

## A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA ESPORTIVA NO DESEMPENHO ESCOLAR DOS JOVENS DE GUARATINGUETÁ ODS (3)

Henrique Alckmin Prudente Filho (Colégio Focus)  
João Cheuen Zaros (Colégio Focus)  
Luy Niitsu Sales Gama (Colégio Focus)  
Maria Eduarda Corrêa Almeida (Colégio Focus)  
Maria Eduarda Silveira Martins Cesar (Colégio Focus)  
Leonardo de Melo Souza

Este projeto tem como objetivo analisar a influência da prática esportiva no desempenho escolar de jovens de 14 a 18 anos da cidade de Guaratinguetá-SP. A prática esportiva representa um fator fundamental para o desenvolvimento integral do estudante, trazendo benefícios físicos, cognitivos e emocionais. Estudos apontam que o exercício físico estimula a liberação de neurotransmissores como dopamina, serotonina e endorfina, que favorecem a concentração, o humor e a memória, impactando de forma positiva o rendimento acadêmico. Além disso, a atividade física contribui para a redução do estresse, melhora da qualidade do sono e fortalecimento da disciplina, elementos que repercutem diretamente na organização da rotina escolar. A pesquisa será desenvolvida por meio de uma abordagem quali-quantitativa, utilizando questionários aplicados a estudantes do ensino médio de escolas particulares, entrevistas com especialistas em psicologia e educação física, além da análise de bibliografia especializada. A metodologia adotada permite compreender tanto os efeitos práticos da atividade física na aprendizagem quanto as percepções subjetivas dos jovens sobre a conciliação entre esporte e estudo. Os resultados obtidos até o momento apontam que a maioria dos adolescentes reconhece a importância do esporte para o desempenho escolar, mas enfrenta desafios relacionados à gestão do tempo, ao cansaço físico e à falta de incentivo familiar ou institucional. Ainda assim, verificou-se que alunos que mantêm uma rotina esportiva equilibrada apresentam maior disposição, motivação e desempenho em disciplinas que exigem raciocínio lógico e atenção. Espera-se que este estudo contribua para reflexões sobre a importância do equilíbrio entre prática esportiva e responsabilidades acadêmicas, reforçando o papel do esporte como aliado na formação integral dos jovens.

**Palavras-chave:** prática esportiva; desempenho escolar; juventude; Guaratinguetá.

Referências:

**UNIVERSITY OF COLORADO ANSCHUTZ MEDICAL CAMPUS.** Neurotransmitters and their effects on the human body. Colorado, 2023. Disponível em: <https://juniperpublishers.com/apbij/pdf/APBIJ.MS.ID.555581.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2025.

LANA, V. Benefícios da prática esportiva para a saúde mental. **Revista Trail Running**, Brasil, v. 1, n. 1, p. 2, 2024. Disponível em: <https://rtrailrunning.com.br/a-pratica-esportiva-o-bem-estar-e-a-saude-mental/#:~:text=Qual%20o%20Papel%20Positivo%20do,uma%20base%20fisiol%C3%B3gica%20e%20qu%C3%ADmica>. Acesso em: 26 mar. 2025.

BRITO, C. *Atividade e exercício físico como prevenção e/ou redução de sintomas de depressão e ansiedade em adolescentes em fase escolar.* 2024. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Educação Física) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiás. Disponível em: [https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/7734/1/TCC\\_Caroline%20Brito\\_2024.pdf](https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/7734/1/TCC_Caroline%20Brito_2024.pdf). Acesso em: 10 jun. 2025.