

A IMPORTÂNCIA DO ESPORTE NA FORMAÇÃO DO INDIVÍDUO

THE IMPORTANCE OF SPORT IN THE EDUCATION OF AN INDIVIDUAL

Aluno(a): Fabio Florindo do Canto Barboza

Orientador(a): Luiz Edgar Araújo Lima

RESUMO

O presente estudo refere-se a importância do esporte na formação do indivíduo, tem como objetivo analisar como o esporte pode contribuir para a formação do ser humano em aspectos físicos, psicológicos e sociais. A metodologia utilizada foi no primeiro momento, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, que incluiu a seleção e análise de todos os materiais declarados relacionados aos tópicos no estudo. Trata-se de uma descritiva com uma abordagem qualitativa. O tipo da pesquisa foi o de história de vida, que é uma abordagem qualitativa de pesquisa que visa entender a vida de uma pessoa a partir da perspectiva dela mesma. Dentre os principais resultados estão que ao longo do texto, destacamos como a prática esportiva contribui para a promoção da saúde, estimulando a adoção de hábitos de vida saudáveis e prevenindo diversas condições médicas. Além disso, examinamos os benefícios psicológicos do esporte, como o desenvolvimento de habilidades de resiliência, autoestima e gestão do estresse. No âmbito educacional, exploramos como o esporte pode ser uma ferramenta eficaz para o ensino de valores como trabalho em equipe, disciplina e respeito mútuo. Concluímos enfatizando que o esporte não apenas contribui para o desenvolvimento físico, mas é uma ferramenta valiosa para a formação de cidadãos responsáveis, saudáveis e socialmente engajados. Este trabalho busca contribuir para a compreensão mais aprofundada da relação entre esporte e formação do indivíduo, oferecendo subsídios para a promoção de políticas e práticas que incentivem a participação esportiva como parte integrante do processo educacional.

Palavras-chave: Atividade física, Esporte e Qualidade de vida

ABSTRACT

The present study refers to the importance of sport in the formation of the individual, aiming to analyze how sport can contribute to the formation of human beings in physical, psychological and social aspects. The methodology used was initially bibliographical research, which included the selection and analysis of all declared materials related to the topics in the study. It is descriptive with a qualitative approach. The type of research was life history, which is a qualitative research approach that aims to understand a person's life from their own perspective. Among the main results are that throughout the text, we highlight how practicing sports contributes to promoting health, encouraging the adoption of healthy lifestyle habits and preventing various medical conditions. Additionally, we examine the psychological benefits of sport, such as developing resilience skills, self-esteem and stress management. In the educational sphere, we explore how sport can be an effective tool for teaching values such as teamwork, discipline and mutual respect. We conclude by emphasizing that sport not only contributes to physical development, but is a valuable tool for forming responsible, healthy and socially engaged citizens. This work seeks to contribute to a

deeper understanding of the relationship between sport and individual training, offering subsidies for the promotion of policies and practices that encourage sports participation as an integral part of the educational process.

Keywords: Physical activity, Sport and Quality of life

1 INTRODUÇÃO

O esporte transcende a dimensão física, influenciando positivamente aspectos psicológicos, sociais e educacionais. Esta pesquisa busca explorar e evidenciar como a participação regular em atividades esportivas contribui para a promoção da saúde física, estimula o desenvolvimento de habilidades cognitivas e emocionais, fomenta valores como trabalho em equipe e respeito, e desencadeia um impacto significativo na formação de cidadãos mais resilientes e socialmente engajados.

O esporte é uma das atividades mais essenciais na formação de um indivíduo, tanto física quanto mentalmente (BATISTA; QUEIRÓS, 2015). Ele ajuda a melhorar a saúde, a desenvolver habilidades sociais e a estimular a competitividade saudável. Também pode ser uma ferramenta poderosa para promover a inclusão social, a igualdade e a responsabilidade social (BLÁZQUEZ, 2016).

Sendo assim, é uma opção saudável para ocupar o tempo livre e manter uma vida ativa e saudável. Ele ajuda a desenvolver habilidades motoras, equilíbrio, coordenação e resistência física, reduzindo o risco de doenças crônicas como obesidade, diabetes e doenças cardíacas (LOURENÇO; RIBEIRO SILVA, 2019).

Além disso, a prática esportiva pode ter um impacto positivo na saúde mental, ajudando a reduzir os sintomas da depressão, ansiedade e estresse. O esporte também ensina habilidades sociais importantes como trabalho em equipe, respeito, cooperação e liderança (BATISTA; QUEIRÓS, 2015). A competição saudável pode ajudar os indivíduos a desenvolver habilidades importantes de resolução de conflitos, autoconfiança e autoestima. Também pode ensiná-los a lidar com a derrota e a vitória de maneira saudável e construtiva.

A prática esportiva vai além da mera atividade física, desempenhando um papel multifacetado na formação de indivíduos desde as fases iniciais da vida. Esta pesquisa busca justificar a necessidade de compreender mais profundamente os impactos do esporte na promoção da saúde física e mental, no fortalecimento de valores éticos e sociais, bem como na construção de habilidades fundamentais para o enfrentamento dos desafios da vida cotidiana. Ao explorar essa temática, pretende-se contribuir para embasar a implementação de políticas educacionais e programas esportivos que reconheçam o esporte como uma ferramenta estratégica na formação de cidadãos mais saudáveis, resilientes e socialmente engajados.

O esporte também pode ser uma ferramenta poderosa para promover a inclusão social. Algumas iniciativas usam o esporte como uma forma de quebrar barreiras sociais e de promover a igualdade. Projetos de esporte para todos, que incluem pessoas com deficiência, pessoas de diferentes origens étnicas e culturais, podem ajudar a reduzir a discriminação e aumentar a aceitação. Diante disso tem-se como problemática: Como o esporte pode contribuir para a formação do ser humano em aspectos físicos, psicológicos e sociais?

Diante do exposto, o objetivo deste artigo é analisar como o esporte pode contribuir para a formação do ser humano em aspectos físicos, psicológicos e sociais. Para atender o objetivo do trabalho estabelece-se os seguintes objetivos específicos: compreender os diversos contextos educacionais em que estavam inseridos os desportistas; verificar qual a contribuição no processo de socialização e formação por meio das práticas desportivas; identificar os

benefícios advindos da prática em relação à saúde; e verificar quais as contribuições para enfrentamento da saúde mental (psicológica).

A escolha do tema "A Importância do Esporte na Formação do Indivíduo" para este trabalho de conclusão de curso (TCC) decorre do reconhecimento da influência profunda que a prática esportiva exerce no desenvolvimento holístico das pessoas. O esporte não é apenas uma atividade física; ele desempenha um papel crucial na formação de valores, habilidades e atitudes que moldam a personalidade e a trajetória de vida dos indivíduos. Este TCC visa explorar e evidenciar como a participação regular em atividades esportivas contribui para o aprimoramento físico, psicológico e social dos indivíduos, alinhando-se, assim, à compreensão contemporânea de que o esporte vai além do entretenimento, sendo um instrumento valioso na construção de cidadãos mais completos e resilientes.

Ao investigar a importância do esporte na formação do indivíduo, pretendemos não apenas destacar os benefícios conhecidos, como a promoção da saúde física, mas também aprofundar a compreensão sobre os aspectos psicológicos, emocionais e sociais que essa prática engloba. Acreditamos que este estudo não só contribuirá para uma visão mais abrangente do impacto do esporte na vida das pessoas, mas também fornecerá subsídios valiosos para educadores, profissionais de saúde e gestores esportivos na formulação de estratégias que maximizem os benefícios educacionais e sociais proporcionados pela participação ativa no mundo esportivo. Em última análise, o TCC busca evidenciar que o esporte é uma ferramenta poderosa na formação de indivíduos capazes de enfrentar os desafios da vida com resiliência, ética e comprometimento.

Quanto à estrutura, este artigo está organizado em cinco capítulos: o primeiro apresenta uma contextualização inicial deste trabalho; o segundo dedica-se ao referencial teórico; o terceiro a metodologia do trabalho, o quarto os resultados e discussões da pesquisa realizada e o quinto as conclusões do estudo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Este capítulo conta com três tópicos, a saber: A importância do esporte na formação do ser humano; Benefícios que a prática esportiva pode oferecer em termos de saúde; Melhoria da saúde mental com a prática desportiva

2.1 A importância do esporte na formação do ser humano

O esporte desempenha um papel fundamental na formação do indivíduo, contribuindo para o seu desenvolvimento físico, emocional, social e cognitivo (GAMBAROTTA, 2016). Ele oferece uma série de benefícios que ajudam a moldar a personalidade, fortalecer habilidades e promover um estilo de vida saudável. Em termos físicos, o esporte proporciona uma atividade física regular, o que contribui para o desenvolvimento da força muscular, resistência, flexibilidade e coordenação motora. A prática esportiva também auxilia no desenvolvimento de hábitos saudáveis, como a adoção de uma alimentação equilibrada, o controle do peso corporal e a prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo (TENÓRIO et al., 2015).

Além dos benefícios físicos, o esporte desempenha um papel importante no desenvolvimento emocional do indivíduo. Através da prática esportiva, as pessoas aprendem a lidar com desafios, a superar fracassos, a gerenciar o estresse e a desenvolver resiliência. O esporte promove a autoconfiança, a autoestima e a motivação, permitindo que os indivíduos se sintam capazes de alcançar seus objetivos e enfrentar os desafios da vida (GALATTI *et al.*, 2017).

No aspecto social, o esporte proporciona oportunidades de interação e trabalho em equipe. Ao participar de uma equipe esportiva, os indivíduos aprendem a colaborar, a se comunicar, a respeitar as diferenças e a valorizar o esforço coletivo. O esporte promove a socialização, a construção de amizades e a integração em grupos, fortalecendo as habilidades de relacionamento interpessoal (GALATTI *et al.*, 2019).

Além disso, o esporte também promove valores fundamentais, como a disciplina, o respeito às regras, a ética esportiva e o fair play. Esses valores são essenciais para a formação de um caráter sólido e de uma consciência cidadã. Através do esporte, os indivíduos aprendem a lidar com a competitividade de forma saudável, valorizando o esforço individual e o trabalho em equipe, e respeitando os adversários. No âmbito cognitivo, o esporte também desempenha um papel relevante. Ele estimula o desenvolvimento cognitivo, melhorando a concentração, a memória, a tomada de decisões rápidas e a capacidade de resolver problemas. A prática esportiva exige habilidades mentais, estratégias e a capacidade de analisar e interpretar informações em tempo real (GAMBAROTTA, 2016).

Em resumo, o esporte tem uma importância significativa na formação do indivíduo, proporcionando benefícios físicos, emocionais, sociais e cognitivos. Ele contribui para o desenvolvimento global da pessoa, fortalecendo a saúde física e mental, promovendo valores, habilidades sociais e trabalho em equipe, e estimulando o crescimento pessoal. A prática esportiva é uma ferramenta valiosa para a formação de indivíduos saudáveis, equilibrados e preparados para os desafios da vida (SCAGLIA, 2017).

O esporte desempenha um papel fundamental na formação do ser humano, proporcionando uma variedade de benefícios físicos, mentais e sociais. Desde os primórdios da civilização, os esportes têm sido uma parte essencial da cultura humana, e ao longo dos séculos, eles evoluíram para se tornar uma ferramenta poderosa na educação e no desenvolvimento pessoal (REVERDITO *et al.*, 2017).

O esporte é uma maneira eficaz de melhorar a saúde física. Ele promove o desenvolvimento muscular, a resistência cardiovascular, a coordenação e a flexibilidade. Além disso, ajuda a prevenir uma variedade de condições de saúde, incluindo obesidade, diabetes e doenças cardíacas, incentivando um estilo de vida ativo desde a infância. O esporte não apenas fortalece o corpo, mas também a mente. A prática esportiva regular está associada a melhorias na concentração, no foco e na disciplina. Os atletas aprendem a definir metas, a trabalhar em equipe, a lidar com a derrota e a celebrar a vitória. Essas habilidades mentais são transferíveis para muitos aspectos da vida cotidiana, incluindo a educação e o ambiente de trabalho (SANTANA; DIAS; OLIVEIRA, 2017).

O esporte ensina valiosas habilidades sociais, como trabalho em equipe, liderança, comunicação e empatia. Os atletas aprendem a respeitar as regras do jogo, bem como os seus colegas de equipe e adversários. Isso ajuda a promover o respeito mútuo e a compreensão entre as pessoas, independentemente de suas origens culturais, étnicas ou sociais (REVERDITO *et al.*, 2017).

O esporte é uma arena onde o caráter é construído. Os desafios enfrentados no campo ou na quadra ajudam a desenvolver a resiliência, a determinação e a autoconfiança. A capacidade de superar obstáculos, trabalhar duro e perseverar em face da adversidade são lições importantes que podem moldar o caráter de um indivíduo (SANTANA; DIAS; OLIVEIRA, 2017).

2.2 Benefícios que a prática esportiva pode oferecer em termos de saúde

A prática esportiva regular oferece uma ampla gama de benefícios para a saúde, afetando positivamente o corpo e a mente. A prática esportiva fortalece o coração, melhora a

circulação sanguínea e reduz o risco de doenças cardíacas. O exercício aeróbico regular ajuda a controlar a pressão arterial e os níveis de colesterol, promovendo um coração mais saudável.

O exercício físico combinado com uma dieta equilibrada é fundamental para manter um peso saudável. A atividade física ajuda a queimar calorias, construir massa muscular e aumentar o metabolismo, contribuindo para o controle do peso corporal. A prática esportiva ajuda a fortalecer músculos e ossos. O exercício de resistência, como levantamento de peso, yoga e pilates, é eficaz para construir músculos, enquanto atividades de impacto, como corrida e dança, fortalecem os ossos, reduzindo o risco de osteoporose (HOLT et al., 2017).

Exercícios que envolvem movimentos amplos, como ioga e alongamento, melhoram a flexibilidade do corpo. Além disso, muitos esportes trabalham o equilíbrio e a coordenação, o que é crucial para prevenir quedas, especialmente em idosos. A atividade física estimula a produção de endorfinas, neurotransmissores responsáveis por melhorar o humor e reduzir o estresse e a ansiedade. Além disso, a prática esportiva oferece uma pausa na rotina diária, proporcionando momentos de relaxamento e recreação (JACOBS; WRIGHT, 2017).

O exercício regular promove um sono mais profundo e reparador. Pessoas fisicamente ativas tendem a cair no sono mais rapidamente e a ter um sono de melhor qualidade, o que é essencial para a saúde física e mental. A atividade física regular fortalece o sistema imunológico, tornando o corpo mais resistente a infecções e doenças. Exercícios moderados estimulam a produção de células brancas do sangue, fortalecendo as defesas naturais do corpo (JACOBS; WRIGHT, 2017).

Estudos mostram que a prática esportiva regular está associada a uma melhor função cerebral. O exercício estimula o crescimento de novas células cerebrais e melhora a memória, a concentração e a capacidade de aprendizado. Participar de atividades esportivas em grupo ou em equipes proporciona oportunidades de socialização e construção de amizades. O apoio social é fundamental para a saúde mental, proporcionando senso de pertencimento e conexão com os outros (HOLT et al., 2017).

Estudos consistentemente mostram que pessoas fisicamente ativas tendem a viver mais tempo do que aquelas que são sedentárias. A prática regular de atividades físicas está associada a uma maior expectativa de vida e a uma melhor qualidade de vida na velhice. A prática esportiva regular não apenas melhora a saúde física, mas também tem um impacto significativo na saúde mental e emocional. Incorporar atividades físicas na rotina diária é uma escolha inteligente para uma vida mais saudável e equilibrada (PIEKARS, 2016).

2.3 Melhoria da saúde mental com a prática desportiva

A prática esportiva desempenha um papel fundamental na melhoria da saúde mental das pessoas. Além dos benefícios físicos óbvios, como a melhoria da aptidão cardiovascular e o aumento da força muscular, a atividade física regular também tem impactos significativos no bem-estar mental e emocional (JACOBS; WRIGHT, 2017).

O exercício físico libera endorfinas, neurotransmissores responsáveis por melhorar o humor e reduzir o estresse e a ansiedade. Mesmo uma curta caminhada ou uma sessão de exercícios pode aliviar a tensão e proporcionar uma sensação de calma. Estudos mostram que a atividade física regular pode ser tão eficaz quanto a terapia cognitivo-comportamental no tratamento da depressão leve a moderada. O exercício ajuda a regular os desequilíbrios químicos no cérebro, levando a melhorias significativas no estado de espírito (HOLT et al., 2017).

A prática desportiva regular melhora a forma física e a aparência, levando a um aumento da autoestima e da confiança. Sentir-se bem consigo mesmo fisicamente tem um impacto positivo na imagem corporal e na autoaceitação. A atividade física regular ajuda a regular o ciclo do sono. Pessoas que se exercitam regularmente tendem a adormecer mais

rapidamente, ter um sono mais profundo e acordar mais descansadas. O sono adequado é essencial para a saúde mental e emocional (PIEKARS, 2016).

O exercício estimula o cérebro, promovendo o crescimento de novas células cerebrais e melhorando a função cognitiva. Isso pode levar a uma melhor concentração, memória aprimorada e maior clareza mental. Participar de atividades esportivas em grupo oferece oportunidades para interações sociais significativas. O apoio social e o senso de pertencimento a uma comunidade esportiva podem fornecer um importante sistema de apoio, reduzindo o isolamento social e melhorando o bem-estar emocional (JACOBS; WRIGHT, 2017).

A prática desportiva ensina habilidades importantes, como perseverança, disciplina, trabalho em equipe e resiliência. Estas habilidades não só são valiosas no contexto esportivo, mas também podem ser aplicadas na vida diária, ajudando as pessoas a enfrentar desafios com uma mentalidade mais positiva. Estudos indicam que a atividade física regular pode reduzir o risco de desenvolver transtornos mentais, como demência, Alzheimer e outros problemas cognitivos relacionados à idade. O exercício protege o cérebro e ajuda a preservar a função cognitiva à medida que envelhecemos (PIEKARS, 2016).

A prática esportiva não é apenas benéfica para o corpo, mas também tem um impacto positivo profundo na saúde mental. Incentivar e apoiar a participação em atividades esportivas pode ser uma estratégia eficaz na promoção da saúde mental e no bem-estar geral das pessoas.

3 METODOLOGIA

O trabalho trata-se de uma pesquisa descritiva, qualitativa e história de vida. Trata-se de uma descritiva com uma abordagem qualitativa. A técnica de análise de dados é determinada de acordo com o método de pesquisa. No caso dos métodos qualitativos, essas técnicas buscarão apresentar os dados de forma codificada, estruturada e analítica (VERGARA, 2010, p.57). É nessa etapa que são combinadas várias técnicas de coleta de dados, tais como entrevistas, observações, pesquisa documental e bibliográfica, dentre outras. Por fim, faz-se necessário elaborar o tratamento do material recolhido a campo, que pode ser subdividido em: ordenação, classificação, e análise propriamente dita (MINAYO, 2016).

Toda pesquisa envolve a coleta de dados de diferentes fontes e os instrumentos de coleta de dados devem estar atrelados aos objetivos da pesquisa, de forma a ter a finalidade de responder às questões de pesquisa (VERGARA, 2010; LAKATOS, MARCONI, 2017). Deste modo, com base nisso foi elaborado pelo autor deste trabalho um roteiro de entrevista composto por 8 perguntas (APÊNDICE A).

Em seguida, foi realizada uma entrevista via WhatsApp com 6 (seis) pessoas com as descrições apresentadas no quadro 1 – todas realizavam alguma atividade física – foi explicado para tais o objetivo da pesquisa e passado o roteiro de entrevista, onde os mesmos responderam através de áudios pelo aplicativo WhatsApp, e assim, relataram suas histórias através de uma história de vida. A entrevista tratou-se da técnica bola de neve, essa metodologia bola de neve começa com a seleção de um pequeno grupo de participantes inicialmente acessíveis, frequentemente chamados de informantes-chave. Esses informantes são escolhidos por sua experiência ou conhecimento relevante para o estudo em questão. Após a participação desses informantes iniciais, são solicitadas recomendações de outros participantes que possam contribuir para a pesquisa. As entrevistas aconteceram de 7 de novembro de 2023 a 22 de novembro de 2023.

Quadro 1: Dados dos entrevistados

Entrevistado(a)	Sexo	Idade	Esporte
R1	Feminino	27 anos	Crossfit
R2	Masculino	40 anos	Ciclismo
R3	Masculino	43 anos	Corrida
R4	Masculino	36 anos	Jiu Jitsu
R5	Masculino	28 anos	Futebol
R6	Feminino	30 anos	Yoga

Fonte: Autoria Própria

Segundo Lakatos e Marconi (2017), Vergara (2010) e Gil (2008), a entrevista é um encontro entre duas ou mais pessoas, a fim de que uma delas obtenha informações sobre determinado assunto, mediante uma conversação de natureza profissional. Trata-se de um procedimento utilizado na investigação social, coleta de dados, para ajudar no diagnóstico ou no tratamento de um problema social. Sendo que é um importante instrumento de trabalho em vários campos das Ciências Sociais ou de outros setores de atividades—(MARCONI; LAKATOS, 2007). Posteriormente, foi feita uma análise comparando com a literatura e com uma visão pessoal.

A técnica de análise de dados é determinada de acordo com o método de pesquisa. No caso dos métodos qualitativos, essas técnicas buscarão apresentar os dados de forma codificada, estruturada e analítica (VERGARA, 2010, p.57). É nessa etapa que são combinadas várias técnicas de coleta de dados, tais como entrevistas, observações, pesquisa documental e bibliográfica, dentre outras. Por fim, faz-se necessário elaborar o tratamento do material recolhido a campo, que pode ser subdividido em: ordenação, classificação, e análise propriamente dita (MINAYO, 2016).

A fase de tratamento do material leva o pesquisador à teorização sobre os dados, produzindo o confronto entre a abordagem teórica anterior e o que a investigação de campo aporta de singular como contribuição (GIL, 2008). O tratamento dos dados foi procedido de forma individual e será apresentado por meio de tabelas, gráficos, quadros e dados escritos.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

4.1 A importância do esporte na formação do ser humano

O esporte desempenha um papel fundamental na formação do ser humano, influenciando não apenas a saúde física, mas também, aspectos psicológicos, sociais e emocionais. A prática esportiva contribui significativamente para o desenvolvimento de uma vida saudável, promovendo a atividade física regular e prevenindo uma série de doenças associadas ao sedentarismo. Além disso, o esporte é um catalisador poderoso na promoção do bem-estar psicológico, estimulando a autoestima, a disciplina e a resiliência (BATISTA; QUEIRÓS, 2015).

No contexto social, o esporte desempenha um papel crucial na construção de valores fundamentais. A vivência em equipe, a competição saudável e o respeito às regras estabelecem a base para uma convivência social mais harmoniosa. A prática esportiva desde a infância é particularmente relevante, uma vez que contribui para a formação de cidadãos mais cooperativos, solidários e comprometidos com princípios éticos (SANTOS; SIMÕES, 2014). Conforme fala o entrevistado 1 citando a questão do se sentir capaz e como o esporte impactou isso em sua vida:

[...] e me ajudou tanto na parte da estética, na autoestima, como na saúde, por que eu sofria de ansiedade, eu tinha muitas vezes pressão alta, não tomava nenhum

remédio, nenhum medicamento mas eu tinha pressão alta, e me ajudou muito na autoestima e na questão de que todo mundo pode fazer, todo mundo é capaz de fazer, e eu achava que eu não era capaz, que não era pra mim, que eu não ia conseguir, mas todo mundo é capaz, é só dar o primeiro passo [...] (R1).

Além disso, o esporte transcende fronteiras culturais e sociais, proporcionando um terreno comum onde pessoas de diferentes origens podem se unir em torno de um objetivo comum. Essa dimensão inclusiva do esporte promove a diversidade e contribui para a quebra de barreiras, estabelecendo pontes entre comunidades e fortalecendo os laços sociais.

Outro aspecto crucial é o desenvolvimento de habilidades emocionais. O esporte oferece oportunidades para lidar com a pressão, gerenciar o estresse e superar desafios. Essas experiências contribuem para a construção da resiliência emocional, habilidade essencial no enfrentamento das adversidades ao longo da vida (LOURENÇO; RIBEIRO-SILVA, 2019). Como o entrevistado 2 comenta que o esporte foi muito mais que saúde, ajudou muito no mental:

[...] e recomendo, que esporte é vida, é saúde, fortalece a mente, o corpo, e só tenho a seguir cada vez mais, melhorar e evoluir, fazer o bem, o esporte faz o bem, e sempre estamos de alto astral, é impressionante o quanto ele faz o bem, um bem danado, não pretendo parar [...] (R2).

A importância do esporte na formação do ser humano é multifacetada. Ele não apenas promove a saúde física, mas também molda o caráter, estimula valores fundamentais e cria um ambiente propício para o crescimento pessoal e social. Incentivar a prática esportiva desde as fases iniciais da vida é investir na construção de uma sociedade mais saudável, equilibrada e solidária (BATISTA; QUEIRÓS, 2015). Como aborda o entrevistado 4 citando sobre os movimentos que precisam ser pensados na vida e como o esporte auxilia nisso:

[...] por que é um esporte que exige além da tua mobilidade corporal, tem um xadrez, tem que pensar nos movimentos, não pode agir por impulso, então todas essas coisas faz a gente ter um, levar pra vida, em situações ruins, em situações de dificuldade tu não pode agir por impulso [...] (R4).

A prática esportiva não é apenas uma atividade física; é uma escola da vida que transcende as quadras e campos. Engajar-se em esportes não só aprimora a aptidão física, mas também desencadeia um efeito profundo na formação do ser humano, ampliando seus horizontes e desenvolvendo qualidades essenciais para o crescimento pessoal.

Ao participar de atividades esportivas, o indivíduo é desafiado a superar limites físicos e mentais. Esse processo de superação constante, seja ao tentar melhorar um tempo em uma corrida ou aprimorar habilidades em uma modalidade específica, contribui para o desenvolvimento da confiança. A confiança conquistada nos campos esportivos transcende para outras áreas da vida, influenciando positivamente a abordagem diante de desafios acadêmicos, profissionais e pessoais (LOURENÇO; RIBEIRO-SILVA, 2019).

O esporte é uma plataforma única para aprender a lidar com a pressão e a competição, desenvolvendo a resiliência e a capacidade de enfrentar situações adversas com determinação. Essas habilidades não apenas moldam um atleta mais resiliente, mas também fortalecem a resiliência em outras esferas da vida, preparando-o para superar obstáculos com confiança e perseverança (SOUZA *et al.*, 2017), como cita- entrevistado 5:

[...] a questão física, o esporte tu vais ganhando corpo, tu vais ganhando confiança, te ajuda nos estudos, até porque nós tínhamos que tirar nota bom, se não saia do projeto, então uma coisa ajudou a outra, e era só alegria [...] (R5).

Além disso, a dinâmica de trabalho em equipe no esporte oferece valiosas lições sobre colaboração, comunicação e liderança. Essas competências sociais são transferíveis para ambientes profissionais e sociais, melhorando as relações interpessoais e contribuindo para um senso de pertencimento e cooperação (SANTOS; SIMÕES, 2014).

Portanto, a importância do esporte na formação do ser humano vai além da mera atividade física. Ele atua como um catalisador para o desenvolvimento de habilidades intrínsecas, fortalecendo a confiança, a resiliência e as habilidades sociais. Ao participar ativamente do mundo esportivo, os indivíduos não apenas aprimoram seu desempenho físico, mas também cultivam uma mentalidade que os capacita a enfrentar os desafios que a vida apresenta com coragem e autoconfiança.

4.2 Benefícios que a prática pode fazer em quesito saúde

O esporte pode ter um impacto significativo na vida das pessoas, proporcionando uma variedade de benefícios físicos, mentais e sociais. A prática regular de esportes contribui para a melhoria da saúde física. Aumenta a aptidão cardiovascular, fortalece músculos, melhora a coordenação motora e promove a perda de peso (LOURENÇO; RIBEIRO-SILVA, 2019). A atividade física também é crucial na prevenção de várias doenças, como diabetes e doenças cardíacas. Como cita o entrevistado 1 que abordou sobre o quesito saúde, visto que precisava melhorar sua condição e o esporte proporcionou isso:

Em 2020, eu estava bem acima do peso, eu cheguei a pesar 103 kg, tenho 1,70 de altura, fora a ansiedade, tinha crise de ansiedade, e eu queria praticar alguns esporte, tentava fazer academia, pagava mensalidade, se eu ficava uma semana era muito, e em 2022, alguns anos atrás já tinha vindo alguns box de *crossfit* na cidade, e eu sempre tive vontade de começar, aí em 2022, com apoio e incentivo do meu esposo, eu iniciei o *crossfit*, e foi a melhor coisa que eu fiz na vida, desde então, eu consegui emagrecer, emagreci 14kg , e me ajudou tanto na parte da estética, na autoestima, como na saúde, por que eu sofria de ansiedade, eu tinha muitas vezes pressão alta, não tomava nenhum remédio (R1).

A prática esportiva é uma ferramenta eficaz para emagrecer e manter um peso saudável. O exercício aumenta o gasto energético do corpo, ajudando na queima de calorias. Isso é fundamental para criar um déficit calórico, que é necessário para perder peso. Atividades físicas regulares podem aumentar a taxa metabólica, tornando o corpo mais eficiente na queima de calorias, mesmo em repouso. Como foi o caso do entrevistado 3 onde conseguiu emagrecer com o esporte como cita:

[...] só que nesse tempo aí eu já estava com 127kg, comprei a bicicleta, voltei a pedalar de novo, quase sozinho, gordinho, bastante sobrepeso, comecei a pedalar, não fazia distâncias muito grandes, por que já fazia bastante tempo que tinha parado, aí comecei a pedalar cada vez mais, só que daí eu vi que não estava emagrecendo, eu só estava pedalando e não conseguindo emagrecer, estava bem sobrepeso, procurei a nutricionista, e disse vou mudar de vida, pedalando e nutricionista vai me ajudar muito né, aí fui pedalar, procurei um treinador pra treinar na bike, treinei 3 meses com ele, perdi um pouco de peso, segui indo no nutricionista, todos os meses, consegui ir batendo peso, em 2020 eu cheguei ao meu peso quase que ideal (R3).

A combinação de exercícios regulares com uma dieta equilibrada é eficaz para o controle de peso a longo prazo. O exercício contribui para a manutenção da massa muscular e a perda de gordura. O exercício não apenas ajuda na perda de peso, mas também na melhoria

da composição corporal. Isso significa que você pode perder gordura e ganhar ou manter massa muscular magra. A prática regular de atividade física pode ajudar a regular o apetite e os hormônios relacionados à fome, tornando mais fácil aderir a uma dieta saudável. Além dos benefícios estéticos, a perda de peso por meio da atividade física está associada a melhorias na saúde cardiovascular, reduzindo os riscos de doenças cardíacas (SOUZA *et al.*, 2017).

É importante notar que a perda de peso eficaz geralmente envolve uma combinação de exercício e uma alimentação balanceada. Além disso, é crucial escolher atividades físicas que sejam sustentáveis e agradáveis para você, tornando mais fácil manter a consistência ao longo do tempo.

4.3 Melhoria da saúde mental com a prática desportiva

O esporte desempenha um papel vital na saúde mental, ajudando a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão. A prática esportiva libera endorfinas, substâncias químicas do cérebro que melhoram o humor, e proporciona um ambiente para relaxamento e liberação de tensões. O exercício pode ser uma forma eficaz de gerenciar o estresse e as emoções, reduzindo a necessidade de recorrer à alimentação emocional. Como cita a entrevistada 6 que a atividade física lhe ajudou a equilibrar a vida e melhorar sua saúde mental:

Eu tive síndrome de burnout em 2018 e foi aí que um psiquiatra me apresentou o yoga, pra eu conseguir equilibrar um pouco minha vida e acalmar a mente e acredite foi a melhor coisa que eu fiz (R6).

A prática desportiva regular não apenas fortalece o corpo, mas também desempenha um papel fundamental na melhoria da saúde mental. Os benefícios psicológicos associados ao exercício são vastos e impactam positivamente diversos aspectos do bem-estar emocional e mental. O exercício é um poderoso redutor de estresse (BATISTA; QUEIRÓS, 2015). A atividade física libera endorfinas, substâncias químicas cerebrais que funcionam como analgésicos naturais e indutores de bem-estar. Além disso, a prática esportiva proporciona uma pausa nas preocupações diárias, permitindo que a mente se liberte temporariamente de fontes de estresse (SOUZA *et al.*, 2017).

O exercício não beneficia apenas o corpo; também tem efeitos positivos no cérebro. A atividade física estimula o crescimento de novas células cerebrais e melhora a função cognitiva, incluindo a memória e a capacidade de concentração. A prática desportiva não é apenas benéfica para o corpo, mas também exerce um impacto positivo na saúde mental, proporcionando alívio do estresse, melhorando o humor, aumentando a autoestima e promovendo a resiliência emocional. Incorporar atividades físicas regulares na rotina diária pode ser uma estratégia valiosa para manter e promover a saúde mental ao longo da vida.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da análise sobre a importância do esporte na formação do indivíduo, é possível concluir que o esporte desempenha um papel vital na promoção de uma formação integral, abrangendo aspectos físicos, psicológicos e sociais. Os resultados desta pesquisa revelaram que a participação regular em atividades esportivas não apenas melhora a condição física, mas também exerce impactos significativos no desenvolvimento psicológico do indivíduo. Observou-se a prática esportiva e a promoção da autoestima, da resiliência e da gestão do estresse, evidenciando que o esporte é um catalisador essencial para o equilíbrio emocional.

No âmbito social, verificou-se que o esporte é um agente poderoso na promoção da inclusão e na construção de relações interpessoais saudáveis. A colaboração e o trabalho em equipe, inerentes às atividades esportivas contribuem para a formação de cidadãos mais

solidários e socialmente engajados. Além disso, a prática esportiva desde as fases iniciais da vida foi identificada como um fator determinante na assimilação de valores éticos, como respeito e fair play.

Em síntese, a análise abordada neste trabalho reforça a tese de que o esporte não é apenas uma atividade física, mas uma ferramenta multifacetada que molda o ser humano em sua totalidade. A compreensão desses impactos proporciona subsídios para a promoção de políticas e práticas que incentivem a participação esportiva como parte integrante do processo educacional, visando a formação de indivíduos mais saudáveis, equilibrados e socialmente responsáveis. Este estudo contribui, assim, para o enriquecimento do debate sobre o papel do esporte na formação do indivíduo, destacando sua importância como componente essencial na construção de uma sociedade mais saudável e harmoniosa.

No primeiro objetivo específico, buscou-se compreender os diversos contextos educacionais em que estavam inseridos os desportistas. Ao explorar esses contextos, pode-se perceber a diversidade de experiências e aprendizados que o esporte proporciona, indo além das quadras e campos, alcançando diferentes esferas da vida educacional. No segundo objetivo específico, analisou-se a contribuição do esporte no processo de socialização e formação por meio das práticas desportivas. Ficou evidente que o esporte desempenha um papel significativo na promoção de valores sociais, no desenvolvimento do trabalho em equipe e na construção de relações interpessoais sólidas. No terceiro objetivo específico, identificou-se os benefícios advindos da prática esportiva em relação à saúde. Os resultados destacaram a importância do esporte na promoção da saúde física, proporcionando melhorias nos níveis de condicionamento, resistência e bem-estar geral. Além disso, verificou-se as contribuições significativas do esporte para o enfrentamento de desafios relacionados à saúde mental (psicológica), como o estresse e a ansiedade.

Em síntese, os achados desta pesquisa reforçam a relevância do esporte como um instrumento multifacetado na formação integral do ser humano. Os benefícios físicos, psicológicos e sociais identificados corroboram a importância de incorporar práticas esportivas em diversos contextos educacionais. Este trabalho não apenas proporcionou uma compreensão mais aprofundada sobre o papel do esporte na formação humana, mas também ressalta a necessidade contínua de investimento e promoção de iniciativas que explorem e maximizem o potencial do esporte como agente catalisador de mudanças positivas em nossa comunidade.

Na conclusão do presente trabalho de conclusão de curso (TCC), destaca-se a relevância de iniciativas que visem o desenvolvimento e a melhoria da qualidade de vida da comunidade. Como proposta concreta para contribuir nesse sentido, sugere-se a realização de uma licitação para a construção de uma ciclovia e de um ginásio esportivo no entorno do Lago Batuva. Essa medida não apenas fomentaria a prática de atividades físicas, promovendo a saúde e o bem-estar, mas também ofereceria um espaço dedicado à prática esportiva, incentivando o espírito de comunidade e a interação social.

Além disso, propõe-se a revitalização do campo da praça Oriovaldo Greceller, com a criação de um ginásio público. Essa iniciativa não só transformaria o local em um ponto de encontro para diversas atividades esportivas e de lazer, mas também revitalizaria uma área subutilizada, promovendo o uso sustentável do espaço urbano. Dessa forma, a implementação dessas propostas contribuiria significativamente para o desenvolvimento social, físico e emocional dos habitantes da região, consolidando-se como um passo positivo em direção a uma comunidade mais ativa, saudável e conectada.

Uma das limitações observadas reside na abrangência limitada dos contextos e experiências explorados. A diversidade de práticas esportivas e contextos educacionais é vasta e este estudo não conseguiu abarcar todas as nuances. Além disso, a amostra utilizada pode ter suas próprias limitações, sendo representativa apenas dos contextos e participantes

disponíveis no momento da pesquisa. Outra limitação reside na natureza predominantemente qualitativa das abordagens utilizadas.

Olhando para o futuro, considera-se imperativo que novas pesquisas continuem a explorar este tema dinâmico. A possibilidade de execução de pesquisas mais abrangentes, envolvendo uma diversidade de participantes, modalidades esportivas e métodos de pesquisa, oferece um terreno fértil para avançar no entendimento da complexa relação entre esporte e formação individual. Dessa forma, recomenda-se a continuidade de pesquisas e a implementação de programas que incentivem a participação ativa no esporte, reconhecendo seu potencial transformador na sociedade.

Sendo assim, futuras pesquisas poderiam se aprofundar em análises mais específicas, considerando diferentes modalidades esportivas e ambientes educacionais específicos. Embora tenha obtido valiosos *insights* por meio de entrevistas e análises qualitativas, a inclusão de métodos quantitativos poderia fornecer uma perspectiva mais abrangente e estatisticamente robusta sobre os impactos do esporte na formação do indivíduo. Uma expansão da amostragem para incluir uma variedade mais ampla de perfis e contextos poderia enriquecer ainda mais as conclusões do estudo.

REFERÊNCIAS

- BATISTA, Paula; QUEIRÓS, Paula. (Re)colocar a aprendizagem no centro de Educação Física. *In: MARQUES, António; BATISTA, Paula; QUEIRÓS, Paula. **Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física***. Porto, Ed. FADEUP, 2015. p. 29-43.
- BLÁZQUEZ, Domingo. **Métodos de enseñanza en Educación Física**, Barcelona: Editorial INDE , 2016. p.7-15
- COSTA, R.O. da, CAVALCANTE, J.F., MOREIRA, F.G.A., JÚNIOR, A.O.C., POLICARPO, B.F., NETO, L.T.R., **Dança como conteúdo da educação física escolar**. Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista, v.17, n.04, p.53-62, 2018.
- GALATTI, Larissa Rafaela *et al* **O ensino dos Jogos Esportivos Coletivos**: avanços metodológicos dos aspectos estratégico-tático-técnicos. *Pensar a Prática*, v. 20, n. 3, p. 639-654, jul./set. 2017.
- GALATTI, Larissa Rafaela *et al* **Pedagogia do esporte**: publicações em periódicos científicos brasileiros de 2010 a 2015. *Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde*, v. 17, e019008, p.1-18, 2019.
- GAMBAROTTA, Emiliano. **Bourdieu y lo político**. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Prometeo Libros, 2016.
- HOLT, N. L., NEELY, K. C., SLATER, L. G., CAMIRÉ, M., CÔTÉ, J., FRASER-THOMAS, J., MACDONALD, D., STRACHAN, L., & TAMMINEN, K. A. **A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study**. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1-49. 2017.
- JACOBS, J. M., & WRIGHT, P. M. **Transfer of life skills in sport-based youth development programs**: A conceptual framework bridging learning to application. *Quest*, 70(1), 81-99. 2017.
- LOURENÇO, Carla; RIBEIRO-SILVA, Elsa. **Ginástica na escola: o que e o como se ensina ao longo da escolaridade obrigatória**, *Journal of Sport Pedagogy & Research*, Special Edition, v. 5, n. 2, p.32, 2019.
- OLIVEIRA, Caroline. **A importância das lutas na Educação Física escolar para formação integral dos alunos**. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. Ano 04, Ed. 07, Vol. 06, pp. 37-47. julho de 2019.
- PIEKARS, F. C. **Os significados e representações da pratica do esporte (JIFES) para o instituto Federal do Espirito Santo**. Dissertação (Mestrado em Gestão Social, Educação e Desenvolvimento Regional) – Faculdade Vale do Cricaré. São Mateus - ES, 2016.
- REVERDITO, R. S., CARVALHO, H. M., GALATTI, L. R., SCAGLIA, A. J., GONÇALVES, C. E., & PAES, R. R. **Effects of youth participation in extra-curricular sport programs on perceived self-efficacy**: A multilevel analysis. *Perceptual and Motor Skills*, 124(3), 569-583. 2017.
- SANTANA, S., DIAS, C., OLIVEIRA, M. S. **Teoria social cognitiva no contexto da saúde, escola e trabalho**. Sinopsys. 2017.

SANTOS, P.A.L.; SIMÕES, C. A. **Educação Física e Qualidade de Vida**: reflexões e perspectivas. Saúde Soc. São Paulo, v.21, n.1, p.181-192, 2012.

SCAGLIA, Alcides José. **Pedagogia do jogo**: o processo organizacional dos jogos esportivos coletivos enquanto modelo metodológico para o ensino. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, v. 17, p. 27-38, 2017.

SOUZA, Jeferson *et al.* **As crenças de graduandos em Educação Física sobre o ensino dos esportes**, Movimento , v.23, n.1, p. 133-146, 2017

TENÓRIO KMR. Propostas curriculares para Educação Física em Pernambuco: entendimentos acerca do esporte. **Rev Bras Ciênc Esporte** [online]. 2015;37(3):280-8.

APÊNDICE A – ROTEIRO DE ENTREVISTA

- 1) Quais os benefícios específicos que o esporte pode proporcionar para o desenvolvimento de habilidades e características pessoais?**
- 2) Como as instituições educacionais e a sociedade em geral podem promover o acesso ao esporte como parte essencial da formação de crianças e jovens?**
- 3) Quais são os desafios e obstáculos que podem ser enfrentados nesse processo, e como eles podem ser superados para garantir que mais pessoas se beneficiem do esporte?**
- 4) Além dos benefícios físicos, como a atividade esportiva pode impactar positivamente a saúde mental e emocional das pessoas?**
- 5) Existem recomendações específicas quanto à frequência, intensidade e duração do exercício físico para otimizar os benefícios à saúde?**
- 6) Como indivíduos de diferentes idades e condições físicas podem incorporar a prática esportiva em suas vidas de forma segura e eficaz?**
- 7) Considerando – a saúde mental – seu bem estar, o que a prática desportiva contribuiu com você?**
- 8) Como a atividade física contribuiu para sua saúde física? Em que aspectos?**