



FEMIC JOVEM

Ana Luiza Silva Passos

Ana Julia dos Santos Pires

Sophia de Jesus Fiuza Braga

Rafaela Mota Ardigó

Julia Café Fonseca Cardoso e Suzane Rocha Teixeira

Escola Municipal São Domingos Sávio

Escola Municipal Iaçi Vaz Fagundes

Salvador, BA, Brasil



suzanerochateixeira@gmail.com

Atividade física na adolescência: Impacto na saúde e bem-estar de estudantes de Salvador



Apresentação



- Este projeto investigou a percepção de saúde e bem-estar em adolescentes, comparando grupos que praticam atividade física regularmente (3 ou mais vezes por semana) com aqueles que são pouco ativos.
- O estudo buscou compreender como o exercício impacta a qualidade de vida e a saúde mental dos jovens, especialmente em relação à ansiedade e depressão.
- A adolescência é uma fase crítica para o desenvolvimento de hábitos de vida e para o surgimento de questões de saúde mental. Compreender o papel da atividade física nesse contexto é fundamental para promover o bem-estar e identificar estratégias de prevenção e manejo de problemas psicológicos, contribuindo para políticas de saúde pública e programas escolares mais eficazes.

Objetivos



Objetivo Geral

- Identificar a percepção de saúde e bem-estar entre adolescentes praticantes de atividade física regular, ou seja, a partir de 3 vezes na semana, em relação aos pouco praticantes.

Objetivos Específicos

- Comparar a percepção de saúde e bem-estar entre adolescentes praticantes de atividade física regular, pelo menos 3 vezes na semana, e pouco praticantes;
- Identificar possíveis associações entre a prática esportiva e a redução de sintomas relacionados à ansiedade e depressão nos adolescentes.

Metodologia

Essa é uma pesquisa de natureza quantitativa, ou seja, utilizamos técnicas da estatística e ciência de dados para estruturar e analisar os resultados com as 60 pessoas entrevistadas.

As etapas da nossa pesquisa são observadas na imagem ao lado:



Resultados alcançados

Perfil dos Participantes e Frequência de Atividade Física



- 65% das pessoas entrevistadas foram do gênero feminino.
- Deste total, 77,6% não trabalham ou exercem qualquer tipo de atividade remunerada.
- 50% das pessoas entrevistadas disseram que praticam atividade física mais de 3 vezes na semana.
- 30% disseram que nunca praticam atividade física.

Figura 2 – 1. Com qual gênero você mais se identifica? Figura 3 – 2. Você trabalha ou tem alguma atividade remunerada?

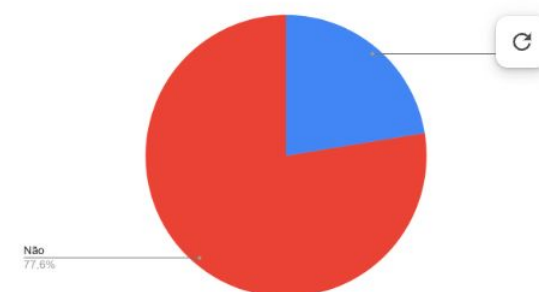
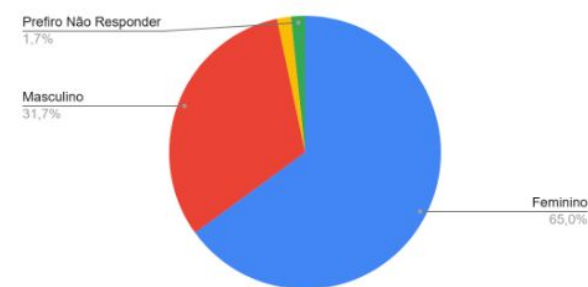
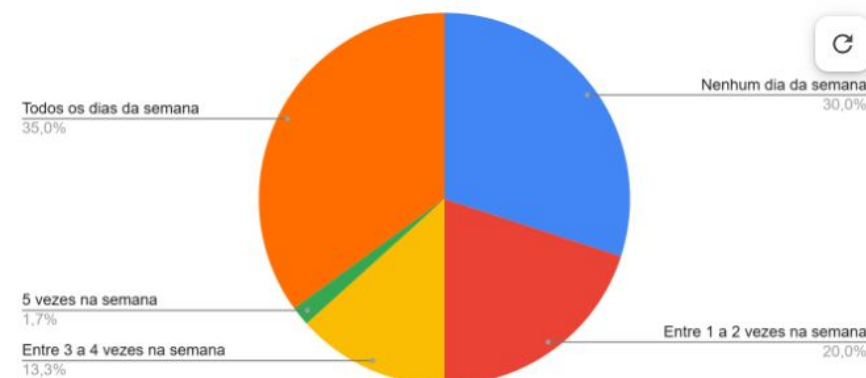


Figura 4 – 4. Com que frequência você faz atividades físicas na semana?



Resultados alcançados

Percepção de Condição de Saúde Física



- Observou-se que entre as pessoas que não praticam atividade física os relatos de problemas de saúde física são menores do que entre os que praticam.
- Os entrevistados que praticam atividade física relataram mais casos de problemas nos ossos, como escoliose e dores do crescimento.

Figura 5 – Condição de saúde física vs frequência da prática de exercícios



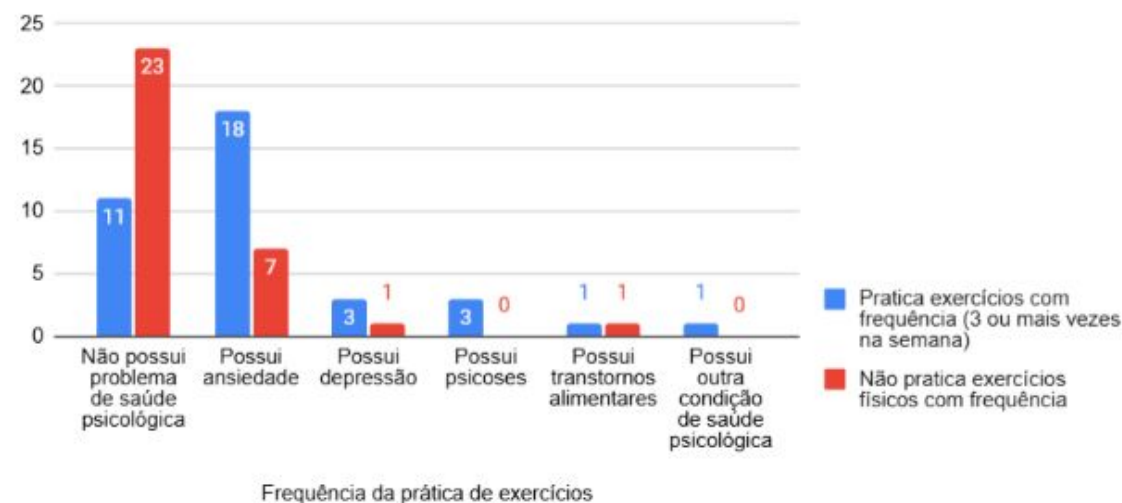
Resultados alcançados

Percepção de Condição de Saúde Psicológica



- 65% dos adolescentes que praticam atividade física regularmente indicaram sofrer de ansiedade (56%) ou depressão (9%).
- Do total de entrevistas, que praticam ou não atividade, 42% indicaram possuir alguma condição psicológica.

Figura 7 – Frequência da prática de exercícios versus problemas de saúde psicológicos



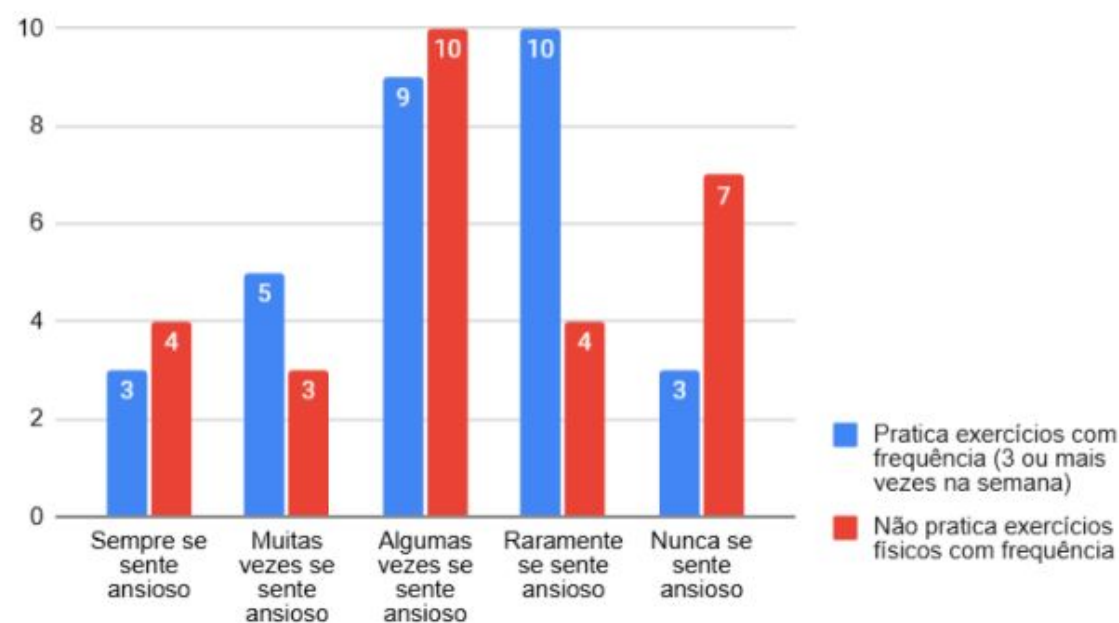
Resultados alcançados

Percepção de Condição de Saúde Psicológica



- Embora não elimine condições de saúde psicológica como ansiedade ou depressão, os resultados do nosso estudo parecem demonstrar que adolescentes que praticam atividade física com mais frequência sentem melhoras na intensidade dos sintomas.

Figura 8 – Frequência de exercícios versus frequência de ansiedade



Resultados alcançados

Percepção dos benefícios do exercício

- De forma geral, adolescentes que se exercitam com frequência relataram uma percepção maior de aumento de bem-estar psicológico (65%), melhora da auto-estima (75%) e melhora em sintomas físicos (65%).



Figura 6 – Percepção dos benefícios da prática de exercícios vs a frequência da prática de exercícios



Aplicabilidade dos resultados no cotidiano da sociedade



- Os resultados deste trabalho revelaram uma realidade mais complexa do que imaginávamos inicialmente, porém com resultados importantes:
 - ❑ A ausência de atividade física não significa maiores problemas de saúde física;
 - ❑ Adolescentes que praticam atividade física apontaram ser mais ansiosos que o grupo que não pratica, fator que indica que a atividade física pode ser uma estratégia de moderação desses sentimentos;
 - ❑ Independentemente dos desafios de saúde física ou psicológica, os estudantes que praticam atividade física relataram melhoria no bem-estar e na auto-estima.

Criatividade e inovação



- Este trabalho foi desenvolvido a partir da metodologia dos princípios do Programa Ciência de Dados na Educação Pública, que este ano está promovendo um curso presencial de ciência de dados na UFBA.
- A escolha do nosso tema está relacionada ao fato de duas das integrantes do grupo serem atletas. A partir dessa experiência, surgiu o interesse de avaliar como praticar exercícios impacta a saúde física e mental dos estudantes, em especial, em contexto de violência urbana. Com isso queremos justificar a importância de atividades físicas nas escolas para o aumento do bem-estar dos estudantes.



Considerações finais



Nossos resultados levaram a duas grandes descobertas:

- 1) Confirmamos nossa principal suspeita, a de que adolescentes que praticam mais atividades físicas se sentem mais saudáveis e com maior bem-estar;
- 2) Também fizemos uma descoberta inesperada. A relação entre esporte e ansiedade não era o que esperávamos. Em vez de evitar a ansiedade, os dados sugerem que os jovens podem usar a atividade física como válvula de escape para gerenciar esse problema.

Portanto, concluímos que a prática esportiva regular atua como um aliado emocional. Mesmo que os sintomas não desapareçam completamente, a atividade física ajuda os adolescentes a controlar melhor os sintomas da ansiedade e depressão.

Agradecemos ao apoio das Escolas Municipais Iaci Vaz e São Domingos Sávio, ao CNPq, ao Programa Meninas na Ciência de Dados e IA e à Secretaria Municipal de Educação (SMED) de Salvador pelo apoio na realização desta pesquisa.



9ª Feira Mineira de Iniciação Científica



De 08 a 28 de novembro de 2025

Realização



Associação Mineira de
Pesquisa e Iniciação Científica

UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE MINAS GERAIS



MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E INOVAÇÃO



Apoiadores e parceiros