. METODOLOGIA                | 5 |
| 3. RESULTADOS                 | 5 |
| 4. CONCLUSÃO                  | 7 |
| 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 7 |

# 1. INTRODUÇÃO

O esporte é uma atividade que vem ganhando cada vez mais espaço no cenário mundial, não só pela sua importância para a saúde e bem-estar físico, mas também pela sua capacidade de contribuir para o desenvolvimento social. O esporte pode ser um importante aliado na formação de indivíduos mais conscientes, responsáveis e participativos na sociedade. O esporte é uma prática presente em diversas culturas ao redor do mundo e pode ter uma influência significativa no desenvolvimento social. Através da prática esportiva, é possível desenvolver habilidades sociais, físicas e mentais que podem ser aplicadas em diversas áreas da vida. (MOREIRA, 2023)

Cada vez mais o esporte afeta a vida das pessoas, podendo tornar-se muito mais saudáveis. Muitos estudos apontam que a prática de esportes também ajuda as crianças na construção do caráter, senso de compromisso e responsabilidade. (COLÉGIO STELLA MARIS, 2023) De acordo com o site da revista Veja, nova pesquisa da Universidade de Montreal, em parceria com o Hospital Infantil CHU Sainte Justine, ambos no Canadá, esportes extracurriculares, quando praticados regularmente, ajudam crianças a desenvolverem mais disciplina e atenção em sala de aula, com isso tendo notas melhores e mais facilidades do que crianças que acabam não praticando esportes.

Como citado no parágrafo acima, além da disciplina, a prática de esportes também apresenta pontos negativos. Nos esportes, o equilíbrio é um dos principais tópicos a serem abordados, o equilíbrio entre estudos e prática, esporte por diversão e por obrigação e a saúde mental e física. Praticar de forma saudável envolve também estabelecer limites, já que o exercício em excesso ou prolongado demais pode acabar a trazer prejuízo. Estudos apontam que exercícios extenuantes podem suprir a função imunológica do organismo e aumentar o risco de adquirir uma infecção respiratória. (BLOG UKOR, 2020)

Uma das principais habilidades que é desenvolvida é a liderança, senso de equipe. São quatro os desportos mais utilizados para o desenvolvimento motor infantil: handebol, futsal, vôlei e basquete. Eles trabalham as habilidades motoras extremamente importantes como, a socialização e a cooperação. Além dessas, outras atividades, como natação e lutas (judô, karatê e esgrima), contribuem para a

construção musculoesquelética e a melhoria do metabolismo. Outra característica importante é, que essas atividades sejam realizadas com o auxílio de profissionais capacitados e que pais e professores também acompanhem o desenvolvimento da criança nesse sentido. Desse jeito, fica mais seguro praticar, e como consequência podendo se exercitar a vida toda, sem lesões no futuro. (COLÉGIO ACADEMIA, 2021)

O esporte pode ser visto como um instrumento de transformação social, capaz de contribuir para a construção de uma sociedade mais justa e inclusiva. Ao proporcionar oportunidades de participação em atividades esportivas, é possível promover o desenvolvimento pessoal e social de crianças, jovens e adultos, contribuindo para a formação de cidadãos mais comprometidos com o bem-estar coletivo. (UKOR, 2020)

Espera-se, com este trabalho, contribuir para a compreensão da importância do esporte como agente de mudança social e para a difusão de práticas esportivas que promovam o desenvolvimento humano e social. Além disso, pretende-se estimular a reflexão sobre a necessidade de investimentos em políticas públicas voltadas para o esporte e para a promoção do desenvolvimento social em suas diversas dimensões.

**1.1. Objetivo geral:** Este trabalho tem como objetivo analisar a importância do esporte para o desenvolvimento social, destacando suas principais contribuições para a formação de indivíduos mais saudáveis, responsáveis e engajados com a comunidade escolar.

#### **1.1.1. Objetivos específicos**

- Entender como o esporte afeta na vida dos jovens;
- Investigar a importância das práticas de esportes para a vida social;
- Descobrir como a personalidade da pessoa é moldada com o esporte.

#### **1.2. Justificativa:**

A importância da prática esportiva em nossa sociedade vai além dos benefícios na saúde física das pessoas. É possível perceber-se o desenvolvimento das relações socioafetivas a comunicabilidade, a sociabilidade, ajustando socialmente a pessoa ao meio que vive. A troca de vivências, nos faz enxergar além

de nós mesmos, ajudar um amigo, super expectativas e obstáculos são exemplos de acontecimentos vivenciados no esporte. Mas isso cada vez mais vem diminuindo, por diversos fatores: como violência, falta de ensino e/ou prática, e o principal motivo, a integração dos eletrônicos na vida das crianças e adolescentes hoje em dia. Além disso, os adultos também podem levar uma vida sedentária por falta de tempo para “encaixar” um esporte em sua rotina. (SITE EFD,2006)

Por meio da prática esportiva que se desenvolvem os valores essenciais como: a disciplina, a dedicação, o trabalho em equipe, a liderança, o mérito, a diplomacia, o controle emocional e a cidadania. As lideranças acontecem de forma natural. A disciplina é o básico, é a condição essencial em todas as atividades, seja em um esporte como em um convívio, um trabalho, na própria sociedade em conjunto. (COLÉGIO POSITIVO, 2021)

## **2. METODOLOGIA**

Foram apresentados estudos e pesquisas que comprovam a eficácia do esporte como ferramenta de desenvolvimento social, bem como exemplos de projetos e iniciativas que utilizam o esporte como meio de transformação social em comunidades carentes e vulneráveis. A pesquisa foi realizada por meio de pesquisas em sites, documentos e artigos científicos de diversas fontes de dados focado em esportes e no psicológico para praticá-los e competir por eles. As pesquisas estão disponíveis na plataforma do Google Acadêmico. As palavras chave utilizadas foram: esporte no psicológico, importância do esporte. Os critérios utilizados foram a relevância e a objetividade dos esportes no cotidiano. Com estes dados, foram formuladas diversas conclusões sobre o assunto, podendo assim gerar conclusões mais adequadas sobre o assunto.

## **3. RESULTADOS**

Através das pesquisas realizadas podemos verificar que o esporte é uma ferramenta poderosa para a formação dos jovens mais autoconfiantes, sociáveis e concentrados . Além disso, ele é muito importante para a criação de disciplina, que é fundamental para a formação de um indivíduo com mais responsabilidade. Também ajuda a desenvolver habilidades de liderança que são essenciais para alguns momentos da vida (NEVES, 2022).

Entretanto, uma pesquisa feita pelo IBGE em 2015 mostra que apenas 24% (38 milhões) da população de 15 a 17 anos praticam esportes. Enquanto 123 milhões não praticam, 91 milhões nunca praticaram (IBGE, 2017). Esses dados são preocupantes já que a vida sedentária pode causar diversas doenças como a diabetes, doenças articulares e musculares, risco de obesidade, complicações psicológicas (ansiedade), etc (ATI, 2023).

Segundo pesquisa de Manuela Veríssimo, 2008, “Desenvolvimento social: Algumas considerações teóricas”, é possível concluir que apesar do desenvolvimento social ser um englobamento de ideias, características de um ser, ele pode ser estimulado por diferentes fatores, um deles é o esporte que engloba muitas áreas que ajuda o desenvolvimento social, um exemplo é de quando os esportes são em equipes o atleta tende a ficar mais próximo ou criar um vínculo ao grupo com que pratica o esporte.

Neste artigo, a autora traz pontos positivos de se praticar um esporte, como melhorar condicionamento muscular e cardiorrespiratório, fortalece os ossos e músculos, controla a pressão arterial, melhora a qualidade do sono, o controle do peso e, mais importante ainda nesse momento, melhora a resposta imunológica do organismo (VERÍSSIMO, 2015). Na saúde mental, a prática do esporte também traz benefícios como reduzir a ansiedade, promove a autoestima no período de pós treino, se sentindo realizado.

Outra pesquisa feita pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) revela que desde 1980 pesquisadores realizam estudos para entender como a prática de exercícios físicos e esportes podem afetar no desenvolvimento de crianças e jovens. Eles ressaltam que o esporte além de ser benéfico para a saúde física, mental e social, ele também é uma ótima “arma” para combater problemas como a criminalidade. “Uma série de resultados positivos têm sido associados com participação em atividades esportivas organizadas. Argumenta-se que o desenvolvimento da iniciativa deve ser do foco principal durante a adolescência, sendo que esta irá desenvolver-se em indivíduos que se concentram em participar de uma atividade ao longo do tempo.” (UNICAMP, 2014). Além da concentração como citada acima, outros benefícios são habilidades de liderança, realização educacional (aumento do foco escolar), formação de caráter e disciplina e espírito de equipe. Isso é importante não só para a adolescência mas sim para a vida adulta também.

Apesar de todos os pontos positivos, também são destacados alguns contra argumentos, como lesões (muitas vezes permanentes), distúrbios alimentares e questões relacionadas à autoestima.

#### **4. CONCLUSÃO**

Com as pesquisas realizadas durante o trabalho é possível concluir que uma das principais causas das pessoas terem problemas de desenvolvimento social e dificuldades de socialização, é a falta de esportes durante sua vida. Atualmente, segundo média do trabalho de Manuela Veríssimo, as crianças tendem a serem mais sociais que os adultos, porém, com o passar dos anos, elas acabam tendo dificuldades em se socializar com outras pessoas e muitas das vezes essas dificuldades tendem a prejudicar a vida tanto pessoal quanto profissional, podendo fazer com que o adulto não consiga o emprego desejado devido aos seus problemas em se socializar.

Também constatou-se que apenas cerca de 24% dos adolescentes praticam esporte hoje em dia, o que é um resultado alarmante, visto que as práticas esportivas melhoram diversas capacidades físicas, mentais e sociais. De acordo com uma pesquisa realizada pela UNICAMP, além dos benefícios pessoais, se exercitar também ajuda na habilidade de se proteger e se defender quando necessário, uma aptidão cada vez mais necessária nos dias atuais.

Além disso, a prática constante é algo que ajuda muito para que a criança se torne um adulto com poucas chances de criar problemas sociais futuros, pois ele estimula a convivência constante com pessoas novas, os seus colegas de equipe, e diferentes experiências a cada momento vivido para o esporte.

#### **5.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

AJUDÔU. A importância do esporte para a formação do indivíduo. 2021. Disponível em<<https://ajudou.org/2021/11/26/a-importancia-do-esporte-na-formacao-do-individuo/>> Acessado em: 16/03/2023

ARRILA, Bruna. Exercício na pandemia pontos positivos e negativos. 2020.

Disponível <<https://ukor.com.br/exercicio-na-pandemia-pontos-positivos-e-negativos/>> Acessado em: 13/04/2023

Colégio Academia. Esportes para crianças que ajudam no desenvolvimento. 2021  
Disponível <<https://blog.academia.com.br/esportes-para-criancas-que-ajudam-no-desenvolvimento/>> Acessado em: 13/04/2023

Colégio Positivo. Importância do esporte no desenvolvimento do ser humano. 2021.  
Disponível <<https://colegiopositivo.com.br/noticias/noticias/a-importancia-do-esporte-no-desenvolvimento-do-ser-humano/>> Acessado em: 16/03/2023

Colégio Stella Maris. 5 princípios que o esporte ensina às crianças. 2023  
Disponível <<https://www.stellamaris.com.br/5-principios-que-o-esporte-ensina-as-criancas/>> Acessado em: 13/04/2023

CORRÊA, Mikael Almeida; DIAS, Ana Cristina Garcia. " Ajuda a Não Ficar Louco": Estudo Qualitativo Sobre a Prática de Esportes na Integração Acadêmica. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 23, n. 2, p. 566-585, 2023.  
Disponível <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/77699>>  
Acessado em 20/08/2023

Da redação. Crianças que praticam esportes são disciplinados. 2016  
Disponível <<https://veja.abril.com.br/ciencia/criancas-que-praticam-esportes-sao-mais-disciplinadas/>>  
Acessado em: 13/04/2023

DE OLIVEIRA, Diogo; DA SILVA NOGUEIRA, Italo Camilo. A INCLUSÃO SOCIAL POR MEIO DA GESTÃO ESPORTIVA EM UMA INSTITUIÇÃO PRESENTE NA CIDADE DE GOIÁS. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 4, n. 3, p. e432858-e432858, 2023.  
Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/2858>  
Acessado em: 24/08/2023

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 171, Agosto de 2012.  
Disponível em <<http://www.efdeportes.com>>  
Acessado em: 16/03/2023

IBGE. Falta de tempo e de interesse são os principais motivos para não se praticar esportes no Brasil. 2017.

Disponível em:

<[Acessado em: 14/06/2023](https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/15128-falta-de-tempo-e-de-interesse-sao-os-principais-motivos-para-nao-se-praticar-esportes-no-brasil#:~:text=No%20Brasil%2C%2038%2C8%20milh%C3%B5es,atividade%20f%C3%ADsica%20acontecia%20o%20inverso.></a></p></div><div data-bbox=)

NEVES, C. Câmara Municipal de Vitória. O poder do esporte na vida do jovem. 2022

Disponível em:

<[Acessado em: 14/06/2023](https://www.cmv.es.gov.br/opiniaol/ler/2658/o-poder-do-esporte-na-vida-do-jovem#:~:text=Al%C3%A9m%20de%20fazer%20bem%20para></a></p></div><div data-bbox=)

PAZ, Lincoln Ramos; DE MOURA, Walcymar Souza Aleixo. O Esporte Escolar de Competição como Agente Social e Educacional: Um estudo de revisão acerca do esporte na escola e seu contributo para o desenvolvimento de alunos-atletas. **BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 37, n. 31, p. 1-17, 2023.

Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/5910>

Acessado em: 24/08/2023

RIZZO, Deyvid Souza et al. Desenvolvimento Positivo dos Jovens (DPJ) através do Esporte: perspectivas em países da língua portuguesa. **Conexões**, v. 12, n. 3, p. 106-120, 2014.

Disponível em:

<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/2161>>

Acessado em: 24/08/2023.

