



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES – IEFES
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

NATÁLIA MACÊDO MARTINS

**AVALIAÇÃO DO BEM ESTAR PSICOLÓGICO DE ATLETAS DAS SELEÇÕES
ESCOLARES DA CIDADE DE FORTALEZA**

FORTALEZA

2016

NATÁLIA MACÊDO MARTINS

AVALIAÇÃO DO BEM ESTAR PSICOLÓGICO DE ATLETAS DE SELEÇÕES
ESCOLARES DA CIDADE DE FORTALEZA

Monografia apresentada ao Instituto de Educação Física e Esportes, da Universidade Federal do Ceará, como requisito para obtenção do título de graduação de licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Edson Silva Soares

FORTALEZA

2016

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária
Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

M344a Martins, Natália Macêdo.

Avaliação do bem estar psicológico de atletas das seleções escolares da cidade de Fortaleza / Natália Macêdo Martins. – 2016.
40 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2016.
Orientação: Prof. Me. Edson Silva Soares.

1. Educação Física - Brasil, Nordeste. 2. Prática esportiva - Bem estar psicológico. 3. Prática esportiva - Saúde integral. I. Título.

CDD 790

NATÁLIA MACÊDO MARTINS

AVALIAÇÃO DO BEM ESTAR PSICOLÓGICO DE ATLETAS DE SELEÇÕES
ESCOLARES DA CIDADE DE FORTALEZA

Monografia apresentada ao Instituto de Educação Física e Esportes, da Universidade Federal do Ceará, como requisito para obtenção do título de graduação de licenciatura em Educação Física.

Aprovado em ___/___/_____.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Edson Silva Soares (Orientador)
Universidade Federal do Ceará-UFC

Prof. Dr. Leandro Masuda Cortonesi
Universidade Federal do Ceará-UFC

Prof. Dr. Léo Barbosa Nepomuceno
Universidade Federal do Ceará-UFC

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus, que nos fortalece e nos dar ânimo todos os dias para continuar nossa caminhada nessa existência tão breve, porém intensa. Agradecer minha família que é a base, o alicerce, meu maior motivo, principalmente minha mãe e minha irmã que se fazem presente no meu dia-a-dia e me fazem um bem enorme. Agradecer meu namorado, que está sempre ao meu lado, me incentivando a ser melhor a cada dia. Não poderia deixar de agradecer ao meu orientador Prof. Edson Silva, que pacientemente me ajudou, aos professores do IEFES, aos funcionários, aos demais colegas que pude conviver nesses quatro anos. Agradecer também aos treinadores que me possibilitaram fazer a pesquisa e as atletas que se dispuseram do seu tempo para me ajudar na coleta. Agradecer também aos professores Leandro Cortonesi e Léo Nepomuceno que aceitaram participar da minha banca avaliadora.

Meu muito obrigada!

RESUMO

Acreditamos que o esporte pode ser usado com uma excelente ferramenta para inserção de um aluno no meio social, para melhoria da sua autoestima, além de gerar prazer, proporcionando assim, benefícios para a saúde integral desse ser. Dessa forma, este trabalho teve como objetivo avaliar como a prática esportiva pode influenciar no bem estar de atletas das seleções escolares da cidade de Fortaleza, Ceará. Foram entrevistadas 11(onze) alunas-atletas, através de uma entrevista semi-estruturada e os requisitos para participar foram: ter idade igual ou maior que 14 (quatorze anos), participar da seleção há no mínimo seis meses e participar com frequência dos treinos. Após a seleção das entrevistadas, questionamos sobre os aspectos que contribuíam para o seu bem-estar psicológico. De acordo com os resultados obtidos, percebemos que são muitos os benefícios que o esporte proporciona, não somente nos aspectos físicos, como já tem vários estudos que confirmam, mas também nos aspectos psicológicos. Portanto, acreditamos que o esporte deve ter uma relevância bastante importante dentro da área escolar, pois essa junção pode trazer inúmeros benefícios tanto nas questões que estão relacionadas ao esporte em si, como no rendimento escolar desse aluno-atleta.

Palavras-chaves: Educação física; Bem Estar Psicológico; Saúde.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	07
2	OBJETIVOS.....	09
3	REVISÃO DE LITERATURA.....	10
3.1	Adolescência.....	10
3.2	Bem Estar Psicológico	12
3.3	Psicologia do Esporte.....	14
3.4	Esportes.....	15
4	METODOLOGIA.....	17
4.1	Tipo de estudo.....	17
4.2	Sujeitos e locais.....	17
4.3	Instrumentos de coleta de dados e procedimentos de aplicação.....	17
4.4	Análise de dados.....	17
4.5	Aspectos éticos.....	18
5	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	19
6	CONCLUSÃO.....	29
	Referências.....	31
	Apendice A.....	36
	Apendice B.....	37

1 INTRODUÇÃO

A fase da adolescência é caracterizada a partir de vários critérios que englobam não somente a dimensão cronológica, mas também a dimensão biológica, psicológica e social. A adolescência é uma fase que ocorre diversas mudanças, pois o crescimento e o desenvolvimento das habilidades psicomotoras se intensificam e os hormônios atuam vigorosamente. (FERREIRA et al., 2007).

Percebe-se assim, que essa fase é importante para a formação do ser, por se tratar também de uma fase onde as emoções estão em constante mudança e os jovens estão buscando sua identidade, se autoconhecer e entender seus limites e potencialidades. (WERNECK e NAVARRO, 2011).

Segundo Pereira (2012), apesar de não ser consensual o início e o final desta fase da vida, existe consenso no fato de esta ser caracterizada por mudanças físicas, cognitivas, sociais, morais e, conseqüentemente, psicológica. Portanto, a escola, deve levar em consideração que o esporte pode ser uma ferramenta importante para aliviar as tensões do dia-a-dia do adolescente e proporcionar um bem-estar psicológico que é indispensável para um aluno que está passando por essas mudanças.

As seleções escolares, assim como a maioria das atividades físicas, geram muito prazer e conduz o praticante, normalmente, a sentir-se bem não só fisicamente, como também psicologicamente. Porém, essas seleções, muitas vezes, não são muito procuradas pelos alunos, pois o próprio colégio não incentiva, entendendo que o esporte pode ser uma distração para o aluno e atrapalhe seu rendimento escola. Segundo Traverso (2001) as instituições sociais querem garantir a sobrevivência de crianças e adolescentes, cuidando apenas dos problemas orgânicos e esquecem as outras dimensões da saúde: psicológica, social, ambiental.

Considerando as argumentações acerca das relações entre o esporte, a escola e o bem estar psicológico se questionam: a prática esportiva influencia no bem estar psicológico de atletas de seleções escolares?

A proposta desse trabalho é colaborar com a inserção de jovens estudantes no esporte para somar experiências estudantis, que ficarão marcadas como forma de

crescimento pessoal e terão relevância ao longo de suas vidas, ressaltando a importância da adolescência na aquisição de hábitos saudáveis na fase adulta.

Visto que sempre fui atleta e ainda sou, acredito que esse trabalho será importante não só para meu futuro como profissional da área, mas também para entender melhor esse ambiente em que sempre estive e estou tão presente.

Sendo assim, entende-se que o esporte é uma excelente ferramenta para inserção de um aluno no meio social, autoconhecimento desses alunos, melhoria da autoestima, além de gerar prazer, proporcionando assim, benefícios para a saúde integral do ser.

Através da percepção dos entrevistados sobre seu bem estar, poderemos perceber melhor como esse aluno atleta se sente e entender melhor esse universo das seleções escolares.

2 OBJETIVOS

Objetivo geral

Avaliar como a prática esportiva pode influenciar no bem estar psicológico de atletas das seleções escolares da cidade de Fortaleza Ceará.

Objetivos específicos

Verificar a motivação das atletas para a prática do esporte.

Compreender como a prática esportiva contribui na autoestima dessas atletas.

Avaliar como os fatores relacionados ao bem estar psicológico interferem no rendimento escolar.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3. 1. ADOLESCÊNCIA

Caracterização

A fase da adolescência é caracterizada a partir de vários critérios que englobam não somente a dimensão cronológica, mas também a dimensão biológica e psicológica. (FERREIRA et al., 2007). É uma fase onde as transformações pelas quais passam os adolescentes, resultam de processos inerentes aos contextos sociais (tanto histórico, quanto político e econômico) que eles estão inseridos. (STRELHOW, BUENO e CÂMARA, 2010).

Segundo Bizarro (1997), apesar de a mudança fazer parte de nossa vida, na adolescência ela toma dimensões maiores, que se caracterizam como profundas e radicais, como em nenhuma outra fase da vida pode ser notada com tamanha intensidade.

A fase da adolescência é um período de modificação e de uma relação nova com o mundo adulto, o adolescente percebe-se diante de conflitos pessoais e familiares, questionamentos e ambivalências, podendo confundir a si mesmo e aos que o cerca sobre os limites de “normalidade” (FEIJÓ e CHAVES, 2002 apud AVANCI et al., 2007).

A adolescência tem uma importância essencial para estruturar a personalidade do indivíduo. Os melhores índices de saúde, vitalidade e criatividade são vividos nessa fase e permite que o adolescente se encarregue pelas tarefas da vida adulta e se lance em novos sonhos e perspectivas. O período da adolescência é cercado por muitas fragilidades, portanto, fatores relacionados à saúde mental devem se sobressair nas análises desse período da vida. (AVANCI et al., 2007).

As mudanças na fase da adolescência são diversas e entre elas está a mudança psicológica. O início e o fim da adolescência não está bem definido, porém, é fato que as mudanças ocorrem de forma intensa nessa fase. (PEREIRA, 2012). Portanto, os hábitos criados pelos indivíduos durante a adolescência, são aqueles que permanecerão por toda sua vida desde que tenham significado. (ALVES, 2007).

Em relação ao aspecto psicológico, são muitas as transformações, principalmente as relacionadas à mudança no humor. Dúvidas e questões diversas surgem a todo o momento, em relação a: como viver a vida, os modos de ser, de estar com os outros e a construção do futuro com as escolhas profissionais. (FERREIRA et al., 2007).

Segundo Gallahue e Ozmun (2003) na fase da adolescência existe uma variação grande no comportamento psicológico, com grande instabilidade emocional. (apud MATIAS, 2010).

O adolescente precisa definir suas relações e processos de identidade, sua sexualidade, sua autonomia e, de espaços apropriados para desenvolver a auto-estima, a criatividade e seu projeto de vida para seu desenvolvimento psicossocial e sua formação integral. (TRAVERSO-YÉPEZ e PINHEIRO, 2002) A adolescência é um período marcado pela intensidade das emoções, onde, na busca pela sua identidade, o adolescente critica, questiona, perde os limites e exige o restabelecimento desses mesmos limites. (SERRÃO e BALEEIRO, 1999 apud PEREIRA 2012).

Adolescência e Atividade física

Nossa sociedade está cada vez mais sedentária, portanto, deve-se estimular a prática da atividade física, visto que é muito importante para o desenvolvimento completo do adolescente, trazendo benefícios psicológicos e fisiológicos. (WERNECK e NAVARRO, 2011).

A prática esportiva, quando contribui para a promoção do auto-conceito físico que pode ser entendido como melhor aceitação de si, do seu corpo, acaba se constituindo em um fator importante para a promoção do auto-conceito nas mais diversas dimensões, logo, contribui para a melhora do bem-estar físico, psicológico e social. (FARIA, 2005).

O esporte pode proporcionar maior capacidade física e psicomotora ao adolescente e auxiliar no desenvolvimento de uma boa saúde mental e emocional, ou seja, é capaz de beneficiar tanto o sistema músculo esquelético como também o sistema metabólico e neuropsicológico. (MATIAS, 2010)

Dentro da área dos esportes, o mesmo pode proporcionar aos adolescentes experiências únicas e os benefícios têm sido largamente documentados. O crescimento físico, o aumento da auto estima, o desenvolvimento social e diversos benefícios para a saúde e o bem-estar podem ser estimulados pelo esporte. (VIEIRA, PRIORE e FISBERG, 2002 apud MATIAS, 2010)

Portanto, segundo Buriti (2012), a prática de atividades de lazer e esporte, se torna essencial, em uma sociedade contemporânea que exige muito desgaste físico e mental do indivíduo, para aliviar as tensões do dia a dia. Os benefícios que as atividades esportivas e de lazer geram ao indivíduo, são vários, favorecendo-lhe a saúde mental e física.

3.2. BEM ESTAR PSICOLÓGICO

Conceito

O termo bem estar psicológico foi proposto por Ryff nos anos 80, após algumas críticas feitas ao modelo de bem estar subjetivo. Ryff e Keyes propuseram um modelo que define o bem estar psicológico como multidimensional, dentre essas dimensões, estão: auto-aceitação, crescimento pessoal, objetivos de vida, relações positivas com os outros, domínio ambiental e autonomia. (RYFF e KEYES, 1995 apud PEREIRA, 2012)

Para melhor compreensão, essas dimensões foram definidas de acordo com as teorias de Ryff e Keyes, por exemplo, a auto-aceitação: foi definida como o aspecto central da saúde mental, deve ser entendida como uma característica que revela alto nível de autoconhecimento, ótimo funcionamento e maturidade; relacionamento positivo com outras pessoas: forte sentimento de empatia e afeição por todos os seres humanos, manter amizade e identificação com o outro; autonomia: resistência à aculturação e independência acerca de aprovações externas; crescimento pessoal: abertura a novas experiências, necessidade de crescimento constante e vencer desafios que se apresentam em diferentes fases da vida. (RYFF, 1989; RYFF e KEYES, 1995 apud PEREIRA, 2012)

As teorias sobre o bem estar psicológico são construídas a partir de formulações psicológicas acerca do desenvolvimento humano e são dimensionadas em capacidades para encarar os desafios da vida. (SIQUEIRA e PADOVAM, 2008).

Bem estar Psicológico e Atividade Física

Segundo Bizarro (2001) uma das importantes preocupações dos psicólogos tem sido a promoção do bem-estar nos adolescentes. Nesse sentido, cabe ressaltar que na fase da adolescência se ganham hábitos e estilos de vida, que possivelmente, terão consequências para o futuro. Através de uma prática esportiva regular, vão se consolidando as boas práticas, não só pela imitação na infância, mas também pela influência dos pares na adolescência. A prática esportiva está agregada a um estilo de vida saudável e conseqüentemente um bem-estar. (PEREIRA, 2012).

Em um estudo de Pereira (2012) os jovens que relataram realizar atividade física e serem praticantes esportivos afirmaram manter uma comunicação boa com a família, e relataram também uma relação mais positiva com os colegas.

Segundo Werneck e Navarro (2011) alguns estudos mostraram que sujeitos que participam de atividades físicas frequentes reportaram menos sintomas de depressão, raiva e estresse percebido, havendo uma relação positiva entre a prática regular de exercícios e o bem-estar psicológico. Biddle, Sallis & Cavill (1998 apud PEREIRA 2012) ressaltaram alguns dos benefícios da atividade física para os jovens, como: aumento da auto-estima, desenvolvimento moral e social, diminuição do excesso de peso e diminuição de fatores de risco de doenças crônicas.

A prática esportiva, a aceitação social e a mistura de desafio, relaxamento e cooperação são fatores que contribuem para a melhoria do bem-estar físico e psicológico, além de aumentar a possibilidade de experiências de sucesso, de aprender a lidar com os fracassos, aprofundar o conhecimento acerca de si mesmo, das suas potencialidades e dos seus limites (FARIA e SILVA, 2000 apud FARIA 2005).

O esporte tem muitas características, e uma delas é a possibilidade de criar situações em que o indivíduo praticante possa buscar no meio esportivo, o que mais lhe convém, para seu desenvolvimento físico e psicológico. A relação da prática esportiva com o indivíduo vai desde a participação em competições até a prática de forma lúdica, educativa e política. (BURITI, 2012)

Com relação aos benefícios psicológicos proporcionados pela atividade física, à literatura tem se fixado no efeito de redução da ansiedade, na diminuição do estresse, da depressão e melhora nos estados de humor ou de ânimo. Além de outros benefícios que estão relacionados às categorias de auto-estima e bem estar psicológico. (ANDRADE, 2001 apud MATIAS 2010).

Perante todas essas evidências, compreende-se que o exercício físico pode ser uma excelente alternativa não farmacológica, saudável e de maior adesão na prevenção de distúrbios psicológicos. (WERNECK e NAVARRO, 2011). Segundo Silva (2014) a literatura tem mostrado os benefícios psicológicos induzidos pelo exercício, assim, vale destacar que o bem estar psicológico melhora o estado de saúde do indivíduo e promove comportamentos saudáveis.

3. 3. PSICOLOGIA DO ESPORTE

Motivação

A motivação é caracterizada por um processo, que é dirigido a uma meta e depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Fundamentado nisso, a motivação tem determinante energético (nível de ativação) e um determinante de direção dos comportamentos (intenções, interesses, motivos e metas). Os comportamentos relacionados à motivação intrínseca são caracterizados pelo prazer e satisfação na própria atividade. E os comportamentos relacionados à motivação extrínseca estão vinculados com razões fora da atividade, como reconhecimento social e premiação. Há evidências que a motivação é uma energia que antecede a ação ou movimento. O reconhecimento externo pode acabar diminuindo a motivação interna, portanto, há uma dependência de qualquer atividade a este reconhecimento. (DESCHAMPS e FILHO, 2005).

Praticantes de atividades físicas e esportivas exercem estas atividades por vários motivos, porém, todos são motivados por situações distintas. Os motivos para a realização afeta o desempenho e a participação na prática. Alguns motivos de realização podem está relacionado: aos esforços de dominar uma tarefa, atingir seus limites, superar obstáculos e ter orgulho do seu talento. Estudos realizados sugerem que pessoas com altos níveis dessa motivação apresentem algumas características como mais independência, mais realistas quanto às expectativas colocadas para as atividades, conscientes de seus objetivos e da relação entre as metas de realização presentes e os objetivos para o futuro. (DESCHAMPS e FILHO, 2005).

Segundo Cratty (1984 apud ZAMBONATO 2008) a escolha de fazer algo e a execução de algumas tarefas com maior empenho e persistência estão relacionados com a motivação de cada pessoa.

Muitos estudos citam que as motivações que levam os adolescentes à prática de atividades físicas é o prazer obtido pelo jovem nesta prática, que é fundamental para criação do hábito de praticar atividades físicas. (BALBINOTTI et al., 2010).

Auto Estima

Segundo Freire e Tavares (2011) a autoestima pode ser definida como uma avaliação afetiva do valor, apreço ou importância que cada um faz de si próprio.

Pensando na relação entre exercício e humor, ainda não existe um consenso sobre os mecanismos envolvidos neste fenômeno, mas acredita-se que os benefícios psicológicos do exercício ocorram tanto em função de fatores fisiológicos, como por fatores psicológicos e

sociais, como o aumento da auto-estima, sensação de prazer, contato com as pessoas (WERNECK, BARA FILHO e RIBEIRO, 2005).

Assim, entende-se que pessoas que assumem comportamentos positivos, como: bom relacionamento social e individual, hábitos saudáveis de alimentação e prática de atividades físicas, apresentarão boa auto-estima, e conseqüentemente assumirão um estilo de vida saudável em seu cotidiano, o que repercutirá em uma boa qualidade de vida no presente e no futuro. (ARAÚJO e BLANK, 2008).

3. 4. ESPORTES

Benefícios da Prática

Os esportes em equipe são úteis para integrar o adolescente num grupo, com seu espírito associativo. As derrotas que são sofridas em conjunto e as vitórias comemoradas juntas reforçam uma coesão social útil à vida adulta. Porém, não se pode inclinar apenas ao estudo, tampouco à prática esportiva ou mesmo à vida familiar, portanto, as atividades precisam ser organizadas de forma a garantir uma qualidade de vida saudável e não ser motivo de desordens devido a cargas excessivas. (PRESOTO, 2012)

A participação em um grupo pode gerar uma série de processos individuais de cognição, emoção e motivação. (FORSYTH, 2000 apud RAALTE e BREWER, 2011).

A melhora da condição física, as sensações de competência e as relações sociais que são oferecidas pelo esporte, controlam o estresse e a ansiedade e geram uma sensação de bem estar ao praticante (CAPDEVILLA et al., 2004 apud ZAMBONATO, 2008)

O fato do adolescente não ser mais nem criança nem adulto, pode gerar uma confusão, que pode ser subtraído por meio do esporte. Assim, as habilidades aprendidas no esporte podem ser transferidas para diversos domínios da vida, por exemplo: a necessidade de funcionar sob pressão, resolução de problemas, aceitação de desafios, trabalho em equipe, entre outros. Na adolescência, o interesse no esporte aumenta e com isso, aumenta a preocupação com o desempenho e com a competência. Assim, o esporte é um exemplo de competência pessoal e uma analogia para o ensino das habilidades da vida. (RAALTE e BREWER, 2011).

Para ressaltar a importância da prática esportiva, no posicionamento oficial da Federação Internacional de Medicina Esportiva, é citado que o esporte de competição além de

contribuir para o desenvolvimento físico, emocional e intelectual de adolescentes pode desenvolver a autoconfiança e estimular o adolescente a ter mais contato com a sociedade. (BENETTI; SCHNEIDER E MEYER, 2005)

Em um estudo de Matias et al., 2009, foi analisado o estilo de vida de adolescentes ativos e esses indicaram um estilo de vida mais positivos do que os sedentários o que levou a conclusão que a prática esportiva na adolescência tem relação nas dimensões que compõem o estilo de vida, portanto, contribui para o desenvolvimento de hábitos saudáveis de vida.

4 METODOLOGIA

Tipo de estudo

Será realizado um estudo qualitativo com base no interacionismo simbólico (SANDÍN ESTEBAN, 2010). Essa concepção se detém aos significados simbólicos dos sujeitos e do desenvolvimento individual de significado nos pressupostos de que os seres humanos agem baseando-se nos significados que as coisas têm para eles e que o significado emerge pela interação social (HAGUETE, 2005).

Sujeitos e locais

Nesse estudo foram entrevistados 11(onze) alunas, que participam de seleções escolares e que preenchem os seguintes requisitos: ter idade igual ou maior que 14 (quatorze anos); participar da seleção há no mínimo seis meses e participar com frequência dos treinos. O recrutamento dos voluntários foi feito no local de treino selecionado, no SESC e na escola particular escolhida, logo após suas atividades, onde receberam esclarecimentos sobre o estudo. A pesquisa foi feita em uma escola particular da cidade de Fortaleza e no Serviço Social do Comércio (SESC), que participam de competições esportivas. As entrevistas duraram em média 5(cinco) minutos.

Instrumentos de coleta de dados e procedimentos de aplicação

A entrevista (APENDICE A) foi aplicada pela autora deste estudo com cada voluntário de forma individual próximo ao local onde são realizados os treinos, logo após estes. A entrevista foi gravada em um celular com gravador de voz específico, com a autorização do voluntário. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas para gerar uma estrutura mínima de comparação entre os pesquisados, e também permitir a inclusão de temas e perguntas a partir da realização das entrevistas (ROSA; ARNOLDI, 2008).

Para a análise dos dados obtidos nas entrevistas foi feita a realização da análise de conteúdo. Segundo Minayo (2010) inicialmente faz-se uma leitura flutuante do material definido buscando ser exaustivo, representativo, homogêneo e pertinente. Nesta etapa determinam-se as unidades de registro e de contexto, bem como as categorias.

Aspectos éticos

A identificação dos participantes foi e serão mantidas em sigilo As entrevistas foram feitas somente após consentimento do treinador e das atletas.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para evidenciar melhor os resultados que obtivemos das entrevistas e discuti-los, vamos separar cada pergunta como um tópico da discussão.

1ª pergunta feita na entrevista: Que aspectos você acredita que contribuem para ter uma boa saúde?

Quando perguntados sobre os aspectos que contribuem para ter uma boa saúde, todas as participantes mencionaram primeiramente uma boa alimentação, pois acreditavam que era essencial para ter uma boa saúde, uma vida equilibrada. Logo após mencionarem a importância da alimentação saudável, mencionaram a prática de algum exercício ou esporte, para não ficar sedentária, ficar com um corpo melhor e ter mais disposição. Algumas também citaram uma boa noite de sono e a socialização como importantes para ter uma boa saúde. Com isso, percebemos que além da saúde física, elas ressaltaram a importância da saúde psicológica, quando citaram a socialização.

Entre os diferentes sentidos atribuídos à saúde pelos adolescentes, vários elementos como lazer, alimentação, paz, alegria entre outros, foram destacados, demonstrando que para eles, a saúde é vista de forma abrangente e positiva. (CROMACK, BURSZTYN e TURA 2009 apud STRELHOW, BUENO e CÂMARA, 2010). Confirmando o que os autores citam, podemos observar a resposta de duas entrevistadas:

“Uma boa alimentação, pratica de exercício, boa noite de sono, fazendo isso direitinho você não precisa nem tomar remédio, isso já vai lhe ajudar na saúde. (Sujeito 2)

“Uma boa alimentação, uma pratica esportiva regularmente, estar de bem consigo mesmo, ter uma rotina que não te deixe estressada, te deixe de boa com a vida, amigos, lazer, essas coisas”. (Sujeito 11)

Nessa segunda resposta podemos perceber que a atleta levou muito em consideração os aspectos de bem estar geral, qualidade de vida, evidenciando que amigos e lazer são relevantes para uma boa saúde. Quando se fala em qualidade de vida na adolescência, deve-se prestar atenção nos conceitos que são de interesse para essa faixa etária, para melhor avaliar o seu ponto de vista e não dos adultos que lhe cercam. Importante saber a percepção que eles têm sobre a sua saúde. (KUCZYNSKI 2010 apud STRELHOW, BUENO e CÂMARA, 2010).

Essa questão da alimentação, citada por todas as entrevistadas, ressalta a importância que as pessoas devem dar para uma alimentação saudável e ficou notório que as atletas entendem que não basta fazer uma atividade física, tem que se atentar principalmente na alimentação, o primeiro aspecto citado em todas as entrevistas. Isso não necessariamente quer dizer que as entrevistadas tenham uma alimentação adequada, mas pelo menos, percebe-se que elas têm consciência da importância. Uma atleta chegou a mencionar que comia muitas “porcarias” e sabia que tinha que melhorar seus hábitos alimentares, como na resposta citada abaixo:

“Bom, se alimentar direito, não comer muitas porcarias, porque, a gente pode ate comer, mas também não pode aquele excessivo, porque se não vai ficar um pouco acima do peso, e praticar esporte, ter uma boa saúde, uma boa alimentação.” (Sujeito 6)

Cada vez mais, os adolescentes estão adotando dietas ricas em gordura na sua alimentação, provocando um maior numero de adolescentes com obesidade e outros problemas de saúde, portanto, inserir e estimular hábitos de vida saudáveis nessa faixa etária causaria impactos positivos em diversos aspectos e seria uma importante prevenção de doenças crônicas. O fato de esses adolescentes, muitas vezes, acharem que estão novos demais para se preocupar com sua saúde, é um fator que acaba dificultando ter uma maior preocupação com a alimentação nessa fase da vida. Dessa forma, vale destacar o papel que o treinador e a família devem ter para chamar a atenção dos alunos, filhos para sua alimentação, nutrição, hábitos saudáveis de alimentação. O papel desse treinador ou familiar deve ser enfatizado, de forma a mostrar para esse adolescente os benefícios que ele ira ter, fazendo uma associação da sua alimentação com o seu melhor desempenho na escola, seus benefícios no esporte que pratica e claro, na sua aparência física, além de outros benefícios.

Dessa forma, pode-se inferir que a questão da alimentação, vai muito além da nutrição, a alimentação vai implicar ainda nos aspectos fisiológicos, psicológicos e outros que irão comprometer de forma positiva ou negativa, dependendo se serão hábitos alimentares saudáveis ou não. (TORAL, CONTI e SLATER, 2009).

Portanto, podemos perceber que essa relação da prática de atividade física com o “ser saudável” estimula esse adolescente à adesão e a permanência aos exercícios, beneficiando tanto os aspectos sociais como emocionais. (DA SILVA, et al., 2014)

2ª pergunta feita na entrevista: O que lhe motiva para a prática de esporte?

Entre os variados motivos para a prática de esportes mencionada pelas atletas, as que se destacaram mais foram: a afeição pelos esportes, o incentivo da família, a percepção de bem estar, a melhora da saúde física e mental e o estabelecimento de relações sociais. Muitos estudos citam que as motivações que levam os adolescentes à prática de atividades físicas é o prazer obtido pelo jovem nesta prática, que é fundamental para criação do hábito de praticar atividades físicas. (BALBINOTTI et al., 2010). Podemos confirmar isso nas respostas abaixo:

“Acho que sempre procurar o meu melhor, tipo, pro vôlei e também o meu melhor, tanto pro meu bem estar, porque tanto o vôlei me ajuda muito pra eu ter uma boa saúde, sem falar que ele me motiva e me deixa assim, sei lá..acho que ele me deixa mais feliz.” (Sujeito 9)

“Eu acho que, pra mim mesma, é como se fosse uma válvula de escape, acho que o esporte, eu gosto de sentir a queimação muscular, gosto quanto eu “tô” cansada, gosto de todas as sensações que o esporte pode proporcionar.” (Sujeito 11)

Tendo em vista que a maior motivação das atletas destacadas é a alegria proporcionada pelo esporte e o fato do esporte servir com uma forma de desopilar, esquecer os problemas, percebeu-se que cada uma se motiva de uma forma diferente. Confirmando isso, um estudo de Buriti (2012) cita que a prática de atividades de lazer e esporte, se torna essencial, em uma sociedade contemporânea que exige muito desgaste físico e mental do indivíduo, para aliviar as tensões do dia a dia. Os benefícios que as atividades esportivas e de lazer geram ao indivíduo, são vários, favorecendo-lhe a saúde mental e física.

Vale destacar também que os alunos-atletas que têm o incentivo de seus pais, que tem apoio familiar positivo, provavelmente permanecerão muito tempo no esporte, até mais do que eles mesmos esperariam. (NUNOMURA e OLIVEIRA 2014)

Dentro da área dos esportes, o mesmo pode proporcionar aos adolescentes experiências únicas e os benefícios têm sido largamente documentados. A melhora da condição física, as

sensações de competência e as relações sociais que são oferecidas pelo esporte, controlam o estresse e a ansiedade e geram uma sensação de bem estar ao praticante (VIEIRA, PRIORE e FISBERG, 2002 apud MATIAS, 2010; CAPDEVILLA et al., 2004 apud ZAMBONATO, 2008)

A prática esportiva, quando contribui para a promoção do auto-conceito físico que pode ser entendido como melhor aceitação de si, do seu corpo, acaba se constituindo em um fator importante para a promoção do auto-conceito nas mais diversas dimensões, logo, contribui para a melhora do bem-estar físico, psicológico e social. (FARIA, 2005).

O fato de a adolescente ter uma motivação para o esporte, já contribui para que ela permaneça cada vez mais engajada no esporte e possa inspirar outras pessoas, como uma das atletas entrevistadas mencionou que começou a fazer um esporte, pois queria ser igual a sua irmã e achava que fazendo o mesmo esporte que ela, ela chegaria mais perto de ser como a irmã. Isso acaba mostrando que muitas pessoas acreditam que o esporte deixa uma marca na pessoa, é como se o esporte fizesse parte da identidade da pessoa. A pessoa é admirada tendo em vista o esporte que ela faz, e é como se o fato dela “pertencer” ao esporte, ela seria considerada uma “pessoa melhor”. As pessoas encontram todos os tipos de motivação.

3ª pergunta feita na entrevista: O que você pode me dizer sobre sua participação na seleção e o seu rendimento escolar?

Perguntadas sobre a influência da participação na seleção no seu rendimento escolar, quase todas as entrevistadas afirmaram que a seleção, os treinos, não atrapalha sua rotina escolar, pelo contrário, acaba ajudando em aspectos como organização dos horários e concentração nas aulas. Podemos perceber isso na resposta de algumas atletas:

“Depois que eu entrei na seleção, tudo melhorou, eu comecei a prestar mais atenção nas aulas, assim, ter mais paciência, tudo melhorou, minhas notas.” (Sujeito 2)

“Nunca atrapalhou não, porque desde pequena eu soube selecionar esse tempo pro esporte, então, nunca me atrapalhou o rendimento.” (Sujeito 7)

Evidenciando o que foi dito anteriormente, em um estudo de Oliveira (2012), ele cita que em suas pesquisas, ao conversar com os professores, muitos citaram que alguns de seus alunos, quando ingressaram no esporte escolar, melhoraram na organização do tempo, no âmbito disciplinar e conseqüentemente melhoraram seu desempenho escolar. Dessa forma, podemos perceber que na visão desses professores, o esporte contribuiu de forma positiva no rendimento do aluno-atleta. Alguns professores ainda citaram que pôde ser verificada uma melhora no relacionamento entre os alunos, na concentração deles na aula, mais disposição para fazer as tarefas e maior responsabilidade. Tendo em vista que na adolescência há presença de diversos conflitos e desafios, o esporte, através desses benefícios, mostra-se muito eficaz nessa fase.

Apenas uma aluna mencionou que foi para recuperação pela primeira vez, no ano em que entrou pra seleção do colégio, apesar disso, ela ressaltou que não foi a seleção que atrapalhou seu rendimento, foram outras coisas, que ela preferiu não mencionar.

Em um estudo de Viacelli (2002) ele comparou as notas de alunos atletas e alunos não atletas, e percebeu-se que o rendimento escolar não foi afetado pela prática esportiva. Nesse grupo de alunos, concluiu-se que a prática esportiva não atrapalhou nem prejudicou os alunos.

O apoio do treinador e da família faz-se necessário para ajudar esse aluno-atleta a conciliar suas atividades, de forma que tanto o esporte quanto os estudos possam colaborar no seu desenvolvimento, de forma positiva. O esporte pode e deve ser visto como um instrumento educativo muito eficiente. (Oliveira et al., 2010)

Segundo Meyer (2007 apud Oliveira et al., 2010), o esporte deveria ser melhor utilizado nas instituições de ensino, pois sua prática além de promover a socialização, ajuda o aluno na questão do cumprimento das regras, entender seus limites, persistência, respeito pelo outro e muitas outras questões que o esporte possibilita.

4ª pergunta feita na entrevista: O que você pode me dizer sobre sua participação na seleção e sua relação com a família?

Quando perguntadas sobre a sua participação na seleção e sua relação com a família, a maioria das entrevistadas respondeu que os pais apoiavam, compravam os materiais

necessários e sempre que podiam iam assistir os treinos. Algumas citaram que a família apoiava, pois a mãe ou alguém próximo era educador físico, ou o pai gostaria de ser atleta e não conseguiu, então incentivou muito a filha, outra entrevistada mencionou que o irmão era educador físico e tinha lhe motivado muito para fazer algum esporte. Algumas atletas citaram que os pais colocaram-na no esporte para criar novos amigos, ser mais sociável, e que os pais ficaram muito felizes por ela ter feito novos amigos e poder participar de um grupo, como podemos observar nas respostas abaixo:

“Tipo, eles gostam bastante, minha mãe que me motivou a vir, meu pai também gosta muito de esporte.” (Sujeito 5)

“Bom, a minha família apoia muito, porque eles gostam, eles gostam que eu pratique voleibol, pratique esporte, porque eles dizem que ajuda muito, tanto que também, eu arranjo novas amigas e assim, eles gostam muito disso.” (Sujeito 9)

Segundo Nunomura e Oliveira (2014), os pais são os principais responsáveis por apresentar aos seus filhos a prática esportiva, quando ainda crianças, isso manterá seu filho mais engajado no esporte, sem dúvidas, é um principal meio para iniciar as crianças no esporte.

Entretanto, algumas meninas ressaltaram que os pais reclamavam para ir deixar no treino, outra atleta mencionou que o pai ficava chateado quando tinha treino ou jogo em algum dia de eventos familiares, mas com o tempo, o pai entendeu a importância que os treinos e jogos tinham para a filha, como podemos verificar nas respostas abaixo:

“Deixei de vir pra jogo, porque eles não tinham interesse em vir me deixar no treino porque achavam que não ia ter benefício nenhum.” (Sujeito 3)

“A seleção às vezes me afastava um pouco, primeiro porque meu pai brigava comigo antes, porque os treinos eram no mesmo dia que haviam alguma festa da família, que eles se reuniam, tinha jogo no mesmo dia e eu ia pro jogo, mas ele se acostumou com isso, aí deu tudo certo.” (Sujeito 4)

O incentivo que os adultos exercem sobre os adolescentes geram mais autoestima para ele. Isso significa que os adultos exercem de forma efetiva, influencia sobre a vida esportiva desses adolescentes. (Simões, Böhme e Lucato, 1999).

Uma atleta ressaltou que fica muito feliz quando o pai vai assistir o treino ou jogo, apesar de ficar nervosa. A alegria expressa no rosto da entrevistada era notória. Percebe-se que a adolescente encontrou no esporte uma forma de ficar mais próxima e de orgulhar seu pai. O incentivo do pai foi o que mais a motivou para continuar e se dedicar ao esporte. Uma atleta mencionou que gosta muito quando os pais vão assistir a seus jogos, pois no final eles sempre dão dicas para ela melhorar e isso a motiva, pois ela sempre quer melhorar e deixa-os orgulhosos e felizes. Percebe-se que a aceitação e o apoio dos pais são muito importantes e isso lhe incentiva mais a continuar no esporte, o que possivelmente fará com que essa atleta crie mais hábitos saudáveis e se mantenha por muito tempo no esporte.

O papel dos pais na vida escolar e esportiva dos filhos é muito importante, porém, ainda são escassas as pesquisas que levam em consideração esse aspecto, esquecem que os pais têm fundamental relevância tanto no âmbito social como motivacional para esse aluno-atleta. (BRUSTAD, 1992 apud OLIVEIRA et al., 2010).

Segundo Simões, Böhme e Lucato, (1999) é fundamental saber a opinião desses alunos-atletas sobre o que eles acham da participação dos pais em relação ao esporte que praticam, quanto aos incentivos que recebem, pois serão importantes para atingirem seus objetivos e superarem as dificuldades que surgirem.

5ª pergunta feita na entrevista: O que você pode me dizer sobre sua participação na seleção e sua autoestima?

A última pergunta e não menos importante da entrevista foi bem direta. As entrevistadas foram perguntadas como a participação na seleção influenciava na sua autoestima, como ela se sentia quando começou na seleção, como ela se sentia depois dos treinos ou jogos e como era a sua relação com as outras atletas.

São diversos os fatores que influenciam a autoestima de uma pessoa, pois para algumas o físico é muito importante, para outros, o que importa é o relacionamento com o grupo do qual está inserido, entre outros. (CESAR, 2013) Portanto, confirmando o que diz Ferreira e Gaspar (2005 apud CESAR 2013), devemos atentar para a importância da

individualidade, pois cada aluno-atleta tem uma personalidade diferente e isso vai influenciar na sua autoestima.

As respostas foram bem variadas, separando pelos tópicos considerados mais importantes pelo ponto de vista da pesquisadora, pude destacar esses: sensação de bem estar físico e psicológico, sentimento de responsabilidade e superação, socialização, concentração, autoestima elevada por ser da seleção e acontecimentos positivos no esporte tornam os pais e os atletas mais motivados. No trecho de uma entrevista podemos perceber algum desses pontos:

“Você vai vendo que as pessoas param pra falar: ei, cara tu jogou demais hoje, você já se sente, mais motivada, a continuar no esporte, e quando dar a zebra, quando o jogo não sai do jeito q você queria, chega sempre alguém dizendo assim: tu não jogou como tu joga, mas tu jogou bem, e pelo fato de eu ser a capitã, não querendo me gabar, de um modo indireto, já vem uma pressão, pra cima de mim, e as pessoas sabem disso, todo mundo olha e pergunta quem é a capitã e procura, aí então, quando dizem isso, por mais que seja besteira eu já penso, poxa, eu tô responsável por um time, e já fico com a autoestima bem elevada, é bem legal. Eu me tornei muito amiga das meninas, umas eu tenho até conversa de amigas mesmo, não só do futsal.” (Sujeito 11)

Percebe-se no discurso da atleta que o fato dela ser da seleção é muito importante para a autoestima dela e trouxe um sentimento de responsabilidade que ao mesmo tempo em que gera uma pressão sobre ela, gera um sentimento muito bom.

Biddle, Sallis & Cavill (1998 apud PEREIRA 2012) ressaltaram alguns dos benefícios da atividade física para os jovens, como: aumento da autoestima, desenvolvimento moral e social, diminuição do excesso de peso e diminuição de fatores de risco de doenças crônicas.

Para ressaltar a importância da prática esportiva, no posicionamento oficial da Federação Internacional de Medicina Esportiva, é citado que o esporte de competição além de contribuir para o desenvolvimento físico, emocional e intelectual de adolescentes pode desenvolver a autoconfiança e estimular o adolescente a ter mais contato com a sociedade. (BENETTI; SCHNEIDER e MEYER, 2005). Nas respostas destacadas abaixo, podemos perceber uma relação com esse estudo de 2005:

“Eu me sinto muito bem quanto eu tô jogando, então a minha autoestima vai lá pra cima. É bom quando você tá lá jogando e tem gente olhando, batendo palma, gritando seu nome.” (Sujeito 1)

“Melhorou, porque tipo, eu fiz novas amizades, as meninas me apoiaram no começo que eu não sabia direito. Eu sou muito tímida, ai tipo, quando eu vim pra cá, melhorou bastante com a socialização com as outras pessoas.” (Sujeito 5)

Segundo César (2013), é extremamente importante esse aluno-atleta ter autoestima para conseguir lidar bem nos momentos de derrota e de vitória nas competições, portanto cabe ao treinador auxiliar e direcionar esse aluno para ele não ter consequências negativas no desenvolvimento da sua personalidade.

Assim, entende-se que pessoas que assumem comportamentos positivos, como: bom relacionamento social e prática de atividades físicas apresentarão boa autoestima, e conseqüentemente assumirá um estilo de vida saudável em seu cotidiano, o que repercutirá em uma boa qualidade de vida no presente e no futuro. (ARAÚJO e BLANK, 2008).

6 CONCLUSÃO

O intuito do trabalho foi demonstrar os benefícios variados das seleções esportivas escolares na vida dos seus praticantes. Meu objetivo com esse trabalho foi despertar os professores de educação física, professores de escolinhas e treinadores, para uma área de grande importância no desenvolvimento de seres humanos, muitas vezes, carentes em vários aspectos. Por vezes, encontramos alunos com problemas na escola e não sabemos como

lidar, muitas vezes achamos que não temos ferramentas para ajudar aquele aluno, mas o esporte pode auxiliar muito.

O esporte tem muitas possibilidades. Cabe a nós, percebemos a grande ferramenta que temos, e usá-la. Problemas de socialização são comuns na escola, e pelas pesquisas, podemos comprovar que o esporte é um meio interessante para inserir um aluno tímido ou com problemas de convivência com os demais. Apenas quero deixar minha contribuição, minha persistência em possibilitar ao máximo de pessoas, aproveitar os benefícios e as possibilidades que o esporte pode oferecer. É um prazer fazer um trabalho que esteja voltado para os esportes, para o esporte escolar.

Levando em consideração os objetivos elencados no início do trabalho, vamos discorrer um pouco sobre eles, de forma a perceber se conseguimos atingi-los de forma satisfatória.

Um dos objetivos foi verificar qual a motivação das atletas para a prática do esporte e apesar de saber que as motivações podem mudar no decorrer da prática esportiva, de acordo com diversos fatores, podemos chegar a algumas conclusões e perceber suas principais motivações nessa fase da adolescência. Portanto, podemos concluir que as atletas entrevistadas são motivadas principalmente pela sua afeição pelos esportes, pelo incentivo da família, pais e mães mais precisamente, pela percepção do bem estar que essa prática esportiva contínua oferece, pela melhoria da saúde física e mental e pelo estabelecimento de relações sociais, ou seja, o poder socializador que o esporte tem.

Outro objetivo foi tentar compreender como a prática esportiva contribuía no bem estar psicológico dessas atletas e a compreensão que as mesmas tinham sobre a relação entre esse bem estar psicológico e a sua saúde em geral. Percebemos que apesar de algumas atletas mais novas apresentarem dificuldade em explicar os aspectos que acreditava que contribuía para uma boa saúde, elas conseguiram enumerar alguns desses aspectos, como uma alimentação adequada, a prática esportiva, o lazer, a socialização, entre outros. Tendo em vista os aspectos que as entrevistadas citaram, podemos perceber que elas foram além da percepção de saúde física, elas destacaram diversos aspectos que contribuem para uma saúde em geral. O fato de elas mencionarem o lazer e os amigos demonstra que isso é de suma importância para elas, percebemos que a saúde física é apenas uma vertente que devemos nos atentar. Os aspectos que interferem na saúde psicológica também devem ser levados em consideração.

O terceiro objetivo seria avaliar como os fatores relacionados ao bem estar psicológico interferia no dia-a-dia e no rendimento escolar dessas alunas. Esse objetivo, apesar de ser o último, a meu ver, é o mais importante, pois é uma forma de mostrar, através da pesquisa, como os benefícios do esporte podem influenciar na vida dessas atletas. Podemos perceber através das respostas, que as atletas mencionaram os aspectos que seriam mais relevantes para elas, pude perceber também que algumas tiveram dificuldades, pois não sabiam explicar o que sentiam após ingressar na seleção escolar. Algumas atletas simplesmente afirmaram que se sentiam muito bem, o depoimento dessas alunas me fez colocar-me na posição delas e me fez pensar sobre como o esporte influenciava na minha vida e percebi que realmente é difícil de explicar as sensações que o esporte nos proporciona. Então, as atletas tentaram mencionar algumas mudanças no seu dia-a-dia e no seu rendimento escolar, após ingressarem na seleção escolar. Os aspectos mais mencionados foram: a autoestima mais elevada por ser da seleção, a melhora na concentração nas aulas, organização das atividades cotidianas, a socialização foi muito citada, muitas atletas disseram que após ingressar na seleção, conheceram muitas pessoas, fizeram amizades que foram além do ambiente da seleção e isso, para esse aluno-atleta, vai influenciar de forma positiva sua vida, fortalecendo esses benefícios na vida adulta.

Dessa forma, ao fim do nosso trabalho, acredito que foi muito satisfatório, mas acredito que ainda há muito a ser feito, pois todos os dias acontecem novas transformações e algo que achávamos que era uma verdade, amanhã pode não ser mais. Portanto, espero que esse trabalho colabore para novas pesquisas nessa área que necessita tanto de exploração.

7 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, U. S. Não ao sedentarismo, sim à saúde: contribuições da Educação Física escolar e dos esportes. O mundo da saúde, São Paulo: out/dez, 2007.

ARAUJO, E. D. S; BLANK, N; Associação De Comportamentos De Risco De Adolescentes De Três Escolas Públicas De Florianópolis/Sc. R. da Educação Física/UEM Maringá, v. 19, n. 2, p. 215-223, 2. trim. 2008

AVANCI, J. Q., ASSIS, S. G., OLIVEIRA, R. V., FERREIRA, R. M; PESCE, R. P. **Fatores associados aos problemas de saúde mental em adolescentes.** Psicologia: Teoria e Pesquisa, 23(3), 287-294, 2007.

BALBINOTTI, M. A. A; BARBOSA, M. L. L; BALBINOTTI, C. A. A; SALDANHA, R. P; MAZO, J. Z; **O Prazer na Prática de Atividades Físicas e Esportivas na Adolescência: Um Estudo Comparativo Entre os Sexos;** Coleção Pesquisa em Educação Física - Vol.9, n.2, 2010.

BENETTI, S. P. D. C., RAMIRES, V. R. R., SCHNEIDER, A. C., RODRIGUES, A. P. G; TREMARIN, D. **Adolescência e saúde mental: revisão de artigos brasileiros publicados em periódicos nacionais.** Cad. saúde pública, 23(6), 1273-1282. 2007.

BIZARRO, L. **A Avaliação do Bem-estar Psicológico na Adolescência.** Revista Portuguesa de Psicologia. 2001.

BURITI, M. A. (ORG.); **Psicologia do Esporte.** 4.ed. Campinas, SP: Alínea, 2012.

CARVALHO, P. D. D., BARROS, M. V. G. D., SANTOS, C. M., Melo, E. N., OLIVEIRA, N. K. R. D; LIMA, R. A. **Prevalência e fatores associados a indicadores negativos de saúde mental em adolescentes estudantes do ensino médio em Pernambuco, Brasil.** Rev. bras. saúde matern. infant, 11(3), 227-232, 2011.

BRACHT, V. **Esporte na escola e esporte de rendimento.** Movimento - Ano VI - Nº 12 - 2000/1.

CÉSAR, S. C. (2013). **Autoestima e Educação Física Escolar.** Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

COELHO, D. S. **Relação Entre Atividade Física E Estados De Humor De Adolescentes.** Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil.

COSTA, R. A., SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA, J. A. C. **Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão.** Revista do Departamento de Psicologia. UFF, 19(1), 273-274, 2007.

COSTA, T. T. **Análise Do Conhecimento E Práticas De Estudantes Em Relação Ao Estilo De Vida Ativo.** Monografia apresentada como pré-requisito para conclusão do curso de educação física. Instituto de Educação Física e Esportes, Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, 2011.

DA SILVA, A. C. S., SALES, Z. N., MOREIRA, R. M., BOERY, E. N., SANTOS, W. S., TEIXEIRA, J. R. B. **Representações Sociais De Adolescentes Sobre Ser Saudável.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 36, n. 2, p. 397-409, abril/junho 2014.

DESCHAMPS, S.R.; DOMINGUES FILHO, L.A. **Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2005.

FARIA, L. **Desenvolvimento do auto-conceito físico nas crianças e nos adolescentes.** Análise Psicológica 4 (XXIII): 361-371, 2005.

FERREIRA, M. A; ALVIM, N. A. T; TEIXEIRA, M. L. O; VELOSO, R. C. **Saberes De Adolescentes: Estilo De Vida E Cuidado À Saúde.** Texto Contexto Enferm, Florianópolis, abr-jun., 2007.

FREIRE, T., TAVARES, D. **Influência Da Autoestima, Da Regulação Emocional E Do Gênero No Bem-Estar Subjetivo E Psicológico De Adolescentes.** Rev Psiq Clín; 38(5):184-8, 2011.

HAGUETE, T. M. F. **Metodologias Qualitativas na Sociologia.** 10ª Ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2005.

MATIAS, T. S. (2010). **Motivação Para A Prática De Atividade Física Relacionada Aos Estados De Humor E De Depressão Na Adolescência.** Dissertação de Mestrado. Universidade Do Estado De Santa Catarina – Udesc.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde.** São Paulo- Rio de Janeiro, HUCITEC-ABRASCO, 2010.

NEUTZLING, M. B., ASSUNÇÃO, M. C. F., MALCON, M. C., HALLAL, P. C., MENEZES, A. M. B. **Hábitos Alimentares De Escolares Adolescentes De Pelotas, Brasil.** Rev. Nutr., Campinas, 23(3):379-388, maio/jun., 2010.

NUNOMURA, M., OLIVEIRA, M. S. **A Participação Dos Pais Na Carreira Das Atletas Femininas De Ginástica Artística: A Perspectiva Dos Técnicos.** Rev Bras Educ Fís Esporte, (São Paulo) 2014.

OLIVEIRA, A. R. (2012). **A Influência Do Esporte No Rendimento Escolar Na Opinião De Alunos E Professores Da Escola Estadual Cora Coralina Da Cidade De Ariquemes-Ro.** Trabalho Monográfico. Universidade de Brasília – Pólo de Ariquemes – RO.

PEREIRA, C. S. C. **A Prática Desportiva e o Bem-estar Subjetivo em Adolescentes.** Dissertação de Mestrado. Faculdade de Psicologia – Universidade de Lisboa, 2012.

ROSA, M. V. F. P. C; ARNOLDI, Marlene Aparecida Gonzalez Colombo. **Entrevista na Pesquisa Qualitativa: mecanismos para validação dos resultados.** Belo Horizonte: Autêntica, 2008.

RAALTE, J. L. V; BREWER, B. W. **Psicologia do Esporte.** 2.ed. São Paulo: Santos, 2011.

SANDÍN ESTEBAN, M. P. **Pesquisa Qualitativa em Educação: fundamentos e tradições.** Porto Alegre: AMGH, 2010.

SILVA, F. J. (2014). **Análise Da Motivação, Estado De Humor, Qualidade De Vida E Nível De Atividade Física De Estudantes Nas Aulas De Educação Física.** Monografia. Florestal – Minas Gerais.

SILVA, P. V. C., FLEITH, D. S. **Atletas Talentosos E O Papel Desempenhado Por Suas Famílias.** Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, São Paulo, v.3, nº- 4, janeiro/junho 2010.

SILVA, R. A. D., HORA, B. L., PONTES, L. M., FARIA, A. D., SOUZA, L. D. D. M., CRUZEIRO, A. L. S.; PINHEIRO, R. T. **Bem-estar psicológico e adolescência: fatores associados.** 2007.

SIMÕES, A. C., BÖHME, M. T. S., LUCATO, S. **A Participação Dos Pais Na Vida Esportiva Dos Filhos.** Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, 13(1): 34-45, jan./jun. 1999.

STRELHOW, M. R. W; OLIVEIRA BUENO, C; CÂMARA, S. G. **Percepção de saúde e satisfação com a vida em adolescentes: diferença entre os sexos.** Revista Psicologia e Saúde, 2(2), 2010.

SIQUEIRA, M. M; PADOVAM, V. A. R. **Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho.** Psicologia: teoria e pesquisa, 24(2), 201-209, 2008.

TRAVERSO-YÉPEZ, M. A; PINHEIRO, V. S. **Adolescência, Saúde E Contexto Social: Esclarecendo Práticas.** Psicologia e Sociedade; 14 (2): 133-147; jul./dez.2002.

TRAVERSO-YEPEZ, M.; **A Interface Psicologia Social E Saúde: Perspectivas e Desafios;** Psicologia em Estudo, Maringá, v. 6, n. 2, p. 49-56, jul./dez. 2001.

TORAL, N., CONTI, M. A., SLATER, B. **A Alimentação Saudável Na Ótica Dos Adolescentes: Percepções E Barreiras À Sua Implementação E Características Esperadas Em Materiais Educativos.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 25(11):2386-2394, nov, 2009.

WERNECK, F. Z., BARA FILHO, M. G; RIBEIRO, L. C. S. **Mecanismos de melhoria do humor após o exercício: Revisitando a hipótese das endorfinas.** Rev Bra Ci e Mov, 13(2), 135-144, 2005.

WERNECK, F. Z; NAVARRO, C.A; **Nível de Atividade Física e Estados de Humor em Adolescentes;** Psicologia: Teoria e Pesquisa, Vol. 27 n. 2, pp. 189-193, abr-jun., 2011.

APÊNDICE A

Roteiro de entrevista

Perguntas:

Que aspectos você acredita que contribuem para você ter uma boa saúde?

O que lhe motiva para a prática de esporte?

O que você pode me dizer sobre o seu rendimento escolar e a sua participação na seleção?

O que você pode me dizer sobre a sua relação familiar e a sua participação na seleção?

O que você pode me dizer sobre a sua auto-estima e a sua participação na seleção?

APENDICE B

<p>1. Que aspectos você acredita que contribuem para ter uma boa saúde</p>	<p>Essencialmente uma boa alimentação</p> <p>Beber muita água. S1</p> <p>Uma boa alimentação, pratica de exercício, boa noite de sono, fazendo isso direitinho você não precisa nem tomar remédio, isso já vai lhe ajudar na saúde. S2</p> <p>Prática do esporte. S3</p> <p>fazer esportes</p> <p>Dormir horas necessárias. S4</p> <p>Socialização com as outras pessoas. S5</p> <p>se alimentar direito. S6</p> <p>alimentação boa. S7</p> <p>o fato de vc ta se exercitando, quanto mais vc fizer, mais vc perde peso. S8</p> <p>esporte contribui pra vc ter essa boa saúde. S9</p> <p>,ter uma rotina que não te deixe estressada. S11</p>	<p>Alimentação adequada</p> <p>Prática de exercícios/esporte</p> <p>Socialização</p> <p>Descanso necessário</p>
<p>2. O que lhe motiva para a prática de esporte</p>	<p>Gosta de todos os esportes</p> <p>Futsal é o melhor, exercita todo o corpo, ajuda muito na concentração. S1</p> <p>Minha família me motiva, o meu técnico. Me sinto mais disposta, as vezes eu to estressada ai vou e faço esporte, ate pq libera endorfina que é uma sensação de prazer, você ta aliviada. S2</p> <p>Acabei ganhando uma competição.</p> <p>Primeiramente a saúde. S3</p> <p>Meus pais, é sério, minha irma, pq ela fazia</p>	<p>Afeição pelos esportes</p> <p>Incentivo da Família</p> <p>Percepção de bem estar</p> <p>Melhora da saúde física e mental</p> <p>Estabelecimento de relações sociais</p>

	<p>esporte e tipo antigamente eu achava que fazendo o mesmo esporte que ela, eu iria, tipo, chegaria a ser mais parecida com ela, eu admiro muito minha irma. So que ai eu fui vendo que não era bem assim, era tipo, era bem apaixonante, era bem legal fazer. O que me motivou, era pq minha irma fazia. S4</p> <p>Eu sempre gostei muito de esportes pq eu acho que melhora teu corpo, questão de saúde mesmo. Minha mae sempre gostou mto de esporte qnd era nova, ai tipo, com um tempo ela teve que parar por causa do trabalho dela, ai ela me botou nos esportes e eu quis continuar. S5</p> <p>a animação, sei la, eu adoro correr adoro brincar, adoro pegar na bola, acho que é a animação, eu crio novos amigos também. A mae motivou pq ela joga vôlei e tbm ta fazendo a faculdade de educação física, ai ela me motivou pq tbm eu gosto.S6</p> <p>Ah tanto, pq hj em dia as pessoas são tao agitadas, tao estressadas, q vc precisar parar um tempo pra descarregar toda aquela coisa que vc sente guardada q vc quer agilizar e vc não pode, no esporte vc pode soltar tudo q vc tem. E tbm a questão de estética, de saúde é q entra tbm o esporte, principalmente.S7</p> <p>queria perder peso.S8</p> <p>Acho q sempre procurar o meu melhor, tipo, pro vôlei e tbm o meu melhor, tanto pro meu bem estar, pq tanto o vôlei me ajuda muito p eu ter uma boa saúde, sem falar que ele me motiva e me deixa assim, seila..acho que ele me deixa mais feliz. S9</p> <p>meu pai sempre me motivou, ele queria ser jogador. S10</p> <p>Eu acho que, pra mim mesmo, é como se fosse uma válvula de escape, acho que o esporte, eu gosto de sentir a queimação muscular, gosto quanto eu to cansada, gosto de todas as sensações que o esporte pode proporcionar. S11</p>	
--	--	--

<p>3. O que você pode me dizer sobre sua participação na seleção e o seu rendimento escolar</p>	<p>Mais domínio no horário</p> <p>Nunca atrapalhou, pelo contrario ajuda muito. S1</p> <p>Depois que eu entrei na seleção, tudo melhorou, eu comecei a prestar mais atenção nas aulas, assim, ter mais paciência, tudo melhorou, minhas notas. S2</p> <p>Meu rendimento escolar, ele afeta muito na questão da seleção, eu preciso ter nota boa para jogar. A seleção fazia era melhor o rendimento pq a seleção eh um meio de vc esquecer tudo que esta acontecendo. S3</p> <p>Melhorou, pq tipo, eu ficava muito tempo em casa, ai eh bom vim pra ca, pra outro lugar, pra poder espairecer e depois voltar para os estudos. S5</p> <p>nunca atrapalhou não, pq desde pequena eu soube selecionar esse tempo pro esporte, então, nunca me atrapalhou o rendimento. S7</p> <p>ai eu entrei na seleção e minha mae perguntou se não iria atrapalhar, eu disse que a gnt ia ve. Ai eu comecei com a seleção, tinha dias que eu ficava cansada, mas nada que chegasse atrapalhar a escola, mas dps q eu comecei a ir pra seleção, segunda e quarta ou quarta e sexta, meu rendimento escolar melhorou um pouco. S11</p>	<p>Contribuição na organização do cotidiano</p> <p>Concentração nas aulas</p> <p>Desopilar</p>
<p>4. O que você pode me dizer sobre sua particip</p>	<p>Familia sempre apoiou muito. S1</p> <p>deixei de vim pra jogo, pq eles não tinham interesse em vim me deixar no treino pq achavam que não ia ter beneficio nenhum. S3</p> <p>A seleção as vezes me afastava um pouco, primeiro pq meu pai brigava comigo antes, pq os treinos eram no mesmo dia que haviam alguma festa da família, que eles se reuniam, tinha jogo no mesmo dia e eu ia pro</p>	<p>Apoio e incentivo da Família</p> <p>Desinteresse dos pais em ir deixar no treino</p> <p>Treinos nos dias de festas de família</p>

<p>ação na seleção e sua relação com a família</p>	<p>jogo, mas ele se acostumou com isso, ai deu tudo certo. S4 Tipo, eles gostam bastante, minha mae q me motivou a vim, meu pai tbm gosta mto de esporte. S5 eles sempre me apoiaram no esporte, compram bola. Ja foram assistir jogos dela e ficam dando pitaco pra ela melhorar. S7 Bom, a minha família apoia muito, pq eles gostam , eles gostam que eu pratique voleibol, pratique esporte, pq eles dizem que ajuda mto, tanto que tbm, eu arranjo novas amigas e assim, eles gostam mto disso. S9</p> <p>Eles me apoiam muito, muito mesmo. Meu pai principalmente. S10</p> <p>A grande surpresa, não a grande surpresa pq ela conseguiu, poxa, que legal, foi qnd o cleomario me deu a faixa de capita, nossa, eu fiquei mto feliz naquele dia, ai eu falei pra minha mae, minha mae já espalhou pra família inteira ne (risos), todo mundo ficava: caraca marcia, que massa. E ai como esta ¿ esta sendo puxado, mas ta valendo a pena. S11</p>	
<p>5. O que você pode me dizer sobre sua participação na seleção e sua autoestima</p>	<p>Eu me sinto muito bem quanto eu to jogando., então a minha autoestima vai la pra cima. É bom quando você ta la jogando e tem gente olhando, batendo palma, gritando seu nome. S1 Eu me sinto bem comigo mesma, eu fico mais feliz, as vezes eu chego triste e eu saio feliz. S2 A participação na seleção, ela aumenta muito a minha autoestima, ela me deixa melhor pq vc fica cada vez mais motivada, em melhorar em cada jogo, melhora não so o rendimento da pessoa, mas sim, a autoestima em si. S3 Sentia bem alegre, sabe. Pq tipo, treinar fazia com que eu ficasse mais tranquila era bem legal. Jogo eu ficava bem ansiosa, ai a gnt jogava..eu já me acalmava durante e depois também. S4 Melhorou, pq tipo, eu fiz novas amizades, as meninas me apoiaram no começo q eu n sabia direito. Eu sou muito tímida, ai tipo,</p>	<p>Sensação de bem estar físico e psicológico</p> <p>Sentimentos de responsabilidade e superação</p> <p>Socialização</p> <p>Concentração</p> <p>Autoestima elevada por ser da seleção</p> <p>Acontecimentos positivos no esporte tornam os pais e os atletas mais motivados</p>

	<p>quando eu vim pra ca, melhorou bastante com a socialização com as outras pessoas. S5</p> <p>Ah, minha auto estima é la em cima, so que quando eu erro eu fico pra baixo, mas eu levanto de novo e eh assim, eh a vida ne. Se vc não perde e ganha não é esporte. Eu me sinto renovada depois do treino, eu me sinto mais elétrica, ai tem umas amigas aqui, ai eu começo a correr com elas pelo sesc. Motiva assim, quando da um ponto eu grito, eu dou força. S6</p> <p>O treino ajuda no sono, pq vc fica eh..ajuda bastante no sono. Por incrível que pareça eu me sentia descansada pq parecia q o dia todo so ia acabar depois que eu fizesse alguma atividade. S7</p> <p>faz um esporte, vc fica concentrado, vc não pensa em outra coisa, então vc não pensa nos problemas e acho que é a melhor parte disso. Melhorou bastante, eu tinha um problema de me envolver com os outros, de socializar, e quando eu cheguei aqui eu pude perceber que mesmo que vc n fale com uma pessoa, vcs tem o mesmo objetivo, então vcs podem conviver juntos. S8</p> <p>eu arranjei novas amigas, arranjei pessoas que eu posso confiar, que eu posso, seila, contar e elas me ajudam muito, tanto no vôlei, como na minha vida pessoal, então, elas me ajudaram mto, então minha autoestima é bem alta. S9</p> <p>eu entrei, com pouco tempo virei titular, então pra mim foi mto bom, ter participado, conheci muitas pessoas que tbm me ajudaram a fazer isso. o treino é mto mto divertido. S10</p> <p>minha auto estima sempre foi boa assim, ta entendendo, ai com a participação na seleção, aumentou, pq por exemplo: vc chegar p os seus amigos e eles, ah, vc não vai fazer a aula de educação física e vc dizer que não, pq eh da seleção de futsal, já dar</p>	
--	--	--

	<p>assim, uma moral p vc, sabe. vc vai vendo resultado do esporte no corpo, vc vai vendo que as pessoas param pra falar: ei, cara tu jogou demais hj, vc já se sente, mais motivada, a continuar no esporte, e qnd dar a zebra, qnd o jogo n sai do jeito q vc queria, chega sempre alguém dizendo assim: tu n jogou como tu joga, mas tu jogou bem, e pelo fato de eu ser a capita, n querendo me gabar, de um modo indireto, já vem uma pressão, p cima de mim, e as pessoas sabem disso, todo mundo olha e pergunta quem eh a capita e procura, ai então, qnd dizem isso, por mais q seja besteira eu já penso, poxa, eu to responsável por um time, e já fico com a autoestima bem elevada, eh bem legal. eu me tornei mto amiga das meninas, umas eu tenho ate conversa de amigas mesmo, não so do futsal. De passar o intervalo juntas, e o esporte me aproximou mto, de algumas pessoas que hj são meus amigos de peito. S11</p>	
--	--	--