ETEC Professor Aprígio Gonzaga Extensão Esther Frankel Sampaio

PTCC

São Paulo 2024

ETEC Professor Aprígio Gonzaga Extensão Esther Frankel Sampaio

Aelson Ponciano

Caio Willians

Giovanna Oliveira

Maria da Penha

Rivelino Junior

PTCC

Trabalho solicitado pela professora Katia Duarte e Gabryelly Siqueira, para análise de desenvolvimento contínuo da matéria de Pré TCC.

São Paulo 2024

**Sumário**

[**1.Objetivo Geral** 4](#_Toc178367431)

[**2.Objetivo especifico** 4](#_Toc178367432)

[**4.Faixa etária** 4](#_Toc178367433)

[**4. Justificativa** 4](#_Toc178367434)

[**5.A importância da saúde e bem-estar** 4](#_Toc178367435)

[**6.Benefícios da Prática de Esportes para a Saúde:** 5](#_Toc178367436)

[**6.1.Melhoria da Saúde Cardiovascular** 5](#_Toc178367437)

[**6.2.Controle do Peso e Saúde Metabólica** 5](#_Toc178367438)

[**6.3.Fortalecimento Muscular e Ósseo** 5](#_Toc178367439)

[**7.Benefícios do esporte para a saúde mental** 5](#_Toc178367440)

[**8.Consequências da ausência de cuidado com a saúde e bem-estar:** 7](#_Toc178367441)

[**8.1.Estudo revela que casos de AVC aumentaram 70% em 30 anos** 7](#_Toc178367442)

[**8.2.Mudança de comportamento e qualidade de vida** 8](#_Toc178367443)

[**9.Benefícios:** 9](#_Toc178367444)

[**9.1.Esportes melhoram o humor** 9](#_Toc178367445)

[**9.2.Os esportes melhoram sua concentração e memória** 9](#_Toc178367446)

[**9.3.Esportes reduzem o estresse e a depressão** 9](#_Toc178367447)

[**9.4.Esportes melhoram os hábitos de sono** 10](#_Toc178367448)

[**9.5.Esportes aumentam sua autoconfiança** 10](#_Toc178367449)

[**9.6.Os esportes estão ligados a traços de liderança** 10](#_Toc178367450)

[**9.7.Benefícios mentais para as crianças** 10](#_Toc178367451)

[**10.Conclusão:** 11](#_Toc178367452)

[**11.Referências bibliográficas:** 12](#_Toc178367453)

# **1.Objetivo Geral**

Criação de um mapa esportivo na qual vai agregar “todo” local com espaço esportivos, seja pista de skate, quadras de praças e parques até mesmo quadras particulares com o objetivo de incentivar e trazer de volta o costume de se reunir para praticar esporte seja qual for.

A ideia do nosso projeto é a criação de um site, na qual vai possuir registro, cadastro, personalização do site será de forma intuitiva para influenciar e incentivar as pessoas a interagir, a intenção primordial para o desenvolvimento do projeto será a utilização dos conteúdos desenvolvidos durante o curso, como: banco de dados, php, html, css e algumas bibliotecas de frameworks.

# **2.Objetivo especifico**

* Utilização da ferramenta de geolocalização do google maps para localizar a maioria dos locais;
* Pesquisa de procura, para determinar os esportes mais procurados e os poucos praticado por falta de local ou pessoa;
* Identificar as dificuldades de acesso ao esporte, se é por custo, localização, condições de comorbidade ou por falta de tempo e fornecer possíveis soluções;
* Para chegar as pessoas, haverá a divulgação por meio de propaganda em redes sociais, e locais movimentados como: espaços e transportes público, mercado, barbearia e afins

# **4.Faixa etária**

* Livre

# **4. Justificativa**

## **5.A importância da saúde e bem-estar**

A saúde e o bem-estar são fundamentais para a qualidade de vida das pessoas e para a prevenção de doenças.

Uma boa saúde física e mental permite que as pessoas realizem suas atividades diárias sem grandes dificuldades, além de possibilitar uma maior longevidade. Além disso, uma boa saúde contribui para uma economia mais forte e produtiva, uma vez que pessoas saudáveis tendem a ser mais produtivas e gerar menos custos para o sistema de saúde.

No entanto, cuidar da saúde e do bem-estar não é nada que deve ser feito apenas quando a pessoa está doente. A prevenção é fundamental para evitar problemas de saúde mais graves, e há diversas maneiras de promover a saúde e o bem-estar.

## **6.Benefícios da Prática de Esportes para a Saúde:**

### **6.1.Melhoria da Saúde Cardiovascular**

A prática regular de esportes, como corrida, natação e ciclismo, fortalece o sistema cardiovascular, reduzindo o risco de doenças cardíacas. O aumento da circulação sanguínea melhora a capacidade do coração de bombear sangue, resultando em um coração mais saudável.

### **6.2.Controle do Peso e Saúde Metabólica**

A atividade física é fundamental para o controle do peso corporal e para a regulação do metabolismo. A queima de calorias durante o exercício ajuda a prevenir o ganho de peso excessivo e a manter níveis saudáveis de glicose no sangue.

### **6.3.Fortalecimento Muscular e Ósseo**

A prática esportiva envolve o uso de diversos grupos musculares, promovendo o fortalecimento muscular e a manutenção da densidade óssea. Isso é especialmente importante para prevenir a osteoporose e melhorar a resistência física.

## **7.Benefícios do esporte para a saúde mental**

A relação entre a prática de exercícios físicos e a manutenção da saúde mental tornou-se um consenso entre os profissionais de saúde. Pesquisas mostram que o exercício físico regular pode reduzir o risco de depressão e reduzir a perda cognitiva em pacientes com Alzheimer. Uma das descobertas de pesquisas recentes é que exercícios como caminhar, correr ou andar de bicicleta são essenciais para manter a função nervosa saudável, mesmo com a idade mais avançada. Diante do declínio do nível de atividade física da população mundial, a Organização Mundial da Saúde (OMS) assumiu que estamos vivenciando a prevalência de estilos de vida sedentários. Ou seja, a falta de exercícios não é mais apenas um problema estético, mas um grave problema de saúde pública, causando 2 milhões de mortes a cada ano.

De modo geral, quando se trata dos riscos do sedentarismo para a saúde, na maioria das vezes se fala muito em hipertensão, diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares. Mas os efeitos dos hábitos sedentários na saúde mental podem ser igualmente devastadores. Estudos da OMS indicam que pessoas moderadamente ativas têm menos probabilidade de serem afetadas por transtornos mentais do que pessoas que não praticam nenhuma atividade física. Pessoas sedentárias costumam ter problemas com a autoestima, autoimagem, depressão, ansiedade, aumento do estresse e maior risco de doenças como Alzheimer e Parkinson. Isso mostra que a participação em um programa de exercícios físicos pode trazer benefícios físicos e psicológicos. Além de melhorar a aptidão física, o exercício físico regular também pode melhorar a capacidade cognitiva e reduzir os níveis de ansiedade e estresse em geral.

Os exercícios ajudam a melhorar a autoestima, a imagem corporal, a cognição e a função social de pacientes em risco de saúde mental. Nesse caso, atividade física se refere a qualquer movimento físico produzido pelo tecido muscular esquelético que faz com que o praticante consuma energia. Nessas atividades, há também componentes biológicos psicossociais, culturais e comportamentais, como jogos, lutas, dança, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamento. Tudo isso faz da atividade física uma ferramenta imprescindível para a promoção da saúde mental, e seu custo é muito menor se comparado a outros tratamentos e medicamentos.

A prática de exercício pode melhorar a circulação sanguínea no cérebro, alterando assim a síntese e a degradação dos neurotransmissores. Este é considerado o efeito direto da atividade física na melhoria da velocidade do processamento cognitivo. Além desse efeito direto, existem alguns mecanismos indiretos que podem promover a saúde mental, como redução da pressão arterial, redução dos níveis de triglicerídeos no sangue e inibição da agregação plaquetária. Acredita-se que o exercício físico pode aumentar o fluxo sanguíneo cerebral, aumentando assim o oxigênio e outros substratos de energia, melhorando assim a função cognitiva. Além disso, não se pode descartar que o exercício físico leve ao aumento da concentração de serotonina e β-endorfina, resultando em uma sensação de bem-estar.

## **8.Consequências da ausência de cuidado com a saúde e bem-estar:**

### **8.1.Estudo revela que casos de AVC aumentaram 70% em 30 anos**

De acordo com jornal metrópole, em sua publicação em 2024, além da poluição do ar e das altas temperaturas, fatores de risco metabólicos também estão impulsionando o aumento global dos casos. A hipertensão arterial se destacou como o maior fator de risco para todos os tipos de AVC, sendo responsável por 56,8% dos casos.

A poluição por partículas foi o segundo maior fator, seguida pelo tabagismo (13,8%) e colesterol alto (13%). Esses números também são impulsionados pelo crescimento da população e pelo aumento da expectativa de vida no mundo.

Neste estudo identificou aumentos significativos nos DALYs relacionados a fatores como obesidade, temperaturas elevadas, altos níveis de glicose, consumo excessivo de bebidas açucaradas, baixa atividade física, hipertensão, exposição ao chumbo e dietas pobres em ácidos graxos ômega-6.

De acordo com os resultados, o AVC é amplamente evitável. Em 2021, 84% dos casos foram associados a fatores modificáveis, como excesso de peso, hipertensão, sedentarismo, tabagismo e poluição. Esses fatores destacam o AVC como um desafio global de saúde pública.

Os autores deste estudo reforçam a necessidade urgente de ações eficazes de prevenção e vigilância do AVC, com foco no controle da pressão arterial, melhoria dos hábitos de vida e redução dos fatores ambientais, para diminuir o impacto global dessa doença.

### **8.2.Mudança de comportamento e qualidade de vida**

De acordo com Felipe Schuch, professor e especialista em psiquiatria, informa que é importante quanto incluir atividades físicas na rotina pois reduz o tempo em comportamento sedentário na qual também é considerado fator de risco para o desenvolvimento de depressão. Comportamento sedentário é um termo utilizado para caracterizar um conjunto de atividades, realizadas na posição sentada ou deitada, que apresentam baixo gasto energético, como assistir à televisão, utilizar o computador e jogar videogame. Ou seja, diminuir o sedentarismo e aumentar o tempo de exercício físico são duas formas de reduzir o risco de depressão e outros transtornos mentais.

Pessoas com depressão possuem expectativa de vida de 10 a 15 anos a menos do que a população em geral. Este dado chama a atenção para outra questão: as consequências físicas dos problemas de saúde mental. Indivíduos com depressão, assim como outros transtornos psicológicos, estão mais vulneráveis a doenças como diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares. Estes estão relacionados a desregulações hormonais e alterações metabólicas causadas pela depressão.

Ao longo de seus estudos, o professor Felipe Schuch investigou a relação do exercício físico com a incidência de depressão também em crianças, adolescentes e idosos. De maneira geral, a prática traz benefícios para todas as faixas etárias, mas há características específicas para cada idade. Na infância e adolescência, o exercício físico se mostra um grande aliado, já que nem sempre o tratamento farmacológico é a primeira intervenção recomendada. Já no caso dos idosos, a prática pode ser ainda mais importante, pois além de contribuir para a redução dos sintomas depressivos, pode contribuir no fortalecimento do sistema neurológico e muscular, muitas vezes afetado pelo curso natural da idade, que provoca, por exemplo, perda da capacidade motora e riscos de queda. “Quando se estabelece uma relação entre o paciente e o exercício, não estamos só melhorando a saúde mental, mas também diminuindo o risco de ele vir a desenvolver algum problema de saúde física e, com isso, aumentar a sua expectativa e qualidade de vida”, explica o docente.

Em 2021, o Ministério da Saúde lançou o primeiro Guia de Atividade Física para a População Brasileira, que apresenta recomendações e informações sobre atividade física e incentiva a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida. O documento aborda a prática em todos os ciclos de vida, crianças, adolescentes, adultos e idosos, e em algumas condições como gestantes e pessoas com deficiência, além do destaque para a Educação Física Escolar.

## **9.Benefícios:**

### **9.1.Esportes melhoram o humor**

Atividades físicas provocam a liberação de substâncias químicas cerebrais que fazem você se sentir mais feliz e relaxado. Já os esportes em grupo fornecem benefícios sociais, permitindo que você se conecte com colegas de equipe e amigos em um ambiente de lazer e diversão.

### **9.2.Os esportes melhoram sua concentração e memória**

As atividades físicas quando são praticadas regularmente, ajudam a manter as capacidades mentais afiadas e reguladas, isso inclui pensamento crítico, aprendizado e bom senso. Habilidades que tendem a diminuir com a idade.

### **9.3.Esportes reduzem o estresse e a depressão**

Quando você é fisicamente ativo, sua mente é distraída dos problemas diários. Isso pode ajudá-lo a evitar ser inundado por pensamentos negativos. O exercício reduz os níveis de hormônios do estresse em seu corpo, ao mesmo tempo, que estimula a produção de endorfinas, hormônios que fazem nos sentirmos bem.

### **9.4.Esportes melhoram os hábitos de sono**

Esportes e outras formas de atividade física melhoram a qualidade do sono. Eles fazem isso ajudando você a adormecer mais rapidamente e aprofundar seu sono, entrando naquela fase em que fazemos a reparação de tecidos e assimilamos todas as informações recebidas no dia. Dormir melhor pode melhorar sua visão mental no dia seguinte, assim como o seu humor.

### **9.5.Esportes aumentam sua autoconfiança**

A prática de esportes pode aumentar sua confiança e melhorar sua autoestima. À medida que sua força, habilidade e resistência aumentam com a prática de esportes, sua autoimagem também melhora. Com o vigor e energia que vem da atividade física, você tem mais probabilidade de ter sucesso nas suas tarefas diárias e no trabalho devido ao seu autocontrole e reforço positivo estar em alta.

### **9.6.Os esportes estão ligados a traços de liderança**

Estudos realizados em uma escola de acordo com o site, revelam uma correlação entre a participação em esportes coletivos e as habilidades de liderança. Por causa da oportunidade de treinar, competir, ganhar ou perder juntos, as pessoas envolvidas em esportes estão naturalmente mais inclinadas a adotar uma “mentalidade de equipe” no local de trabalho e em situações sociais. A mentalidade da equipe leva a fortes qualidades de liderança ao longo do tempo, principalmente a proatividade.

### **9.7.Benefícios mentais para as crianças**

Os benefícios acima se aplicam às crianças também, mas a maior diferença é que quando as crianças começam a participar de esportes desde cedo, elas são muito mais propensas a permanecerem ativas à medida que envelhecem. Participar de um esporte em equipe pode melhorar o desempenho escolar, além de melhorar, em alguns casos, a timidez.

## **10.Conclusão:**

Em virtude dos fatos mencionados no trabalho é possível concluir que a criação de nosso projeto traz uma ideia de melhor qualidade de vida para nossa sociedade, pois tem como o objetivo influenciar e incentivar o uso de quadras e espaços esportivos de forma coletiva na qual atualmente está sendo um tabu pela enorme diminuição de interesse nos esportes.

Tendo em vista que a pratica de esporte melhora significativamente a sua saúde, bem-estar e qualidade de vida reduzindo risco de diversas doenças, como mencionado no trabalho, nos últimos anos ocorreu um aumento significativo em doenças com influência na ausência da pratica de esporte.

O projeto traz uma proposta incentivadora para auxiliar as pessoas que tem dificuldade de interação, ou que tem interesse para praticar algum esporte, porém não tem muitas pessoas para fechar um time até mesmo facilitar o dia a dia das pessoas que não possuem muito tempo, sendo assim futuramente ampliando futuramente para locais que dão aula de determinados esportes para as pessoas se cadastrarem e melhorar a qualidade de vida socialmente.

## **11.Referências bibliográficas:**

https://www.desenvolvimentosocial.sp.gov.br/beneficios-do-esporte-para-a-saude-mental/ acessado 20/09/2024 ás 21:45

https://www.decs.com.br/a-importancia-da-pratica-de-esportes-para-a-saude-e-bem-estar/ acessado 20/09/2024 ás 22:10

https://www.metropoles.com/saude/estudo-avc-aumento-70-porcento-30-anos acessado 20/09/2024 ás 22:26

https://www.hospitaloswaldocruz.org.br/imprensa/hospital-na-midia/mortes-por-avc-pode-aumentar-50-ate-2050-pequenos-habitos-evitam-doenca/ acessado 22/09/2024 ás 20:47

https://www.ufsm.br/midias/arco/depressao-exercicio-mente-corpo-conexao acessado 22/09/2024 ás 19:21