

CONTRIBUIÇÃO DO ESPORTE NA SAÚDE MENTAL

Rillary Rinco¹, Ketlenn Bila¹, Francielen Alves¹, Agda Santos²

¹Estudante do Curso Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio – IFTO. e-mail: <arillaryr3@gmail.com>

²Estudante do Curso Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio – IFTO. e-mail: <ketlennlb052@gmail.com>

³Estudante do Curso Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio – IFTO. e-mail: <afrancielem10@gmail.com>

⁴TAE do Campus – IFTO. e-mail: <agda.santos@ifto.edu.br>

Resumo:

Este artigo descreve uma pesquisa realizada no Instituto Federal do Tocantins (IFTO) Campus Araguaína com estudantes do técnico de informática e biotecnologia integrado ao ensino médio. Tem o objetivo de identificar como a prática de esporte pode contribuir para a saúde mental dos estudantes, já que os indivíduos que possuem problemas de interação social precisam de uma ferramenta de auxílio, como as atividades físicas, que influenciam positivamente na saúde mental na maioria dos casos. Analisando os resultados observamos que o esporte proporciona distração e autocontrole.

Palavras-chave: atividade física, esporte, interação social, saúde mental

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é um período entre a infância e a fase adulta. Nela ocorre variadas transformações no corpo, psicológico e social, onde o indivíduo precisa enfrentar novas responsabilidades causando sobrecarga na mente e afetando a saúde mental.

A saúde mental está relacionada à forma de como o indivíduo vê a vida e como ela associa as suas emoções diárias. Como Del’Olmo e Cervi. (2017) comentam, a convivência social de um indivíduo que possui sofrimento mental é restrita e precária, de forma que esses indivíduos que apresentam transtornos graves, são excluídos do meio de convivência, portanto são vulneráveis e podem ser facilmente ofendidos.

A prática de atividades físicas (AF) é uma importante ferramenta de integração social, segundo Lourenço Et al. (2017, p.2) “a busca de reinserção social através da prática de AF junto às situações ligadas à saúde mental, pode ser vista, portanto, como possibilidade de resgate de eficácia terapêutica das relações sociais”.

O propósito do estudo foi identificar como os esportes contribuem para a saúde mental dos estudantes, suas experiências e o ponto de vista sobre a colaboração do esporte na qualidade de vida emocional.

2 METODOLOGIA

A pesquisa tem como método uma abordagem quanti-qualitativa. O processo de coleta de dados foi realizado no laboratório de informática do Campus Araguaína com 52 alunos do Técnico de Informática e Biotecnologia integrado ao Ensino médio. O formulário foi feito pela plataforma Google Forms contendo 7 perguntas, sendo elas o curso no qual o indivíduo participa, sua idade, o sexo, se acredita que o esporte ajuda na saúde mental, se pratica algum esporte, o tempo de prática e como o esporte contribuiu em sua saúde mental.

Não existiam pesquisas relacionadas à contribuição do esporte na saúde mental dos estudantes do IFTO, sendo assim necessário a utilização do questionário com ferramenta de coleta de dados. Os participantes e seus responsáveis assinaram um termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e participaram da pesquisa por livre e espontânea vontade. Após a aplicação dos formulários ocorreu um levantamento dos dados coletados.

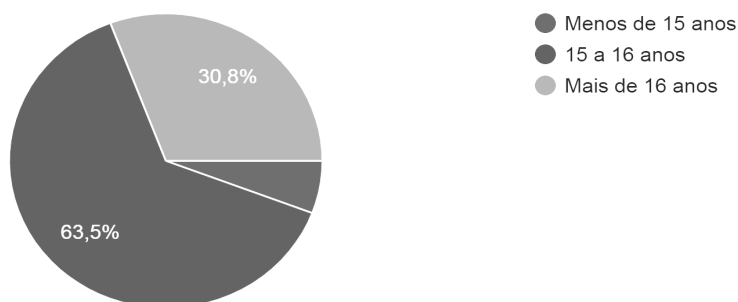
3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A pesquisa foi realizada com 52 estudantes do IFTO Campus Araguaína escolhidos aleatoriamente, sendo que 32,7% cursam Biotecnologia e 67,3% cursam Informática. Os entrevistados do sexo masculino representam 57,7% e do sexo feminino representam 42,3%. A fase da adolescência passa por diversas mudanças no corpo e pensamento, é um período vulnerável para o desenvolvimento de problemas relacionados à saúde mental, fazendo com que o suicídio de jovens fique atrás somente de acidentes automobilísticos (ROSSI, 2019). O esporte é um importante instrumento de auxílio, posto que os participantes são adolescentes, como mostra o gráfico abaixo (Figura 1).

Figura 1- Porcentagem da idade

Sua idade:

52 respostas



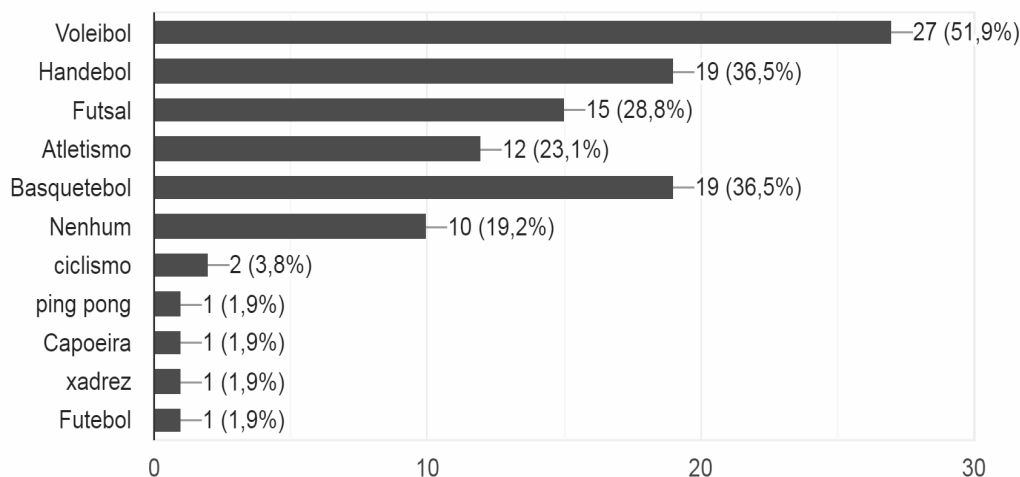
Fonte: Autores.

De acordo com a pesquisa 96,2% acreditam que o esporte pode contribuir para saúde mental, o que é afirmado por Wachs (2008 apud EDUCAÇÃO FÍSICA E A INTERVENÇÃO NA SAÚDE MENTAL) apontando que o esporte e o lazer são dispositivos na reinserção social de pacientes com sofrimento psíquico. Dos entrevistados 69,2% praticam esporte dentro da instituição sendo que 37,7% praticam a mais de dois anos. No gráfico apresentado abaixo mostra as modalidades esportivas praticadas pelos participantes do questionário (Figura 2).

Figura 2 – Porcentagem da prática de esportes

Qual esporte pratica ?

52 respostas



Fonte: Autores.

Na pesquisa alguns dos alunos relataram suas experiências com a prática de esportes, um deles relata “Me ajudou a curar a depressão”, confirmando que as atividades físicas dentro do IFTO influencia de forma positiva na saúde mental. Outro participante relata “Me distraindo e melhorando minha situação no momento de tristeza ou ansiedade”. As experiências dos estudantes revela que as atividades físicas podem ajudar na melhora dos problemas mentais, reafirmando os estudos Kuritza e Gonçalves (2003) mostram que as atividades físicas para a depressão leve a moderada protege e previne contra o desenvolvimento de sintomas depressivos, pode ajudar as pessoas depressivas com a

distração dos estímulos estressores, controle no corpo e a interação social proporcionada pelo convívio com outras pessoas.

O IFTO Campus Araguaína proporciona várias modalidades esportivas aos estudantes, que relatam que os ajuda em: “controlar minhas emoções”, portanto acredita-se que uma adequada preparação e controle emocional dos sujeitos praticantes destas atividades de aventura na natureza que objetivam performance esportiva, estando à mercê de regulamentos e resultados, seja fundamental (LAVOURA e MACHADO, 2006). “O esporte ajudou na minha saúde mental, melhorando minha atenção, desenvolvimento de relações interpessoais e em minha concentração, além do autocontrole” relata outro estudante, dizendo assim que o esporte precisa de comunicação, concentração e calma, principalmente quando se trata de esportes coletivos, fazendo com que o praticante se adapte a esse sistema.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa possibilitou identificar que os estudantes do ensino médio, em sua maioria, praticam modalidades esportivas dentro do instituto, ajudando-os em suas interações sociais, no autocontrole, como distração, superação de determinados problemas e na saúde mental em geral. E compreender que há uma relação entre a melhora na saúde mental e a alta prática de esportes coletivos. Ou seja, o esporte coletivo contribui para a saúde mental. Concluindo que a presente pesquisa conseguiu obter os objetivos desejados.

Pretende-se ampliar a pesquisa para mais estudantes e cursos, a fim de obter resultados mais precisos e utilizar a pesquisa para incentivar programas que estimulem a prática de atividades físicas nas escolas com a intenção de promover a saúde mental dos estudantes.

REFERÊNCIAS

DE SOUZA DEL'OLMO, Florisbal; CERVI, Taciana Marconatto Damo. Sofrimento Mental e Dignidade da Pessoa Humana: os desafios da reforma psiquiátrica no Brasil. **Sequência: estudos jurídicos e políticos**, v. 38, n. 77, p. 197-220, 2017.

KURITZA, Adriane Martinez; GONÇALVES, Andréa Krugüer. Atividade física orientada para pacientes depressivos: lançando um novo olhar sobre o corpo. **Boletim Da Saúde**, v. 17, n. 1, p. 39-52, 2003.

LAVOURA, Tiago Nicola; MACHADO, Afonso Antonio. Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e auto-eficácia. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, p. 143-148, 2006.

LOURENÇO, Bruno da Silva et al. Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental: revisão integrativa com implicação para o cuidado de enfermagem. **Escola Anna Nery**, v. 21, n. 3, 2017.

ROSSI, Livia Martins et al. Crise e saúde mental na adolescência: a história sob a ótica de quem vive.



Cadernos de Saúde Pública, v. 35, p. e00125018, 2019.

VIEIRA, Lenamar Fiorese et al. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em estudo**, v. 15, n. 2, p. 391-399, 2010.