



Atletismo na Adolescência: Impactos no Desenvolvimento Físico, Emocional e Social em Ambiente Escolar

Beatriz Noritomi, Clarice Pradella Trevisan, Giovanna Rivellino
Orientadora: Adne Abbud Righi; Co-orientadora: Ana Cláudia Martoni Moraes /
Instituição de ensino: Escola Vera Cruz – SP/SP



INTRODUÇÃO

A adolescência, segundo a OMS (2021), é a fase dos 10 aos 19 anos, marcada por mudanças físicas, emocionais e sociais, com alta sensibilidade a recompensas sociais no cérebro (Batistoni et al., 2021). O uso excessivo de mídias digitais pode aumentar riscos à saúde mental (Twenge, 2023). Ambientes estressantes elevam em até 40% o risco de depressão nessa fase, e 1 em cada 3 adolescentes brasileiros apresenta sintomas de ansiedade (IBGE, 2023; OMS, 2023).

A prática esportiva, especialmente o atletismo, libera hormônios como endorfina, dopamina e serotonina, que promovem bem-estar, reduzem estresse e melhoram o humor (Tsukamoto et al., 2022; Oliveira et al., 2023). Além disso, O atletismo desenvolve capacidades físicas e habilidades socioemocionais, aumentando a resiliência, autoconfiança e trabalho em equipe (Fernandes et al., 2023; Crone e Dahl, 2012). Treinos regulares promovem disciplina e reduzem a aversão ao fracasso (SBP, 2023).

Apesar dos benefícios, apenas 62% das escolas públicas brasileiras oferecem atletismo nas aulas, e poucas têm infraestrutura adequada (Censo Escolar, 2023; Federação Paulista de Atletismo, 2024). Projetos escolares de atletismo reduzem sintomas de ansiedade em 35% e aumentam a autoeficácia em 28% (FPA, 2024). Por ser acessível e adaptável, o atletismo é uma ferramenta eficaz para intervenções preventivas na saúde mental e física dos adolescentes.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

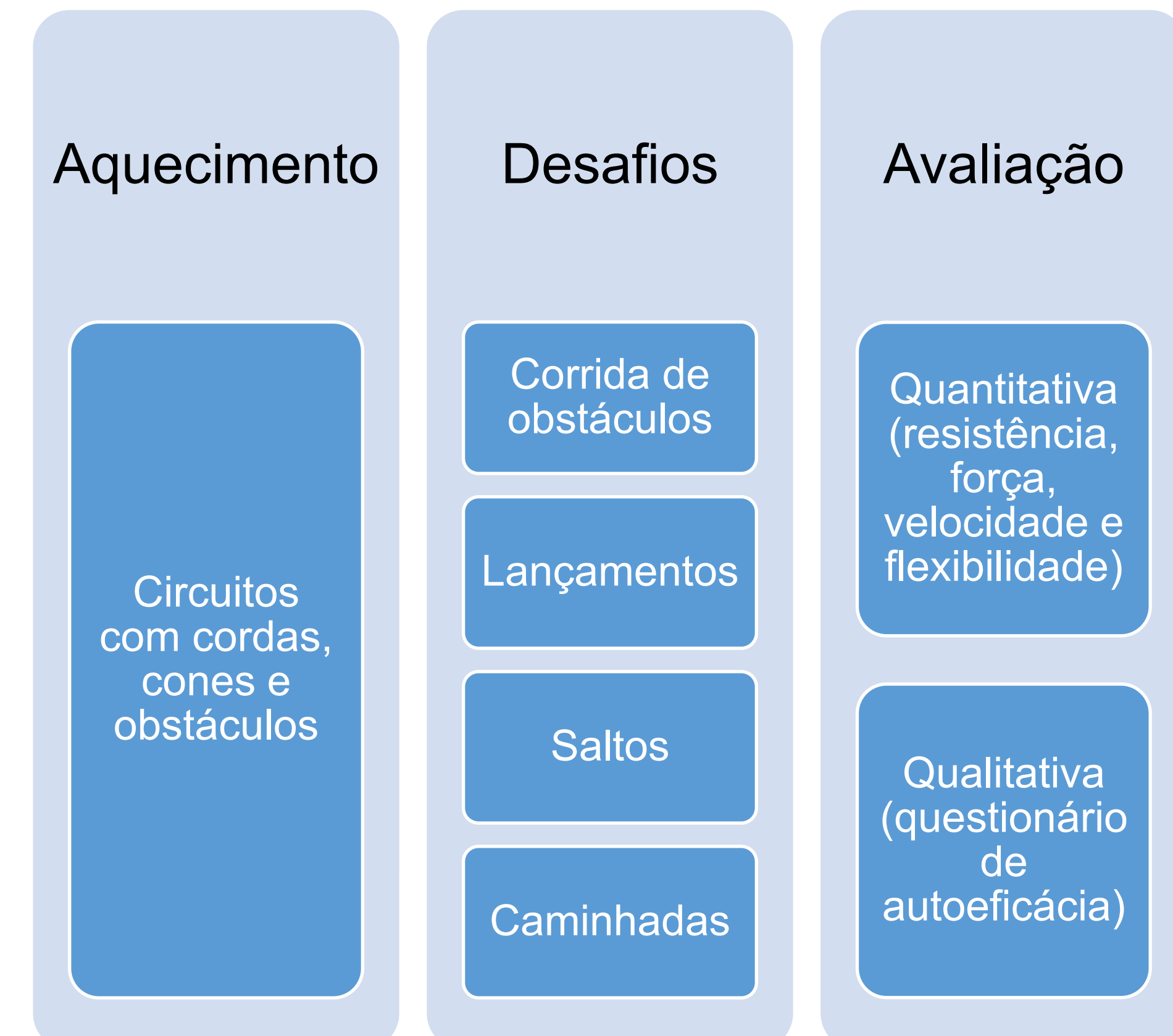
Investigar a influência da prática esportiva, especialmente o atletismo, no desenvolvimento emocional e psicológico de adolescentes matriculados no Ensino Fundamental II.

OBJETIVO ESPECIFICOS

1. Avaliar a eficácia do atletismo na redução de sintomas de ansiedade e estresse típicos da adolescência
2. Implementar e monitorar um projeto piloto de atletismo funcional para auxiliar adolescentes a construir habilidades socioemocionais, tais como trabalho em equipe, resiliência e disciplina
3. Desenvolver kits didáticos de baixo custo sobre atletismo e saúde adolescente

MATERIAL E MÉTODOS

I. Projeto “Atletismo funcional na escola”



II. Desenvolvimento de kit didático

- Panfleto sobre benefícios do esporte.
- Manual do projeto.
- Questionários EAGP + papel quadriculado.
- Cronômetro + fita métrica (100m).

RESULTADOS

Com o início do desenvolvimento do projeto de atletismo funcional na Escola Vera Cruz, podemos perceber que com a aplicação do questionário de Escala de autoeficácia geral percebida (EAGP), os estudantes concordam com 5 afirmativas de 11 propostas. Isto representa 45% das afirmativas em concordância entre os 20 estudantes inicialmente avaliados. Na figura 1, a seguir, é possível perceber que as afirmativas 6, 7 e 8 aproximadamente 25% das respostas estavam empatadas entre neutro e concordo. Isso pode indicar que adolescentes de 13 e 14 anos tendem a ter mais dificuldade em persistir em suas metas e/ou objetivos.

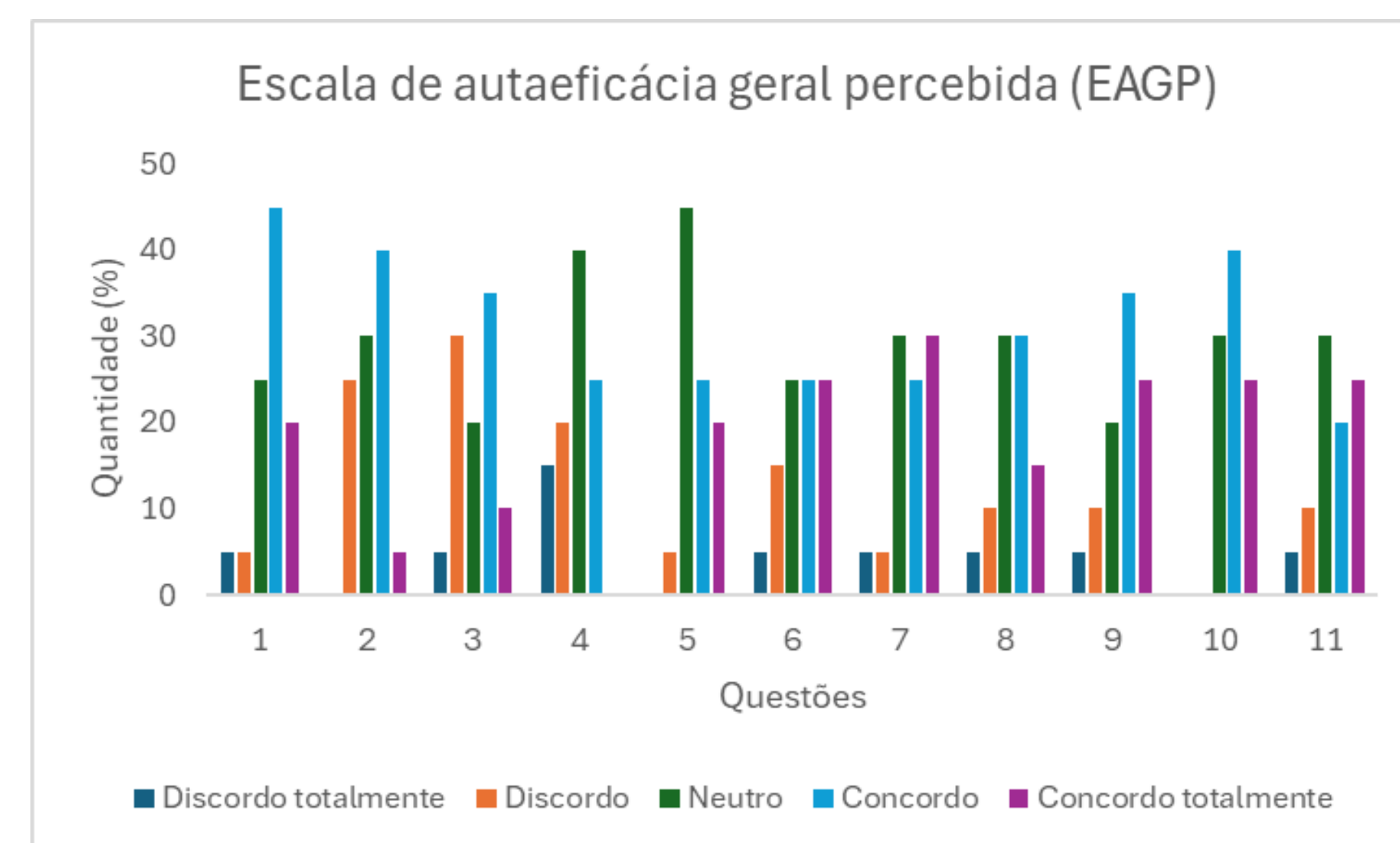


Figura 1: Resultados obtidos após a aplicação do questionário de Escala de autoeficácia geral percebida (EAGP) com estudantes de 8º ano da Escola Vera Cruz.

CONCLUSÕES PRELIMINARES

Até o momento não foi finalizada a coleta de dados para o projeto de atletismo funcional na escola. Mas, com os dados coletados é possível perceber que os estudantes têm maior sensação de bem-estar. No entanto, é importante que novos testes e avaliações sejam aplicadas para finalizar as 16 semanas de práticas para que se obtenha dados mais confiáveis.

BIBLIOGRAFIA
OMS. Organização Mundial da Saúde. Saúde para os Adolescentes do Mundo. Genebra: OMS, 2021.
BATISTONI, C. T. et al. Neurodesenvolvimento na adolescência: implicações para a regulação emocional. Psicologia USP, v. 32, e200038, 2021.
INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE 2022). Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>.
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Relatório sobre Saúde Mental de Adolescentes no Brasil. Brasília: OMS, 2023.
TSUKAMOTO, H. et al. Endorphins and Exercise: Molecular Mechanisms and Clinical Implications. Sports Medicine, v. 52, p. 793-810, 2022. DOI: 10.1007/s40279-021-01639-y.
OLIVEIRA, R. A. et al. Efeitos do exercício aeróbico na liberação de endorfinas em adolescentes: uma meta-análise. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 29, e20230034, 2023a.
FERNANDES, P. R. et al. Atletismo escolar e desenvolvimento psicossocial: um estudo longitudinal. Psicologia: Teoria e Prática, v. 25, n. 1, p. 45-62, 2023.
CRONE, E. A.; DAHL, R. E. Understanding adolescence as a period of social-affective engagement. Nature Reviews Neuroscience, v. 13, p. 636-650, 2012.
SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Manual de Esportes na Adolescência. São Paulo: SBP, 2023.
FEDERAÇÃO PAULISTA DE ATLETISMO (FPA). Relatório Anual de Atletismo Escolar 2024: Dados e Estatísticas. São Paulo: FPA, 2024.