CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE OS BENEFÍCIOS DOS ESPORTES E SUA INFLUÊNCIA NO IMC ENTRE ADOLESCENTES DA ETEC ALBERTO SANTOS DUMONT

AWARENESS OF THE BENEFITS OF SPORTS AND ITS INFLUENCE ON BMI AMONG ADOLESCENTS AT ETEC ALBERTO SANTOS DUMONT

Ana Clara Rafael, Gabriel Araujo Lage, Paulo Henrique Aristeu Farias, Renan Barbosa Alencar Filho, Maria Fernanda Wadt (orientadora), Emerson Nunes de Melo Moura (orientador)

Etec Alberto Santos Dumont, Ensino Médio com Itinerário Formativo em Ciências da Natureza e suas Tecnologias
E-mail para contato: paulo.farias28@etec.sp.gov.br ; ana.rafael5@etec.sp.gov.br; renan.alencar@etec.sp.gov.br;

RESUMO – O esporte desempenha um papel fundamental na vida de indivíduos em todas as faixas etárias, sendo especialmente relevante durante a adolescência. Nesta fase de transição, os adolescentes enfrentam uma série de desafios físicos, emocionais e sociais, e a prática esportiva surge como uma ferramenta poderosa para promover o bem-estar geral. O esporte tem um impacto significativo na saúde mental. Este trabalho tem como objetivo analisar a influência do esporte na saúde do adolescente, abordando os benefícios que a prática regular de atividades físicas pode proporcionar, tanto em termos de saúde física quanto emocional. Será discutido o papel da prática esportiva entre os jovens, com foco nas consequências de um estilo de vida sedentário e a importância de estratégias para engajar os adolescentes em atividades físicas de maneira contínua e saudável.

Palavras-chave: Qualidade de vida, Atividade física, Saúde. Desenvolvimento, Consequência

ABSTRACT – Sports play a fundamental role in the lives of individuals of all ages and are especially relevant during adolescence. During this transitional phase, adolescents face a series of physical, emotional, and social challenges, and sports practice emerges as a powerful tool for promoting overall well-being. Sports have a significant impact on mental health. This paper aims to analyze the influence of sports on adolescent health, addressing the benefits that regular physical activity

can provide, both in terms of physical and emotional health. The role of sports practice among young people will be discussed, focusing on the consequences of a sedentary lifestyle and the importance of strategies to engage adolescents in physical activity in a continuous and healthy manner.

Keywords: Quality of life, Physical activity, Health, Development, Weight

1 INTRODUÇÃO

A conscientização sobre os benefícios dos esportes e sua influência no Índice de Massa Corporal (IMC) entre adolescentes é um tema de crescente relevância no contexto educacional e social contemporâneo. Com a ascensão do sedentarismo e das doenças associadas ao estilo de vida sedentário, é imperativo que instituições de ensino, como a Etec Alberto Santos Dumont, promovam discussões e práticas que incentivem a prática esportiva entre seus alunos (Gonçalves & Silva, 2020).

Os esportes não apenas melhoram a saúde física, mas também desempenham um papel crucial no desenvolvimento emocional e social dos adolescentes. A atividade física regular está diretamente relacionada à manutenção de um peso saudável, contribuindo para a redução do IMC e prevenção de doenças crônicas como obesidade, diabetes e hipertensão. Além disso, a prática esportiva é um meio eficaz para o desenvolvimento de habilidades sociais, como trabalho em equipe, disciplina e resiliência (Fischer & Lima, 2019).

Este projeto visa investigar como a promoção da atividade física na Etec Alberto Santos Dumont pode impactar positivamente o IMC dos adolescentes, abordando não apenas os aspectos físicos, mas também os psicológicos e sociais que envolvem a prática esportiva. Assim, esta pesquisa se propõe a ser uma contribuição significativa para o entendimento da importância do esporte na formação integral do adolescente, ressaltando sua capacidade de transformar vidas e moldar futuros mais saudáveis (Oliveira & Souza, 2021).

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Para a realização deste trabalho acadêmico, foi adotada uma abordagem quantitativa e qualitativa, utilizando um questionário estruturado como principal instrumento de coleta de dados. O objetivo é investigar o nível de prática esportiva entre os estudantes da Etec Alberto

Santos Dumont e sua relação com o Índice de Massa Corporal (IMC), além de conscientizar os alunos sobre os benefícios da atividade física (Creswell, 2014).

A população-alvo foi composta por estudantes da Etec Alberto Santos Dumont, abrangendo diferentes cursos e séries. A amostra foi selecionada aleatoriamente, buscando incluir uma diversidade representativa de alunos, garantindo que diferentes faixas etárias e perfis de estudantes estejam representados (Malhotra, 2012).

Foi utilizado um questionário estruturado, contendo perguntas fechadas e abertas.

- Dados: Nome e Idade.

- Perguntas: Você pratica esportes regularmente? (Sim ou não)

- Com que frequência? (Nunca, 1 vez por semana, 2 a 3 vezes por semana, 4 vezes por semana ou mais)

- Qual esporte você pratica? (aberta)

- Com que frequência você sente estresse ou ansiedade? (Nunca, raramente, ás vezes, frequentemente)

- Prática Esportiva: Quantas horas por dia você dedica a atividades físicas, incluindo esportes e exercícios físicos? (Menos de 1 hora, 1 a 2 horas, 2 a 3 horas, 3 horas ou mais)

- Você já ouviu falar sobre Índice de Massa Corporal (IMC) (Sim ou não)

- Como você se sente quando pratica esportes com outras pessoas? (Muito bem, bem, neutro, mal)

- Qual é sua motivação para praticar esportes? (Nenhuma, saúde, lazer ou competição)

- Como você descreveria seu nível de energia no dia a dia? (Muita energia, energia suficiente, às vezes me sinto cansado, ou frequentemente)

- Como você descreveria seu peso atual? (abaixo do peso ideal, peso ideal, acimo do peso ideal ou obesidade)

O questionário foi distribuído em formato digital

Após a coleta dos questionários, os dados foram organizados e analisados utilizando ferramentas estatísticas básicas (Bardin, 2011).

Os resultados obtidos foram organizados em um relatório final (Severino, 2007).

Essa metodologia proporciona uma visão abrangente do nível de prática esportiva na Etec Alberto Santos Dumont e contribui para o entendimento dos fatores que influenciam o IMC entre os alunos (Thomas & Nelson, 2007).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos foram organizados em um relatório final que inclui gráficos, tabelas e uma análise interpretativa dos dados. Este relatório foi apresentado em uma feira escolar com o intuito de compartilhar as descobertas com a comunidade escolar e promover discussões sobre a importância da prática esportiva entre os adolescentes (Severino, 2007).

Essa metodologia proporciona uma visão abrangente do nível de prática esportiva na Etec Alberto Santos Dumont e contribui para o entendimento dos fatores que influenciam o IMC entre os alunos (Thomas & Nelson, 2007).

Em suma, os resultados deste trabalho são a ampliação do conhecimento dos adolescentes sobre os benefícios do esporte e a demonstração tangível das melhorias na qualidade de vida associadas à prática esportiva regular, incentivando assim a adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável dentro e fora do ambiente escolar (Biddle, *et al*; 2011).

Figura 1: Aula prática de futevôlei.



Fonte: Os Autores

Quadro 1: Resultados obtidos do questionário

Pergunta	Opções	Porcentagem
Você pratica esportes regularmente? (61 respostas)	Sim	72,1%
	Não	27,9%
Com que frequência? (61 respostas)	Nunca	21,3%
	1 vez por semana	16,4%
	2 a 3 vezes por semana	32,8%
	4 vezes por semana ou mais	29,5%
Com que frequência você sente estresse ou ansiedade? (61 respostas)	Nunca	3,3%
	Raramente	21,3%

Pergunta	Opções	Porcentagem
	Às vezes	34,4%
	Frequentemente	41%
Quantas horas por dia você dedica a atividades físicas? (60 respostas)	Menos de 1 hora	28,3%
	1 a 2 horas	48,3%
	2 a 3 horas	16,7%
	3 horas ou mais	6,7%
Você já ouviu falar sobre Índice de Massa Corporal (IMC)? (61 respostas)	Sim	96,7%
	Não	3,3%
Como você se sente quando pratica esportes com outras pessoas? (61 respostas)	Muito bem, animado e conectado	44,3%
	Bem, gosto de interagir	32,8%
	Neutro, não faz diferença	18%
	Mal, não me sinto à vontade	4,9%
Qual é a sua motivação para praticar esportes? (61 respostas)	Nenhuma	11,5%
	Saúde	34,4%
	Lazer	42,6%
	Competição	11,5%
Como você descreveria o seu nível de energia no dia a dia? (61 respostas)	Muita energia, disposto	13,1%
	Energia suficiente	55,7%
	Às vezes cansado, sem energia	27,9%
	Frequentemente sem energia	3,3%
Como você descreveria seu peso atual? (61 respostas)	Abaixo do peso ideal	23%
	Peso ideal	62,3%
	Acima do peso ideal	14,8%
	Obesidade	0%

O projeto de conscientização sobre os benefícios dos esportes e sua no Índice de Massa Corporal (IMC) entre os adolescentes da Etec Alberto Santos Dumont se revela fundamental para a promoção de hábitos saudáveis e melhoria da qualidade de vida dos estudantes. Ao longo deste trabalho, destacamos a importância da prática esportiva não apenas como uma atividade física, mas como um elemento essencial para o desenvolvimento integral dos jovens, contribuindo para a saúde física, mental e social. Através da aplicação de questionários, coletamos dados que permitem registrar quais esportes são mais praticados pelos alunos e

analisamos as diferenças significativas na qualidade de vida entre aqueles que se dedicam à atividade física e aqueles que não o fazem.

Acredita-se que, ao cultivar esses hábitos desde cedo, contribui-se para a formação de cidadãos mais saudáveis e conscientes de seu papel na sociedade, os resultados obtidos vieram a favor deste contexto já estudado por Pate (2006).

A pesquisa foi realizada com 61 participantes adolescentes da ETEC Alberto Santos Dumont, com o objetivo de investigar a conscientização sobre os benefícios dos esportes e sua influência no Índice de Massa Corporal (IMC).

Os dados mostram que 72,1% dos adolescentes praticam esportes regularmente, o que indica um bom nível de engajamento com a prática esportiva. Dentre os que praticam, 32,8% realizam atividades de 2 a 3 vezes por semana, enquanto 29,5% se exercitam 4 vezes ou mais, o que revela uma frequência relativamente consistente.

Quanto ao tempo dedicado diariamente às atividades físicas, a maioria (48,3%) pratica entre 1 a 2 horas por dia, seguido por 28,3% que se exercitam por menos de 1 hora. Esses números demonstram que os estudantes têm algum nível de comprometimento com a prática física, ainda que exista espaço para aumento na duração e intensidade das atividades.

Sobre o nível de estresse e ansiedade, 41% relataram sentir-se frequentemente estressados ou ansiosos, e 34,4% às vezes, o que pode indicar a necessidade de maior atenção à saúde mental dos adolescentes. Considerando que os esportes contribuem significativamente para a redução do estresse, essa informação reforça a importância da prática esportiva não só para o corpo, mas também para o bem-estar emocional.

A maioria dos respondentes (96,7%) declarou já ter ouvido falar sobre o Índice de Massa Corporal (IMC), demonstrando certo grau de conhecimento sobre esse indicador de saúde. Quando questionados sobre como se sentem ao praticar esportes em grupo, 44,3% afirmaram sentir-se muito bem, animados e conectados, e 32,8% gostam de interagir, mostrando que a prática esportiva também promove integração social.

Em relação à motivação para praticar esportes, os principais fatores apontados foram lazer (42,6%), seguido de saúde (34,4%), o que mostra que a atividade física é vista tanto como uma forma de entretenimento quanto como um cuidado com o corpo.

Quanto ao nível de energia no dia a dia, 55,7% se consideram com energia suficiente, enquanto 27,9% se sentem cansados às vezes, e apenas 13,1% relataram ter muita energia. Isso pode estar diretamente relacionado aos hábitos de atividade física, alimentação e rotina escolar.

Por fim, sobre a percepção do peso corporal, 62,3% se consideram no peso ideal, enquanto 23% se percebem abaixo do peso, e 14,8% acima do peso ou obesos. Esses dados podem estar relacionados ao nível de atividade física e à compreensão sobre o IMC.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que, ao promover uma cultura de atividade física na Etec Alberto Santos Dumont, não apenas aumentamos a consciência sobre a importância do esporte, mas também incentivamos os alunos a adotarem um estilo de vida mais ativo. Esse projeto pode servir como um ponto de partida para futuras iniciativas que visem integrar ainda mais o esporte à rotina escolar, criando um ambiente propício ao desenvolvimento saudável e equilibrado dos adolescentes.

5 REFERÊNCIAS

Bardin L. Análise de Conteúdo. 70ª edição. Edições 70, 2011.

Biddle SJH & Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. British Journal of Sports Medicine, 45(11), 886–895, 2011.

Creswell JW. Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. 4ª edição. Sage Publications. 2014.

Fischer T & Lima R. "A importância da atividade física na adolescência: saúde física e mental." Jornal de Psicologia do Esporte, 12(1), 2019. 45-60.

Gonçalves JM & SILVA AP. "Sedentarismo e suas consequências na saúde do adolescente." Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 34(2), 2020. 123-135.

Malhotra NK. Pesquisa de Marketing: Uma Orientação Aplicada. 6ª edição. Bookman. 2012.

Oliveira F & Souza M. "Esporte e educação: uma relação transformadora." Revista Brasileira de Estudos Educacionais, 29(3), 2021. 201-220..

Pate RR, *et al*. "Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association." Medicine & Science in Sports & Exercise, 39(8), 2006. 1423–1434..

Severino AJ. Metodologia do Trabalho Científico. 23ª edição. Cortez. 2007.

Thomas D & NELSON JK. Research Methods in Physical Activity. 5th edition. Human Kinetics. 2007.