

## **Associação de práticas corporais extraclasse na saúde mental e aptidão física de escolares do Instituto Sul Rio-grandense campus CAVG e Pelotas.**

VITÓRIA CAMARGO SILVEIRA<sup>1</sup>; <sup>2</sup>; NOME GABRIEL GUSTAVO BERGMANN<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas1 – [vitoriacamargo221@gmail.com](mailto:vitoriacamargo221@gmail.com)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas– [gabrielgbergmann@gmail.com](mailto:gabrielgbergmann@gmail.com)

### **1. INTRODUÇÃO**

A saúde mental tem sido amplamente debatida nas últimas décadas e ganhou ainda mais destaque após a pandemia de Covid-19, causada pelo SARS-CoV-2. Em relação aos adolescentes, esse tema é particularmente relevante. Brito (2011) destaca que essa fase é caracterizada por diversas transições e mudanças hormonais, físicas, psicológicas, afetivas e sociais, exigindo o desenvolvimento de novas habilidades de pensamento e comportamento. Ansiedade, sintomas depressivos e conflitos entre dependência e autonomia são comuns durante a adolescência, impactando suas competências sociais, escolares e de relacionamento (Farias, 2005). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), aproximadamente 13% dos jovens globalmente apresentam algum transtorno mental, sendo a faixa etária entre 10 e 19 anos particularmente afetada. Estudos também demonstram que adolescentes fisicamente ativos têm menor probabilidade de desenvolver sintomas depressivos. Participar de atividades físicas escolares é um fator preditivo de menor sintomatologia depressiva na idade adulta (JEWETT et al., 2014). Andrade (2011) destaca a importância do esporte escolar para o desenvolvimento integral dos alunos, promovendo habilidades físicas e sociais e contribuindo para a saúde mental. Ainda, o engajamento em hábitos saudáveis, como a prática regular de atividades físicas e esportivas, nessa fase da vida pode resultar em melhores níveis de aptidão física, influenciando positivamente a qualidade de vida presente e futura (HUESTON; CRYAN; NOLAN, 2017). O objetivo deste estudo foi comparar os níveis de saúde mental e aptidão física de estudantes adolescentes participantes e não participantes de práticas corporais extraclasse

### **2. METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa descritiva de corte transversal e abordagem quantitativa, com coleta de informações atuais. Este tipo de estudo é apropriado para medição tanto de opiniões, atitudes e preferências como comportamentos, sendo usado quando se quer determinar o perfil de um grupo de pessoas, baseando-se em características que elas têm em comum (MORESI, 2003). Participaram do estudo estudantes do ensino técnico integrado do Instituto Federal Sul Rio Grandense-Campus Pelotas e Campus Visconde da Graça(CaVG). Para serem incluídos no estudo era necessário estar matriculado e frequentando regularmente o ensino médio integrado das duas instituições. Depois de selecionados, os participantes foram divididos em dois grupos. Participantes (PAEC) e não participantes de práticas corporais extraclasse (NPAEC). Para serem incluídos no grupo que participava de alguma prática corporal extraclasse os participantes precisavam além de estar participando no momento da coleta das informações, estar participando, no mínimo, por um

semestre consecutivo. Além disso, foi controlado em ambos os grupos se os alunos participavam de atividades orientadas fora do ambiente escolar. Todas as variáveis foram coletadas nas dependências das instituições. As variáveis foram organizadas em sociodemográficas, participação ou não em práticas corporais extraclasse, testes de força muscular, aptidão cardiorrespiratória, e questionários de qualidade de vida, autoconceito e níveis de estresse, ansiedade e depressão. A análise da diferença entre grupos nas variáveis categóricas foi conduzida através do teste Qui-Quadrado de Pearson. Esse teste foi empregado para avaliar a associação entre as categorias das variáveis categóricas nos diferentes grupos. Todas as análises foram realizadas no programa SPSS versão 20.0 e foi adotado um nível de significância de 5%.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 59 participantes, sendo 45 PAEC e 14 NPAEC. Com relação à distribuição por identidade de gênero, a maioria são mulheres cisgênero nos dois grupos (PAEC:  $n=32$  - 71,1%; NPAEC:  $n=10$  - 71,4%). A idade dos escolares variou de 15 a 20 anos, tendo uma média de 16,4 para PAEC e 16,7 NPAEC. Quanto a etnia, a maior parte nos dois grupos são de escolares de etnia branca ( $n=36$  - 80,0 %). As práticas corporais extracurriculares que os estudantes da amostra frequentavam eram Dança, Voleibol e Handebol. (Tabela 01).

**Tabela 1:** Caracterização da Amostra.

	Atividade Física extracurricular		Valor de p
	Sim ( $n=45$ )	Não ( $n=14$ )	
<b>IDENTIDADE DE GÊNERO</b>			<b>0,109</b>
<i>Mulher Cisgênero – <math>n(\%)</math></i>	32 (71,1%)	10 (71,4%)	
<i>Homem Cisgênero – <math>n(\%)</math></i>	11 (24,4%)	2 (14,3%)	
<i>Mulher Transsexual – <math>n(\%)</math></i>	0%	0%	
<i>Homem Transsexual – <math>n(\%)</math></i>	0%	1 (7,1%)	
<i>Não binário – <math>n(\%)</math></i>	2 (4,4%)	0%	
<i>Prefere não responder – <math>n(\%)</math></i>	1%	-	
<b>IDADE – <math>\bar{x}(dp)</math></b>	16,4 (1,2)	16,7 (1,6)	<b>0,447</b>
<b>ETNIA</b>			<b>0,255</b>
<i>Branca – <math>n(\%)</math></i>	36 (80,0%)	10 (71,4%)	
<i>Preta – <math>n(\%)</math></i>	6 (13,3%)	1 (7,1%)	
<i>Parda – <math>n(\%)</math></i>	3 (6,7%)	3 (21,4%)	

Em relação às comparações das variáveis analisadas entre os grupos, os resultados apresentados na tabela 02 demonstram que há diferença estatisticamente significativa a favor dos PAEC para Autoconceito (score total  $P=0,048$ ; e domínio físico  $P=0,004$ ); Qualidade de vida (score total  $P=0,019$ ; domínio físico  $P=0,002$ ; e, domínio social  $P=0,017$ ); e, Aptidão cardiorrespiratória ( $P: 0,005$ ). Ainda, importante destacar que força de preensão manual apresentou nível de significância limítrofe (mão direita  $P=0,055$ ; mão esquerda  $P=0,092$ ).

**Tabela 2.** Autoconceito, qualidade de vida, saúde mental e aptidão física de Autoconceito, qualidade de vida, saúde mental e aptidão física de participantes e não participantes de atividades esportivas extraclasse.

	Atividade Física extracurricular		Valor de p
	Sim (n=45)	Não (n=14)	
AUTOCONCEITO			
Escore total – x(dp)	87,1 (11,6)	79,8 (12,3)	0,048
Domínio Físico – x(dp)	17,6 (4,2)	13,8 (3,6)	0,004
Domínio Escolar – x(dp)	31,3 (5,3)	28,8 (6,6)	0,159
Domínio Social – x(dp)	20,7 (3,0)	20,4 (3,3)	0,735
Domínio Familiar – x(dp)	17,4 (2,2)	16,7 (2,8)	0,730
QUALIDADE DE VIDA			
Escore total – x(dp)	93,1(11,4)	84,2(9,8)	0,019
Domínio Físico – x(dp)	21,7 (3,1)	18,5 (3,6)	0,002
Domínio Psicológico – x(dp)	20,8 (3,1)	20,3 (4,5)	0,654
Domínio Social – x(dp)	11,4 (2,1)	9,7 (2,2)	0,017
Domínio Meio ambiente – x(dp)	28,1 (4,7)	26,9 (4,1)	0,400
SAÚDE MENTAL			
Escore total – x(dp)	21,1(15,2)	23,6(15,5)	0,590
Depressão – x(dp)	6,8 (5,6)	7,9 (5,9)	0,530
Estresse – x(dp)	8,3 (5,4)	9,0 (5,5)	0,653
Ansiedade – x(dp)	5,9 (5,4)	6,6 (5,6)	0,694
APTIDÃO FÍSICA			
Aptidão cardiorrespiratória (metros) – x(dp)	838,1(146,1)	709,5(709,4)	0,005
Preensão Manual mão direita(kg/f) – x(dp)	80,2 (29,3)	63,8 (18,8)	0,055
Preensão Manual mão esquerda (kg/f) – x(dp)	72,4 (28,8)	58,2 (20,0)	0,092

Neste estudo, o objetivo principal foi comparar os níveis de saúde mental e aptidão física entre estudantes adolescentes que participam de práticas corporais extraclasse (PAEC) e aqueles que não participam (NPAEC). Os resultados revelaram que os estudantes adolescentes que participam das práticas corporais extraclasse apresentam um melhor autoconceito físico, qualidade de vida e aptidão cardiorrespiratória em comparação com os adolescentes que não participam dessas práticas. No que diz respeito ao autoconceito, a pesquisa avaliou tanto o autoconceito geral quanto seus diferentes domínios, como físico, escolar, social e familiar. Os estudantes participantes das práticas corporais extraclasse demonstraram um autoconceito geral e físico mais positivo em relação aos não participantes. Essa diferença é especialmente significativa, considerando que a percepção do corpo e da saúde física desempenha um papel fundamental na vida dos adolescentes, influenciando sua autoestima e interações sociais (Harter, 2001; Faria, 2005). Quanto à qualidade de vida, os estudantes que participam das práticas corporais extraclasse também obtiveram melhores resultados nos domínios físico e social. A literatura sugere uma relação bidirecional entre esses domínios, onde o bem-estar físico pode promover interações sociais mais positivas, e vice-versa (Faria & Fontaine, 1992; Serafino, 2016; NETTO et al., 2012; Silva et al., 2010; Macedo et al., 2003). Em relação à saúde mental, não foram encontradas diferenças significativas nos níveis de depressão, estresse e ansiedade entre os dois grupos. Isso sugere que outros

fatores individuais, familiares, sociais e biológicos desempenham um papel complexo na saúde mental dos alunos, transcendendo o ambiente escolar (Pianta, 2008; Flores & Dávila, 2003; Elias, 1997; WHO; NASP). No entanto, em relação à aptidão física, houve uma diferença significativa na resistência cardiorrespiratória, com os estudantes participantes das práticas corporais extraclasse demonstrando melhor desempenho. Essa descoberta é consistente com estudos anteriores que destacam a importância dessas atividades para a saúde cardiovascular e a aptidão física (Ortega et al., 2008; Telama et al., 2005; Melo, 2021).

#### 4. CONCLUSÕES

Em conclusão, a participação em práticas corporais extracurriculares desempenha um papel crucial na melhoria da saúde mental e aptidão física dos estudantes. Os alunos envolvidos nessas atividades apresentaram uma autoimagem corporal mais positiva, melhores pontuações em qualidade de vida, especialmente nos aspectos físicos e sociais, e maior resistência cardiorrespiratória. Isso destaca a importância de abordagens holísticas para a saúde. Além disso, esse estudo pode fornecer *insights* valiosos para professores de educação física, ajudando-os a compreender os impactos das atividades extracurriculares em seus alunos e aprimorar suas práticas de ensino. Também enfatiza o papel vital dos profissionais de educação física no ambiente escolar. No entanto, é importante notar as limitações do estudo, como o tamanho da amostra, que pode ter afetado a identificação de diferenças em algumas variáveis, e a necessidade de incluir uma variedade maior de modalidades extracurriculares em futuras pesquisas.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDRADE, Danielle Muller de. **Caracterização dos professores de Educação Física que trabalham com esporte extraclasse: motivações, trajetórias, saberes e identidades**. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pelotas, 2011.
- BRITO, Isabel. **Ansiedade e depressão na adolescência**. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, v. 27, n. 2, p. 208-14, 2011.
- HUESTON, C. M.; CRYAN, J. F.; NOLAN, Y. M. **Stress and adolescent hippocampal neurogenesis: Diet and exercise as cognitive modulators**. *Translational Psychiatry*, New York, v. 7, n. 4, p. e1081-17, 2017.
- JEWETT, Rachel et al. **School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood**. *Journal of adolescent health*, v. 55, n. 5, p. 640-644, 2014.
- MELO, Júlio et al. **Associação entre as variáveis individuais e ambientais do contexto escolar com a aptidão cardiorrespiratória de adolescentes**. *Saúde e Desenvolvimento Humano*, v. 9, n. 1, 2021.
- ORTEGA, Francisco B. et al. **Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health**. *International journal of obesity*, v. 32, n. 1, p. 1-11, 2008.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Adolescent mental health. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Acesso em: 10 Nov. 2022