

RESUMO EXPANDIDO – Comunicação Oral

SAÚDE MENTAL E A PRÁTICA DO ESPORTE: UMA PESQUISA SOBRE A PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA DE ESTUDANTES ATLETAS DOS ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL DA REDE ESTADUAL DE MANACAPURU/AM

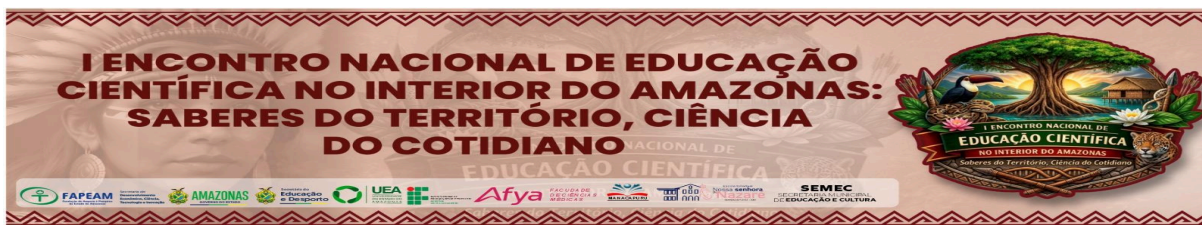
Joseia da Silva Reis,
SEDUC/AM
joseia.reis@prof.am.gov.br
Manacapuru - Amazonas

Ana Clara Oliveira Ferreira,
Escola Estadual Regina Fernandes
anaclaraoliveiracava@gmail.com
Manacapuru - AM

Silvilene Oliveira de Araújo,
SEMEC-SEDUC/AM
silviproffitness@hotmail.com
Manacapuru - AM

RESUMO

Trata-se de uma pesquisa que teve como objetivo investigar a importância da saúde mental no esporte, buscando contribuir para a preparação psicológica de estudantes atletas dos Anos Finais do Ensino Fundamental. Surgiu da problemática vivenciada pelos professores da escola, que convivem com uma realidade escolar permeada por alunos oriundos de diversas dificuldades, de ordem familiar, social, comportamental e psicológica. Essas problemáticas afetam a aprendizagem, a frequência e o abandono escolar. Os teóricos que serviram de apoio para compor esta pesquisa foram Goleman (2012), Vieira (2019), Nóbrega et al. (2020) e Oliveira (2018). A pesquisa seguiu o método dedutivo, sendo composto por seis etapas: a) Levantamento de pesquisa com seis alunos atletas e seis professores sobre hábitos sobre cuidados com a saúde mental; b) Discussão e análise da importância da saúde mental junto a prática esportiva para os alunos em pelo menos três turmas; c) Escrita dos pontos relevantes de práticas que contribuem para a saúde mental na preparação esportiva; d) Aplicação por meio de rodas de conversa com os bolsistas e os alunos de três turmas; e) Produção de folders, cartazes e seleção de uma de uma atividade pedagógica sobre inteligência emocional e f)



Divulgação para a comunidade escolar.

Palavras-chave: Esporte, inteligência emocional, saúde mental.

INTRODUÇÃO

Esta pesquisa foi uma busca de investigar a importância da Saúde Mental na prática esportiva de estudantes atletas dos Anos Finais do Ensino Fundamental. Ela surgiu, em 2025, a partir do contexto socioemocional vivenciado pelos professores da Escola Estadual Regina Fernandes, localizada no município de Manacapuru-AM, que convivem com uma realidade escolar permeada por alunos oriundos de diversas dificuldades relacionadas à negligência familiar, circunstâncias socioeconômicas precárias, problemas comportamentais e psicológicos.

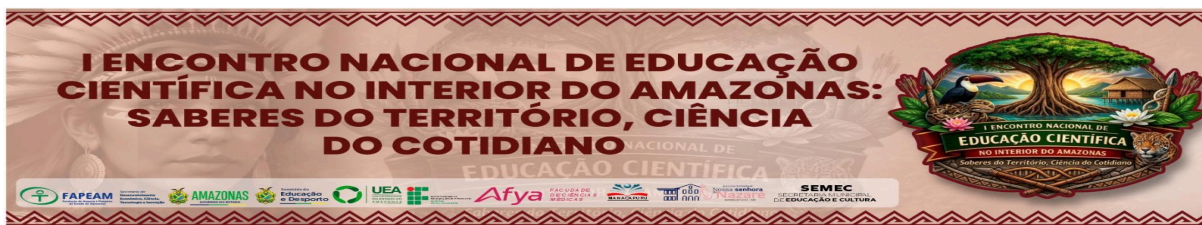
Essa pesquisa ao contribuir com dados relevantes sobre o tema em questão poderá ser base para futuras pesquisas no campo da educação, especialmente nas aulas da disciplina de Educação Física. As demandas dos professores são muitas, pois os educadores estão constantemente lidando com questões não só pedagógicas, como sociais e psicológicas.

A saúde mental desempenha um papel crucial no bem-estar socioemocional dos estudantes atletas, que enfrentam a pressão de lidar e conciliar o desempenho escolar e esportivo na escola. O que pode já prepará-los para os desafios na vida e em uma profissão esportiva.

A prática do esporte pode trazer diversos benefícios, tais como o aumento da autoestima e a redução do estresse durante os treinos e jogos escolares, mas também impõe desafios emocionais, como o enfrentamento da ansiedade e o medo do fracasso.

Outro destaque a relatar com um projeto dessa temática é em como ela contribuiu para a manutenção de um ambiente escolar saudável e equilibrado na escola. Os docentes lidam constantemente com uma alta demanda de trabalho e jornadas longas.

Portanto, desenvolver uma mente saudável é algo crucial para permanecer nessa profissão que forma outras profissões, tendo um impacto significativo para as próximas gerações. Desenvolver uma mentalidade saudável ao longo da vida é um hábito contínuo, uma



vez que ao longo da existência os seres humanos precisam se desenvolver frente aos desafios e dificuldades.

METODOLOGIA

Segundo Minayo (2013) toda pesquisa teórica surge de um problema que existe na realidade, pois a teoria está vinculada com a prática. Esta é uma característica intrínseca da pesquisa científica, que opera com escolhas condicionadas socialmente e historicamente. Na referida escola, os fatores que afetam a aprendizagem, os níveis de frequência escolar, causam o chamado abandono e/ou evasão escolar.

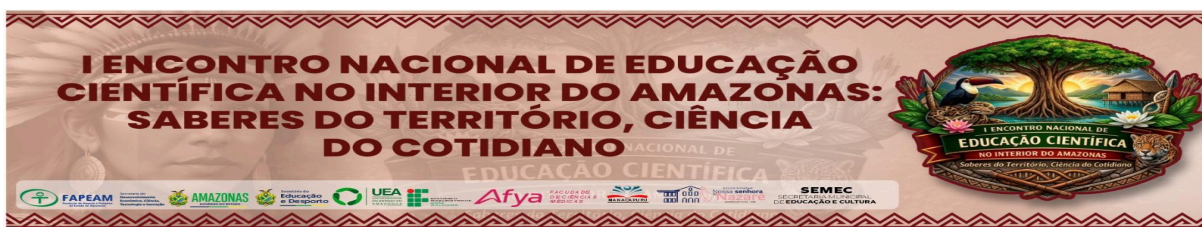
Em primeiro lugar, os alunos pesquisaram na internet e em livros como fazer um questionário semiestruturado de entrevista, debatendo junto com a orientadora sobre o tema da pesquisa. Em seguida os estudantes tiveram que organizar a parte escrita e digitalizada do trabalho. Nesta segunda etapa os três alunos pesquisadores juniores criaram dois questionários estruturados com 10 perguntas, sendo um questionário para alunos e um para professores;

Depois foi realizado um levantamento de dados, uma terceira etapa em que foram realizadas pesquisas por meio de 12 entrevistas, das quais cada um dos três bolsistas entrevistou dois alunos atletas e dois professores.

A pesquisa seguiu em uma discussão e análise em sua quarta etapa sobre a importância da associação da saúde mental e prática esportiva. Os teóricos que serviram de apoio para compor a pesquisa foram Goleman (2012) e os seguintes autores: Vieira (2019), Nóbrega et al. (2020) e Oliveira (2018).

Na parte da produção de folders utilizou-se o aplicativo *Canva* para a produção dos folders. Nesta quinta etapa os cientistas juniores junto com a professora coordenadora produziram folders sobre o tema, que foram compartilhados e divulgados para os alunos e professores da escola.

Finalmente, em uma última etapa, os cientistas juniores realizaram o compartilhamento da importância da associação entre saúde mental e a prática do esporte para pelo menos uma turma da comunidade escolar.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Goleman (2012), Vieira (2019), Nóbrega et al. (2020) e Oliveira (2018), destacam que a saúde mental e as vivências na escola estão profundamente interligadas. O que foi confirmado com os dados da pesquisa com 12 indivíduos entrevistados, dentre professores e alunos.

Destaca-se na psicologia da *inteligência emocional* de Daniel Goleman (2012) a importância da regulação emocional. Para adolescentes que vieram de um contexto familiar marcado pela violência, negligência e abandono, é natural eles terem mais dificuldades sociais.

Winnicott (2021) aborda que a infância é um período crucial para os indivíduos estabelecerem relações de confiança, mediante a interação materna e/ou com seus cuidadores. Mais tarde, na adolescência e vida adulta, essas marcas positivas ou negativas irão refletir-se em alguns tipos de apegos.

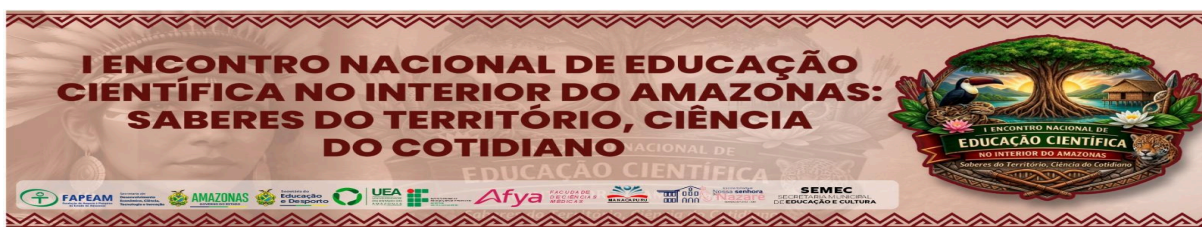
Segundo Levine (2013), a *teoria do apego* demonstra que as pessoas desenvolvem alguns tipos de apego, denominados: *seguro, evitativo, ambivalente e desorganizado*. Essa descoberta revolucionou a forma como cuidadores, professores e psicólogos devem lidar com alunos em conflito com a lei, e/ou mesmo com alunos indisciplinados, que provêm de contextos sociais de violência física, sexual e psicológica.

Oliveira (2018) aborda que o esporte coletivo é uma ferramenta que pode auxiliar na regulação emocional de jovens com pensamentos suicidas, que precisam lidar com pessoas, em equipe, com a perda e a derrota.

Nóbrega (2020) aborda que o esporte pode ser fator decisivo na melhoria psicossocial de jovens que provêm de ambientes familiares de violência, especialmente em alunos com transtorno de conduta. Da mesma forma, Vieira (2019) aborda como a prática esportiva pode ajudar na melhoria da saúde mental de jovens em situação de vulnerabilidade social.

Os resultados desse estudo refletiram-se no ambiente escolar, em que promoveu-se uma perspectiva mais saudável diante dos problemas cotidianos enfrentados pela docência com esses jovens, bem como fazendo-os refletir sobre seu papel social e ajudando-os a permanecerem na docência.

CONCLUSÃO



Em suma, nos últimos anos, a saúde mental dos estudantes passou por mudanças drásticas, especialmente pós-pandemia da COVID-19, em que vários alunos permaneceram em casa, o que propagou uma crise de saúde mental não só dos alunos, como dos professores. Este isolamento exacerbou questões de transtorno ansiedade, depressão e estresse já vivenciados na escola.

Além disso, há pesquisas científicas que alertam que a crise climática, as mudanças econômicas e as poluições ambientais têm contribuído para o aumento dos problemas de saúde mental. Estudos revelam que a neurociência e a psicologia positiva têm avançado na compreensão dos problemas mentais, oferecendo novas perspectivas e tratamentos.

No entanto, a falta de recursos e a centralização dos cuidados em instituições escolares, desportivas e hospitalares, ainda são desafios pertinentes. Com esta investigação, refletir-se sobre as representações, as concepções de como tomar as melhores ações e partilhar desses conhecimentos, é complexo e muito relevante.

REFERÊNCIAS

GOLEMAN, Daniel. *Inteligência emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. 2ª Edição. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

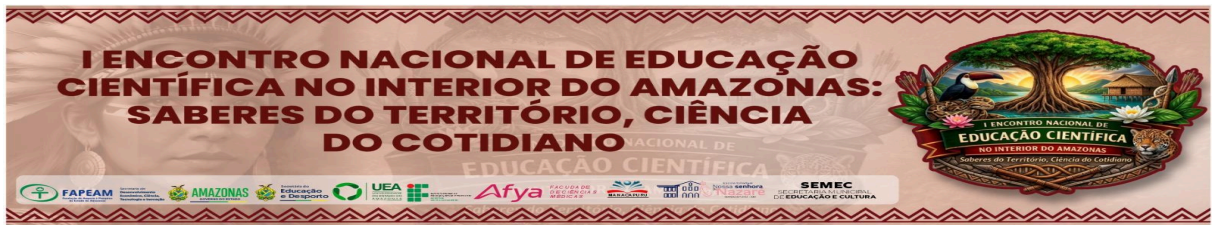
DESLANDES, Suely Ferreira. *Pesquisa social: teoria, método e criatividade* / Suely Ferreira Deslandes, Romeu Gomes; Maria Cecília de Souza Minayo (organizadora). 33ª Edição. – Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

LEVINE, Amir. *Apegados* / Amir Levine e Rachel S. F. Heller; tradução Marcos Maffei. – Ribeirão Preto, SP: Novo Conceito Editora, 2013.

NÓBREGA, ET AL. *Esporte e lazer na promoção da saúde mental de adolescentes em situação de vulnerabilidade social*. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/17241/14016>>. Acesso em: 19 de fev 2024.

OLIVEIRA, Luciano. *O esporte coletivo como fator de proteção para problemas de saúde mental e ideação suicida em adolescentes*. Disponível em: <<https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/30753/1/TESE%20Luciano%20Machado%20Ferreira%20Ten%3%b3rio%20de%20Oliveira.pdf>>. Acesso em: 26 de fev 2024.

VIEIRA, Cristiano Simião. *O ensino da educação física escolar como estratégia na promoção da saúde mental*. 2018. 55 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Departamento de Educação Física, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2019.



Disponível:<https://repository.ufrpe.br/bitstream/123456789/1124/1/tcc_cristianosimiaovieira.pdf>. Acesso: 19 de fev 2024.

WINNICOTT, Donald W. *Tudo começa em casa*. São Paulo: Ubu Editora, 2021.