



Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLAC
Curso de Educação Física
Trabalho de Conclusão de Curso

Os aspectos sociais do esporte na saúde mental de jovens
Promovendo bem-estar e integração por meio da atividade física

Gama-DF
2026

BRUNA DA SILVA COSTA BRITO

**Os aspectos sociais do esporte na saúde mental de jovens:
Promovendo bem-estar e integração por meio da atividade física**

Projeto social apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – UNICEPLAC.

Orientadora: Prof^a. Ms Gisele Kede Flor Ocampo

Gama-DF
2026

BRUNA DA SILVA COSTA BRITO

Os aspectos sociais do esporte na saúde mental de jovens:
Promovendo bem-estar e integração por meio da atividade física

Projeto social apresentado como requisito
para conclusão do curso de Bacharelado em
Educação Física do Centro Universitário do
Planalto Central Aparecido dos Santos –
UNICEPLAC.

Gama-DF, 10 de junho de 2026.

Banca Examinadora

Gisele Kede Flor Ocampo
Orientadora

Daniel Tavares de Andrade
Examinador

Marcelo Guido Silveira da Silva
Examinador

Os aspectos sociais do esporte na saúde mental de jovens:

Promovendo bem-estar e integração por meio da atividade física

Bruna da Silva Costa Brito

Resumo

Este projeto aborda a relevância da atividade física como ferramenta de promoção da saúde mental e bem-estar emocional de jovens no ambiente escolar. Com o objetivo de auxiliar na redução de sintomas de ansiedade, estresse e isolamento social, a proposta apresenta a criação do projeto “Jovens em Movimento” nas dependências do Centro de Ensino Fundamental (CEF) 316 de Santa Maria - DF. A metodologia adotada consiste na realização de práticas esportivas coletivas no contraturno escolar, envolvendo modalidades como vôlei, futsal e queimada, priorizando o caráter inclusivo e o trabalho em equipe. Ao final de cada encontro, são desenvolvidas rodas de conversa presenciais para que os alunos compartilhem suas vivências e autopercepções sobre o impacto dos exercícios em sua autoestima e humor. O monitoramento das ações será feito de forma observacional e pedagógica contínua, acompanhando o interesse, a frequência e a socialização dos estudantes. Conclui-se que a intervenção proporcione momentos de acolhimento e lazer, transformando a quadra em um espaço de suporte emocional e incentivando hábitos saudáveis para o desenvolvimento integral dos participantes.

Palavras-chave: Atividade física, jovens, saúde mental.

Abstract

This project addresses the relevance of physical activity as a tool for promoting mental health and emotional well-being among young people in the school environment. With the objective of helping reduce symptoms of anxiety, stress, and social isolation, the proposal presents the creation of the project “Youth in Motion” at the Centro de Ensino Fundamental (CEF) 316. The methodology adopted consists of carrying out collective sports activities during after-school hours, involving sports such as volleyball, futsal, and dodgeball, prioritizing inclusion and teamwork. At the end of each meeting, in-person group discussions are held so that students can share their experiences and self-perceptions regarding the impact of physical exercise on their self-esteem and mood. The monitoring of the activities will be conducted through continuous observational and pedagogical methods, following the students’ interest, attendance, and social interaction. It is expected that the intervention will provide moments of support and leisure, transforming the sports court into a space for emotional support and encouraging healthy habits for the participants’ overall development.

Keywords: Physical activity, youth, mental health.

1 APRESENTAÇÃO

O presente projeto de intervenção propõe analisar os aspectos sociais do esporte e do lazer na saúde mental de jovens e adultos. Hoje em dia, a saúde mental tem sido um assunto muito importante, principalmente por causa do aumento do estresse, da ansiedade e até do isolamento social.

Nesse sentido, a prática de atividades físicas e de lazer pode ser uma forma mais acessível de ajudar no bem-estar das pessoas, não só na parte física, mas também na mental e social. Além disso, o esporte ajuda na interação entre as pessoas, melhorando a convivência e fortalecendo os vínculos.

Diante disso, surge a seguinte questão: de que forma um projeto de esporte e lazer pode ajudar a melhorar a saúde mental de jovens e adultos, principalmente em relação ao estresse, à ansiedade e ao isolamento social?

A partir disso, o objetivo geral deste projeto é implementar ações de esporte e lazer que incentivem a prática de atividades físicas e a socialização entre as pessoas, com o objetivo de melhorar a saúde mental de jovens.

Como objetivos específicos, o projeto busca propor atividades físicas e de lazer que ajudem no bem-estar, incentivar a interação entre os participantes, ajudar a diminuir o estresse e a ansiedade, estimular hábitos mais saudáveis no dia a dia e observar como essas atividades influenciam na saúde mental.

Dessa forma, esse projeto se justifica pela importância de incentivar a prática de atividades físicas e a convivência entre as pessoas, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e saúde mental.

2 CONTEXTUALIZAÇÃO

A saúde mental entre os jovens está se tornando um tópico de crescente relevância na área da saúde pública contemporânea, em razão do aumento considerável de casos de ansiedade, depressão e estresse nessa população. Fatores como pressão acadêmica, uso excessivo de mídias sociais, incertezas sobre o futuro profissional e as transformações biológicas típicas da adolescência criam um cenário propenso ao desgaste psicológico. Diante dessas dificuldades, a prática constante de exercícios físicos é reconhecida na pesquisa científica como uma estratégia vital tanto para a

prevenção de distúrbios mentais quanto para a promoção do bem-estar psicológico e da resiliência emocional.

De acordo com Silva et al. (2025, apud Neiva et al.2025), a realização sistemática de atividades físicas está fortemente correlacionada à diminuição dos sintomas clínicos de ansiedade e depressão. Os investigadores sugerem que intervenções baseadas em movimento funcionam como reguladoras do humor e impactam diretamente o aumento da autoestima, qualidade de vida e estabilidade emocional entre os jovens. Essa melhoria na percepção corporal ajuda os indivíduos a lidarem melhor com as pressões sociais e estéticas comuns nessa fase da vida, diminuindo a vulnerabilidade a pensamentos autodestrutivos.

Além dos evidentes benefícios físicos e fisiológicos, a atividade esportiva também afeta significativamente os aspectos sociais e emocionais da juventude. Pesquisas indicam que as atividades em grupo promovem uma maior sensação de pertencimento, incentivam a socialização e facilitam a criação espontânea de redes de apoio social, as quais são consideradas fundamentais para a manutenção do bem-estar mental em contextos coletivos. Dhachpramuk et al.(2024, apud Neiva et al., 2025) ressaltam que jovens que participam de esportes regularmente apresentam níveis notavelmente mais baixos de estresse e desgaste emocional, especialmente em ambientes educacionais que exigem alta pressão e seguem rotinas rigorosas. A participação em equipes, portanto, funciona como um amortecedor contra os efeitos negativos do estresse cotidiano.

Do ponto de vista neurológico, um aspecto relevante é que a prática de atividades físicas está diretamente associada à liberação de neurotransmissores e endorfinas no sistema nervoso central. Substâncias como serotonina e dopamina, que são liberadas durante o exercício físico moderado, desempenham um papel essencial na regulação do sono, do apetite e na geração de sensações de prazer e bem-estar. Segundo Feng et al. (2024, apud Neiva et al., 2024), a atividade física regular aprimora a capacidade de autorregulação emocional e o controle das reações fisiológicas ao estresse, contribuindo para uma maior estabilidade psicológica a curto e longo prazo.

Adolescentes que mantêm uma atividade física regular e evitam um estilo de vida inativo geralmente demonstram um melhor desempenho escolar, uma autoestima elevada e menor propensão ao isolamento social crônico. Ao explorar essa fase de transição para a idade adulta, Grasdalsmoen et al. (2020, apud Neiva et al., 2025) observam que estudantes que incorporam exercícios de forma consistente apresentam uma incidência muito menor de problemas graves de saúde mental e pensamentos suicidas se comparados aos seus pares que levam uma vida totalmente sedentária.

Considerando toda a evidência científica apresentada, é evidente que o esporte entre os jovens deve ser encarado não apenas como uma atividade de lazer ou uma obrigação escolar, mas como uma ferramenta essencial para promover a saúde mental, o desenvolvimento socioemocional e a inclusão social nas instituições de ensino público.

3 DESENVOLVIMENTO METODOLÓGICO

Esse projeto tem como objetivo incentivar a importância da prática de atividade física para a saúde mental dos jovens. O projeto será realizado no Centro Educacional 316 de Santa Maria, utilizando espaços disponibilizados pela instituição, como a quadra poliesportiva para a prática das atividades.

Serão realizados encontros duas vezes por semana, com duração média de 60 minutos. Durante os encontros, serão desenvolvidas atividades esportivas e recreativas em grupo, como vôlei, futsal, queimada e alongamento, buscando promover a socialização e o bem-estar dos participantes.

Ao final de cada encontro, será realizada uma roda de conversa, proporcionando um espaço de escuta e diálogo sobre temas relacionados à saúde mental, autoestima, ansiedade, estresse e os impactos positivos da atividade física no bem-estar dos alunos.

Antes do início e ao final do projeto, será aplicado um questionário validado para avaliação de saúde mental e do bem-estar dos participantes, permitindo comparar os resultados obtidos e verificar os impactos das atividades desenvolvidas.

3.1 Atividades propostas

O projeto tem como objetivo proporcionar a melhoria de qualidade de vida e da saúde mental dos jovens por meio do incentivo à prática de atividades físicas e da socialização. Além de promover benefícios físicos, as atividades buscam contribuir para a redução do estresse e da ansiedade, favorecendo o bem-estar dos participantes.

Serão desenvolvidas modalidade esportivas como, vôlei, futsal e queimada, buscando incentivar a participação ativa e o trabalho em equipe. Ao final de cada encontro, será realizado uma roda de conversa, na qual os alunos poderão compartilhar experiências e discutir como a prática de atividade física pode impactar positivamente o humor, a autoestima e a saúde mental.

Fonte: autoral

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES – PROJETO JOVENS EM MOVIMENTO		
 DIA	 HORÁRIO	 ESPORTE/ATIVIDADE
 Terça-feira	 18h30 às 19h30	 Vôlei
 Quinta-feira	 18h30 às 19h30	 Futsal
 Terça-feira	 18h30 às 19h30	 Queimada
 Quinta-feira	 18h30 às 19h30	 Vôlei
 Terça-feira	 18h30 às 19h30	 Futsal
 Quinta-feira	 18h30 às 19h30	 Queimada
 Terça-feira	 18h30 às 19h30	 Vôlei
 Quinta-feira	 18h30 às 19h30	 Futsal

3.2 Estrutura Legal

O projeto será realizado no ambiente escolar do Centro de ensino fundamental

316 de Santa Maria, mediante autorização da direção pedagógica da instituição. As atividades serão desenvolvidas em espaços disponibilizados pela escola, como a quadra poliesportiva e demais áreas adequadas para a prática de atividades físicas.

O projeto será destinado aos alunos da instituição, podendo também contar com a participação de estudantes de escolas próximas da região.



Fonte: autoral



Fonte: autoral

3.3 Parcerias

As parcerias serão com a Secretaria da educação, pois eles autorizam o uso da escola e garantem que o projeto esteja alinhado com o calendário escola, NASF (Núcleo de apoio à saúde da família) um psicólogo ou assistente social poderia participar de uma roda de conversa pelo menos uma vez por mês e administração regional de Santa Maria, onde eles podem ajudar com doações ou empréstimos de matérias que a escola talvez não tenha a quantidade suficiente.

3.4 Recurso humanos

- Voluntário da saúde, um psicólogo da região, para ajudar na roda de conversa.
- Um professor de educação física da escola, voluntariado para ajudar nas

tarefas.

- Coordenador do projeto para ficar responsável pelas aulas.
- Pelo menos 3 alunos para serem representantes e ajudar na divulgação do projeto, chamando os alunos para participarem.
- Um Nutricionista, o programa incluirá a colaboração de um nutricionista, que oferecerá conselhos regulares aos alunos sobre nutrição balanceada, a importância da hidratação correta durante a atividade física e comportamentos que favorecem a saúde e o bem-estar.

3.5 Cronograma de atividades

MODALIDADE	OBJETIVOS	DURAÇÃO TOTAL	ESTRUTURA DA AULA
 Vôlei	Desenvolver o trabalho em equipe, coordenação motora e socialização.	60 min	• 5 min – Alongamento e aquecimento • 45 min – Atividade esportiva principal • 10 min – Roda de conversa
 Futsal	Estimular a participação ativa, cooperação e condicionamento físico.	60 min	• 5 min – Alongamento e aquecimento • 45 min – Atividade esportiva principal • 10 min – Roda de conversa
 Queimada	Promover interação social, agilidade e integração entre os participantes.	60 min	• 5 min – Alongamento e aquecimento • 45 min – Atividade esportiva principal • 10 min – Roda de conversa
 Vôlei	Melhorar a autoestima, o bem-estar e a cooperação em grupo.	60 min	• 5 min – Alongamento e aquecimento • 45 min – Atividade esportiva principal • 10 min – Roda de conversa
 Futsal	Desenvolver o trabalho em equipe, coordenação motora e socialização.	60 min	• 5 min – Alongamento e aquecimento • 45 min – Atividade esportiva principal • 10 min – Roda de conversa
 Queimada	Incentivar hábitos saudáveis e a convivência social.	60 min	• 5 min – Alongamento e aquecimento • 45 min – Atividade esportiva principal • 10 min – Roda de conversa
 Vôlei	Fortalecer os vínculos sociais e incentivar a prática esportiva.	60 min	• 5 min – Alongamento e aquecimento • 45 min – Atividade esportiva principal • 10 min – Roda de conversa

Fonte: autoral

3.6 Divulgação das ações do projeto

Ir na escola de sala em sala divulgando o projeto e incentivando os alunos a participarem.

1. Criar cartazes e colar nas paredes da escola.
2. Divulgar nas redes sociais, com parceria do Instagram da escola.



Fonte: autoral

3.7 Planejamento financeiro

Item	Quantidade	Valor estimado (R\$)	Valor total (R\$)	Como será conseguido
Bola de borracha soft (queimada)	1 unidade	45,00	45,00	Recursos próprios ou doações
Apito de arbitragem	2 unidades	15,00	30,00	Recursos próprio
Impressão de cartazes	5 cópias coloridas	3,00	15,00	Recursos próprio
Custo total do projeto	-	-	90,00	-

Os demais recursos necessários, tais como bolas de vôlei e de futsal, serão disponibilizados diretamente pela instituição de ensino.

3.8 Monitoramento das ações do projeto

A avaliação do projeto “Jovens em movimento” será feita na prática, observando a assiduidade dos estudantes e o entrosamento dos times durante as partidas. Será dada atenção especial à evolução da socialização e ao bem-estar da turma a cada encontro. No encerramento de cada treino, o diálogo em círculo servirá como um termômetro para

o aluno expressarem suas vivências, expondo as melhorias no humor e na autoestima. Como coordenadora da ação, mantereí uma atenção contínua sobre o andamento das aulas, o que permitirá identificar novas necessidades e aperfeiçoar os jogos de acordo com o retorno dos próprios jovens.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dessa forma, o movimento e o esporte na escola são caminhos reais para aliviar a mente dos jovens, ajudando a diminuir a ansiedade, o estresse das rotinas de estudo e as cobranças na autoestima. Além do ganho físico, os jogos coletivos criam uma rede de apoio natural e fortalecem a amizade entre as turmas. Com o projeto “Jovens em Movimento”, o CEF 316 ganharia um espaço para mostrar que cuidar da mente também acontece suando a camisa e conversando em grupo. A expectativa é que essas vivências na quadra transformem o clima escolar, animando os estudantes a manterem o esporte e o autocuidado no seu dia a dia, provando que a saúde se constrói unindo corpo, mente e convivência comunitária.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. *Portaria Interministerial nº 1.055, de 25 de abril de 2017 (PSE).*

DISTRITO FEDERAL. Governadoria. *Portaria Conjunta nº 10, de 13 de abril de 2020 (GTI-PSE/DF).*

DISTRITO FEDERAL. Lei Orgânica. Competências das Administrações Regionais no fomento ao esporte e lazer.

SILVA, C. S. *Saúde na Escola: Intersetorialidade, Práticas de Cuidado e Promoção da Saúde.* Rio de Janeiro: Fiocruz, 2019

COSTA, M. P. S. et al. Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 34, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/vQBw7rKsYj8NhKDMZ6kqqpw/?lang=pt>.

NEIVA, A. et al. A Influência do esporte/atividade física na saúde mental entre jovens adultos: uma mini-revisão integrativa. *Revista Educação em Saúde*, v. 13, n. Suplemento 2, 2025. Disponível em: <https://periodicos.unievangelica.edu.br/index.php/educacaoemsaude/article/view/8423>.

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Saúde. *Programa Saúde na Escola (PSE).* Brasília: SES/DF, 2026. Disponível em: <https://www.saude.df.gov.br/programa-sa%C3%BAdena-escola>.

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Saúde. *Portaria SES-DF nº 161, de 16 de março de 2022.* Aprova a Política Distrital de Alimentação e Nutrição (PDAN). Brasília: SES/DF, 2022. Disponível em: saude.df.gov.br.

Agradecimentos

Em primeiro lugar, expresso minha gratidão a Deus por me proporcionar a força necessária para alcançar este momento.

Sou grata à minha família, que sempre teve fé em mim, me apoiou e esteve presente em cada passo dessa jornada.

Um agradecimento especial à minha orientadora, Prof.^a Dr.^a Gisele, pela sua dedicação, paciência e orientação durante todo o processo de elaboração deste trabalho.

Agradeço também às minhas colegas de trabalho, que estiveram ao meu lado nessa jornada acadêmica, me apoiando, encorajando e ajudando sempre que precisei. Sou profundamente grata pela amizade, pelo companheirismo e por fazerem essa trajetória mais leve e significativa.

Aos meus colegas e amigos, agradeço pelos momentos compartilhados, pelas conversas, risos e pelo suporte.

Por fim, agradeço a todos que, de alguma forma, ajudaram na realização deste trabalho e na conclusão desta importante fase da minha vida.