



COLÉGIO JOÃO PAULO I - JPSUL
INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA
TURMA: 9A

QUAL A IMPORTÂNCIA DOS ESPORTES NA VIDA DAS PESSOAS?

Aluna: Giovana Lopes Fernandes
Orientadora: Maria Tereza Faria

Porto Alegre/RS
2025

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	3
1.1.	Justificativa	3
1.1.	Objetivo	3
1.1.1.	Objetivo Geral	3
1.1.2.	Objetivo Específico	3
2.	METODOLOGIA	4
3.	RESULTADOS	5
4.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	6
5.	PROPOSTAS FUTURAS	7
6.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	8
	ANEXOS	9

1. INTRODUÇÃO

A prática de esportes faz bem tanto para a saúde quanto para a mente das pessoas; por isso, é importante que a atividade física faça parte da rotina. Ela também estimula a socialização e ajuda, por exemplo, quem tem depressão a se distanciar de pensamentos ruins (Unimed Campinas, 2025).

Muitos se comparam uns com os outros e duvidam da própria beleza, tanto interior como exterior. Tal comportamento chama-se autoestima, que nada mais é do que a apreciação que certa pessoa faz de si mesma em relação a autorrespeito e autoconfiança. É importante ressaltar que a baixa autoestima se manifesta por meio dos sentimentos de insegurança, indecisão e depressão em pessoas que tentam sempre agradar os outros em vez de a si mesmas. A autoestima tem um papel crucial na vida das pessoas, pois é por meio dela que se consegue identificar o interior, percebendo que não se precisa de procedimentos estéticos para ser belo, até porque a beleza não é externa, e sim interna (Dantas, 2025).

A prática esportiva nas escolas tem um papel muito maior do que apenas contribuir para benefícios físicos. Ela é fundamental para desenvolver habilidades socioemocionais, o que afeta, diretamente, o desempenho acadêmico dos estudantes. A prática regular de esportes ajuda a aumentar a concentração, a resiliência e a disciplina, que são muito importantes para melhores resultados nas escolas (Poliedro Sistema de Ensino, 2025).

AVCs e doenças cardíacas podem ser prevenidas pela prática frequente de atividades físicas, que fortalecem os músculos, reduzem a pressão arterial e aumentam os níveis de HDL, que faz com que os níveis de LDL diminuam, melhorando a circulação sanguínea. Se forem praticados de forma correta e disciplinada, os exercícios podem reduzir as gorduras corporais e aumentar o aproveitamento do consumo de oxigênio, fazendo o músculo cardíaco se tornar mais forte, conseqüentemente (Barros, 2025). Ou seja, “O comportamento sedentário está associado ao risco aumentado de ser acometido por alguma doença, entre elas o AVC. A atividade física previne o AVC, porque ela diminui os fatores de risco que podem desencadear a doença, por exemplo, o colesterol alto, a hipertensão e a diabetes”, afirma o fisiologista Diego Leite de Barros.

A atividade física, então, é entendida como meio de relevância para impulsionar o bem-estar e a saúde. Ela não deve ser entendida como o equivalente a esporte, procedimentos estéticos, nem perda ou ganho de peso, e sim como hobby ou lazer. A prática de exercícios rotineiros auxilia na diminuição das taxas de mortalidade, aumenta a expectativa de vida e ajuda a curar doenças, como o Alzheimer. Atividades simples, como caminhar, correr e, até mesmo, andar de bicicleta são essenciais para manter a função nervosa saudável. A falta dessas atividades é não somente um problema estético, mas também uma grave perturbação para a saúde (MIRA, 2003).

Fatores genéticos, estilo de vida e estado psicoemocional estão ligados e são influenciados pela diminuição da capacidade funcional ao longo da vida. De acordo com Cristian Civinski, “É essencial a participação em um programa de exercícios físicos regulares, já que é uma forma efetiva para reduzir, prevenir e tratar declínios funcionais associados ao envelhecimento. Os exercícios físicos contribuem de maneira favorável e significativa, sendo estes aeróbios ou anaeróbios, favorecendo, assim, um envelhecimento mais saudável e seguro”. Por meio da prática de exercícios físicos, é possível melhorar a qualidade de vida e também a vida dos idosos, a fim de que eles possam viver com mais independência e saúde, prevenindo as enfermidades que ocorrem durante o processo de envelhecimento (Civinski, 2011).

Segundo Jean Carlos Xavier: “De tal modo, a partir da prática de esportes, as crianças conseguem desenvolver a força óssea e muscular, além de aprimorarem o desenvolvimento físico. O esporte, mais que uma atividade física desregrada, também exige atenção em outros aspectos além do corporal”.

Assim, a prática regular de atividade física pode resultar em vários benefícios, tanto para a saúde física como para a mental. Pesquisas afirmam que o costume de se exercitar pode melhorar a qualidade do sono, da respiração, da concentração, das emoções, do equilíbrio e também diminuir o estresse (Da Silva, 2025).

1.1. Justificativa

Esse assunto foi abordado, pois, além de a atividade física auxiliar na saúde física e mental das pessoas, ajudando na autoestima, aliviando o nervosismo,

retardando o processo de envelhecimento, reduzindo a depressão e a ansiedade e melhorando o fluxo de sangue para o cérebro, ela é essencial para o desenvolvimento humano e para a qualidade de vida. Compreender a importância dos esportes na vida auxilia a entender como eles podem cooperar para o desenvolvimento emocional, social, mental e físico. Os esportes podem ser praticados em qualquer idade e em diferentes modalidades, sendo individuais ou coletivas, e é muito importante encontrar um modo agradável para que se possa praticar com eficácia. Eles oferecem muitos benefícios, estimulando o trabalho em grupo, a disciplina e a responsabilidade, desenvolvendo a criatividade e a sociabilidade e transformando a vida de crianças e jovens, especialmente aqueles em situações de vulnerabilidade.

1.1. Objetivo

1.1.1. Objetivo Geral

O objetivo geral da pesquisa é confirmar a importância do esporte ao longo da vida das pessoas e na socialização delas em todas as áreas da existência. Por exemplo, para os idosos a prática de atividades físicas é importante para prevenir possíveis doenças cardíacas e melhorar a saúde do corpo.

1.1.2. Objetivos Específicos

- Identificar os benefícios da prática esportiva na vida das pessoas.
- Confirmar a importância das atividades físicas na saúde e no bem-estar das pessoas.

2. METODOLOGIA

Esta pesquisa é de natureza exploratória e qualitativa e teve como objetivo analisar dados já existentes sobre a importância dos esportes na vida das pessoas. A coleta de dados foi realizada por meio de sites e artigos confiáveis, utilizando bases de dados disponibilizados no Google Acadêmico. A busca por informações foi feita por meio das seguintes palavras-chave: esportes, atividades físicas, estado físico, saúde.

Os critérios de inclusão desta pesquisa foram publicações entre os anos 2000 e 2025, escritos em português, que abordam estudos focados em adolescentes e adultos. As informações foram coletadas com o intuito de identificar se as pessoas se importam com a sua saúde e seu corpo e praticam esportes ou atividades físicas.

3. RESULTADOS

Com base na pesquisa, conclui-se que a prática esportiva é muito importante para qualquer assunto que esteja relacionado à saúde. Também foi comprovado por especialistas que a prática de atividade física é capaz de melhorar a circulação sanguínea, fortalecer o sistema imunológico e diminuir o risco de doenças, por exemplo.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio dessa pesquisa, conclui-se que os esportes e as atividades físicas são muito importantes para a saúde e para o bem-estar das pessoas, visto que melhoram a autoestima de muitos adolescentes, estimulam a concentração e a socialização, além de que previnem possíveis doenças mentais, como ansiedade e depressão, e cardíacas, como AVCs.

Por essa razão, é essencial que as pessoas pratiquem algum esporte ou alguma atividade física, para que elas possam ter uma vida melhor e mais saudável. Também é importante ressaltar que somente praticar alguma atividade física não melhora 100% o físico das pessoas. Apesar de aquela ser muito importante, é crucial que se tenha uma alimentação saudável.

5. PROPOSTAS FUTURAS

- Entrevistar pessoas para coletar dados precisos.
- Restringir a faixa etária para adolescentes e adultos.
- Especificar quais esportes e atividades físicas têm mais benefícios.
- Avaliar a porcentagem de pessoas que praticam esportes em escolas e faculdades.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOZA, Fabio Florindo do Canto. **A importância do esporte na formação do indivíduo**. 15 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnologia em Gestão Pública), Universidade Federal do Pampa, Santana do Livramento, 2023. Acesso em: 17 de junho de 2025.

CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; BRAZ, AL de O. **A importância do exercício físico no envelhecimento**. Revista da UNIFEBE, v. 9, n. 1, p. 163-75, 2011. Acesso em: 17 jun. 2025.

COLÉGIO POLIEDRO. **Como o esporte influencia no desempenho escolar**; Blog do Colégio Poliedro, 05 de setembro de 2024. Disponível em: <<https://www.colegiopoliedro.com.br/blog/como-o-esporte-influencia-no-desempenho-escolar/>>. Acesso em: 30 abr. 2025.

DA SILVA, Alan Fialho; DE OLIVEIRA, ADRIANA LEONIDAS. OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA ESPORTIVA E DO EXERCÍCIO PARA A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO INDIVÍDUO. Acesso em: 30 abr. 2025.

DANTAS, Gabriela Cabral da Silva. "Autoestima"; Brasil Escola. Disponível em: <<https://brasilescola.uol.com.br/psicologia/autoestima.htm>>. Acesso em: 30 abr. 2025.

HCOR. **Atividade física ajuda a prevenir AVC e doenças cardiovasculares**. HCor –
Imprensa. Disponível em:

<<https://www.hcor.com.br/imprensa/noticias/atividade-fisica-ajuda-prevenir-avc-e-doencas-cardiovasculares/>>. Acesso em: 30 abr. 2025.

MIRA, Carlos Magallanes. **Exercício físico e saúde: da crítica prudente. A saúde em debate na educação física**, v. 1, p. 33-51, 2003.

PINHEIRO, Isabeli Lins. **Corpo, exercício físico, esporte e bem-estar**. 2021. 80 f. Acesso em: 17 jun. 2025.

UNIMED CAMPINAS. **Conheça 4 benefícios do esporte para a saúde e saiba como escolher o melhor para você**; Blog Viver com Saúde. Disponível em: <<https://www.unimedcampinas.com.br/blog/viver-com-saude/conheca-4-beneficios-do-esporte-para-a-saude-e-saiba-como-escolher-o-melhor-para-voce>> Acesso em: 30 abr. 2025.

XAVIER, J. **A importância dos esportes para as crianças**. 2022. 35 f. Acesso em: 17 de junho de 2025.