

PROGRAMA DE ESPORTE E LAZER DA CIDADE (PELC) : ASSISTÊNCIA E CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL DE PRÉ-ADOLESCENTES E ADOLESCENTES RESIDENTES EM UM BAIRRO DE UMA CIDADE DE MINAS GERAIS

Juliana Barbosa da Cruz*

Samuel Rodrigues Fazendeiro**

RESUMO

O Programa de Esporte e Lazer da Cidade (PELC) se trata de uma política pública direcionada a esporte populares e lazer com características sociais. O programa visa estimular a sociedade a praticar alguma modalidade esportiva, a fim de promover a melhoria na qualidade de vida, bem-estar e desenvolvimento humano. O presente estudo visa compreender de quais formas o PELC interfere positivamente na qualidade da saúde mental dos pré-adolescentes e adolescentes, contextualizar a política pública PELC e apresentar a importância da assistência e cuidado com a saúde mental do adolescente. Foi executado um estudo qualitativo, tendo como instrumento entrevistas semiestruturadas realizadas com pais de adolescentes e adolescentes inscritos no PELC de uma unidade de Sete Lagoas/MG. Os dados foram analisados mediante a Análise de Discurso, esses sugerem que o Programa de Esporte e Lazer da Cidade auxilia melhora na qualidade de vida, socialização e saúde mental dos adolescentes, reduzindo conflitos familiares, preconceitos e crenças distorcidas sobre si, o outro e mundo.

Palavras-chave: Políticas públicas. Saúde mental. Adolescência. PELC. Desenvolvimento Humano. Lazer e Esporte.

ABSTRACT

The City's Sports and Leisure Program (PELC) is a public policy targeted at popular sports and leisure with social characteristics. The program aims to stimulate society to practice some kind of sport, in order to promote the improvement in the quality of life, well-being and human development. This study aims at understanding in which ways PELC positively interferes in the quality of pre-teens and adolescents' mental health, contextualizing the PELC public policy and presenting the importance of assistance and care with adolescents' mental health. A qualitative study was carried out, using as an instrument semi-structured interviews conducted with parents of adolescents and adolescents enrolled in the PELC of a unit in Sete Lagoas/MG. The data were analyzed through Discourse Analysis, which suggest that the City's Sports and Leisure Program helps improve the quality of life, socialization and mental health of adolescents, reducing family conflicts, prejudices and distorted beliefs about themselves, the others and the world.

Keywords: Public policies, mental health, adolescence, PELC, human development, leisure and sport

1 INTRODUÇÃO

*Graduanda em Psicologia na Faculdade Ciências da Vida (FCV).

E-mail: *julianabarbosa1926@hotmail.com*.

** Psicólogo e Professor do curso de Bacharelado em Psicologia na Faculdade Ciências da Vida (FCV).

E-mail: *samuel.fazendeiro@yahoo.com.br*.

Programa de Esporte e Lazer da Cidade (PELC) é um projeto ligado a políticas públicas, cuja esporte recreativo e lazer possuem finalidades sociais. O projeto é reconhecido legalmente no Brasil como parte de direitos sociais de cada cidadão. O PELC tem como principal objetivo, estimular a acessibilidade e democratização ao esporte, proporcionando a toda população beneficiada pelo serviço, melhoria na qualidade de vida, bem-estar e desenvolvimento humano. O futebol, danças, natação, basquete, artesanato, leitura, caratê, capoeira, pilates, judô, jogos que estimulam a cognição como o xadrez e atividades folclóricas, são algumas das atividades oferecidas pelo programa, que estimulam a socialização e acolhimento de demandas subjetivas de cada indivíduo participante (CASTILHOS, 2017; SCHAEFER *et al.*, 2018; MINISTÉRIO DO ESPORTE, 2016).

A presente pesquisa está relacionada ao tema adolescência e saúde mental, a partir disso surge a seguinte questão “Quais são os benefícios do Esporte e Lazer na saúde mental do pré-adolescente e adolescente?”. A hipótese do presente estudo é que as atividades físicas e diversão impactam positivamente na saúde do ser humano. A fim de responder à questão que norteia este trabalho, foram criados três pressupostos, que estão definidos em; o serviço PELC estimula a convivência social; o PELC faz despertar no pré-adolescente e adolescente o interesse pelo esporte, cultura e lazer; e o PELC promove o autocuidado, a valorização e a construção do “ser” adolescente.

O objetivo principal da pesquisa foi compreender de quais formas o PELC interfere positivamente na qualidade da saúde mental dos pré-adolescentes e adolescentes. Foram analisadas quais as percepções dos adolescentes e seus pais referentes aos benefícios e contribuições do serviço na vida cotidiana dos adolescentes. Os objetivos específicos citados neste trabalho estão divididos em; contextualizar a política pública PELC; apresentar a importância da assistência e cuidado com a saúde mental do adolescente; e relatar os benefícios do projeto na saúde mental do adolescente.

O presente trabalho justifica-se diante da necessidade de incentivo a equipes de Saúde Pública de Sete Lagoas colocar em pauta de suas reuniões internas a retomada do serviço PELC em um determinado bairro da cidade, que antes era beneficiado com o projeto. A pesquisa também se justifica perante a importância de apontar quais os benefícios do programa e como ele reflete na saúde mental e na construção do “ser” adolescente. O trabalho ainda poderá contribuir para a criação novos olhares de acadêmicos e profissionais da Psicologia em torno do adolescente, saindo do espaço clínico e explorando outros campos como o do esporte.

O trabalho utilizou em sua metodologia, uma revisão bibliográfica para melhor compreensão e expansão do tema e os resultados foram obtidos por meio da Análise de Discurso. A pesquisa utilizou também, uma pesquisa de campo que teve como ferramenta de análise e estudo, dois modelos de entrevistas semiestruturadas contendo dez perguntas abertas relacionadas ao projeto PELC. A pesquisa teve na sua composição adolescentes inscritos no projeto PELC e pais desses adolescentes residentes na cidade de Sete Lagoas, município situado a alguns quilômetros da capital mineira. A amostra foi definida conforme disponibilidade dos entrevistados em participar dessa pesquisa.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 PELC POLÍTICA PÚBLICA DE ESPORTE E LAZER

Em janeiro de 2003, o Ministério do Esporte brasileiro assumiu como responsabilidade social a construção de uma política voltada para o esporte em abrangência nacional. A partir do interesse esportivo social, foram fundadas secretarias voltadas a esportes ligados a esportes de alto rendimento, educacional, recreativas e lazer. Para melhor execução e progresso do projeto órgãos públicos locais, federais e a própria comunidade beneficiada tiveram que se responsabilizar e assumir compromissos para que todos tivessem acesso ao serviço disponibilizado. PELC foi o nome definido para o projeto, que se trata de uma política pública que engloba o esporte populares e lazer com finalidades sociais. O projeto tem por reconhecimento e legalidade como sendo parte de direitos sociais mencionados na Constituição Federal datada de 1988, no mesmo documento é mencionado no Artigo 217 que o Estado tem por responsabilidade a promoção de ações ligadas ao esporte formal ou informal como estratégia de ação social (CASTILHOS, 2017; DE MELO; BOLETINI; COUTO, 2018).

O PELC tem por finalidade democratizar o acesso ao esporte, proporcionando a toda população, sem exclusão de pessoas deficientes, uma melhora na qualidade de vida como consequência da inclusão social e desenvolvimento humano. Através das práticas esportivas é possível estimular a melhora na interação social, formação de líderes comunitários e pessoas capazes de gerir o projeto e atender demandas que a comunidade apresentar. Dentre as práticas

ofertadas pelo PELC no território brasileiro podemos citar o futebol, danças, natação, pilates, basquete, artesanato, leitura, caratê, capoeira, judô, jogos que estimulam a cognição como o xadrez, dama e atividades folclóricas. É recomendado a prática das atividades no mínimo dois dias semanais, podendo optar por modalidades diferentes. Além das práticas esportivas, outras atividades são organizadas pelo PELC, como exemplo, ruas com eventos de lazer e apresentações artísticas diversas dos participantes do projeto (SOARES, 2018; MINISTÉRIO DO ESPORTE, 2016).

Para o funcionamento do projeto é necessário a participação e acompanhamento de diferentes profissionais ligados as áreas educacionais, esportivas, físicas, lazer, projetos pedagógicos, ações comunitárias, organização de projetos dentre outros colaboradores que possam contribuir diretamente ou indiretamente nas atividades ofertadas em cada núcleo do PELC. Em Sete Lagoas o PELC teve início na data 7 de janeiro do ano de 2018, com abertura de 10 polos em toda região, com o objetivo de beneficiar a população, influenciando a inclusão, socialização, saída do sedentarismo, promoção educativa e saúde física e mental, impactando diretamente na qualidade de vida dos participantes associados (ASCOM, 2018).

2.2 SAÚDE MENTAL DO ADOLESCENTE

Adolescência é um termo aplicado na descrição da fase do desenvolvimento humano caracterizada pela transformação e passagem da puberdade a juventude. É também considerada como um período de grande turbulência, instabilidade emocional e conflitos relacionado ao corpo e mente. Segundo dados apontados pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) cerca de 57 milhões dos habitantes brasileiros estão passando pela fase da adolescência. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define o período da adolescência em três etapas, a primeira é a pré-adolescência que corresponde a idade dos 10 aos 14 anos, a segunda etapa é a adolescência que corresponde dos 15 aos 19 anos completos e a terceira etapa é a juventude que corresponde dos 19 aos 24 anos de idade (OLIVEIRA, 2016; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018).

As mudanças provocadas nesta fase são de maiores destaques nas áreas de cognição, de afeto, autoestima e percepção, dificuldades em se relacionar com os outros, problemas e alterações de condutas, transição dos pensamentos abstratos para pensamentos lógicos, ressignificação de relações. Os conflitos gerados nessa fase adolescente levantam a demanda e

necessidade de acolhimento e escuta do sujeito, proporcionando a ele auxílio real para resolução e compreensão dos problemas característicos da adolescência. Com a função de assistência ao adolescente e aos conflitos emocionais dos mesmos, o primeiro psicólogo a tratar do conceito foi o educador Stanley Hall, seguido de outros autores que seguiam abordagem psicanalítica, reformando o conceito de rebeldia adolescente para a ideia de uma fase conturbada, porém passageira, em que o adolescente se desenvolve e apropria-se do seu eu (BORDIGNON, 2015; OLIVEIRA, 2016; DUARTE; RIBEIRO, 2018; MIRANDA; DA SILVA; SOUZA, 2019).

A Constituição Federal de 1988 e o Estatuto da Criança e do Adolescente de 1990, estabelece em suas diretrizes como direito juvenil a acessibilidade a informação, saúde, cultura, diversão, lazer e esportes. A criação PELC no Brasil, é um serviço proposto para ofertar o esporte e o lazer, como estratégia de enfrentamento aos conflitos da adolescência e suas mudanças. O projeto é considerado uma política pública que viabiliza a democratização de direitos sociais ligados a melhoria da qualidade de vida dos adolescentes, proporcionando benefícios à saúde mental, reduzindo as desigualdades, o bem-estar, desenvolvimento físico e psicológico, educação, cidadania, interação social, melhoria dos espaços de convivência, valorização cultural e autonomia do eu (BORDIGNON, 2015; LEMOS *et al.*, 2016; BARROS *et al.*, 2017).

2.3 BENEFÍCIOS DO PELC PARA O ADOLESCENTE

O esporte e o lazer são considerados importantes reguladores da saúde física e mental, aliviando as tensões emocionais geradas nas diferentes fases do ser humano. Especificamente na adolescência, a grande fabricação e desordem hormonal acarreta inúmeras mudanças e um crescimento intenso, modificando o corpo e mente do adolescente de forma expressiva. Nessa fase a busca por uma imagem ideal aumenta devido as transformações que surgem a cada dia. A despedida da fase infantil e a chegada da juventude, transforma a mentalidade e olhar do adolescente, para adequar-se à nova realidade da fase, assim o sujeito começa a mudar seus comportamentos, buscando nas mídias e redes sociais o “padrão” ideal para encaixar na sociedade (TAÑO; MATSUKURA; 2015; OLIVEIRA, 2016; DE MOURA *et al.*, 2018; BORGES; PACHECO, 2018; FONTES; CARDOSO; COLLING, 2019).

Durante a fase da adolescência o córtex pré-frontal encontra-se em desenvolvimento, o que biologicamente, relacionado a fatores sociais e culturais, explica-se as frequentes turbulências da fase, sendo assim, estudos relatam o esporte e lazer como uma estratégia para enfrentar as angústias do indivíduo e cuidado com a saúde psíquica, física e desenvolvimento do adolescente. O esporte e o lazer foram instaurados como um direito social que proporcionam uma diversidade de possibilidades aos indivíduos. Vários campos de estudos e observação declaram benéficas as práticas esportivas e o lazer, proporcionando a sociedade experiências em grupo e subjetivas que auxiliam na busca do autoconhecimento, na melhoria da autoestima, prevenção e redução de quadros de estresse, ansiedade, depressão, dificuldades de socialização, promovendo assim a diminuição de acessos ao mundo virtual e do isolamento social (ROSA, 2016; ROSA, 2018; ABI- EÇAB, 2017; DE MOURA *et al.*, 2018; DUARTE, 2018; SANTOS *et al.*, 2018; DOS SANTOS *et al.*, 2019).

A Saúde Pública do Brasil, possui programas específicos voltados para o desenvolvimento do adolescente, o PELC, Programa de Esporte e Lazer da Cidade é um serviço que apresenta em suas aplicações, resultados e efeitos positivos diretamente na saúde do adolescente. Na Cidade de Sete Lagoas, interior de Minas Gerais, uma igreja católica situada no bairro Nossa Senhora das Graças, é utilizada como ponto do serviço PELC, promovendo atividades com os adolescentes de diferentes locais. A aplicação do serviço tem apresentado melhora na qualidade de vida, interação social e saúde mental dos adolescentes inscritos, que consequentemente diminui a ocorrência de problemas nas escolas, conflitos familiares, preconceitos e crenças distorcidas sobre si, o outro e mundo (MANZONI, 2017; ASCOM, 2018).

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa trata-se de uma pesquisa de método dedutivo, permitindo testar hipóteses levantadas durante a pesquisa em campo, analisando os resultados junto a outras teorias já existentes, bem como descrever características de um grupo, fenômenos e experiências vivenciadas. A natureza descritiva também foi aplicada nesta pesquisa, sendo imediata e direta, e sua conclusão foi descrita em todo conteúdo de dados adquiridos,

considerando fatos já ocorridos na realidade (SILVA, 2016; JUNIOR, 2017; ARAGÃO; NETA, 2017).

Para composição e levantamentos de dados para a pesquisa, se fez necessária uma investigação a campo, buscando responder questões e compreender características de um grupo em espécie. Para melhor elaboração e compreensão do tema “cuidados mental do adolescente”, a pesquisa bibliográfica esteve diretamente ligada aos dados colhidos em campo. A pesquisa e revisão bibliográfica foi realizada em artigos e livros. Utilizou-se fonte clássica do ano 1975 e artigos atualizados datados entre os anos de 2015 a 2020, buscados nas bases eletrônicas como *Scientific Eletronic Library Online* (SCIELO), Scholar.google.com e BVS-Psicologia utilizando como norteador as palavras-chaves: políticas públicas, saúde mental, adolescência, PELC, desenvolvimento humano, lazer e esporte. Como critério de exclusão, não foram utilizados artigos que não estivessem dentro do intervalo dos anos citados e que não possuíssem as três palavras chaves concomitantemente (JUNIOR, 2017; RODRIGUES; RAMOS, 2019).

A revisão bibliográfica permitiu o melhor conhecimento, análise e afirmação de teorias já existentes escritas por outros autores. Todos os dados colhidos na pesquisa foram alinhados e ajustados para uma total interpretação. Para a presente pesquisa aplicou-se a abordagem qualitativa, visando a incorporação do significado das ocorrências e fenômenos observados dentro do grupo selecionado na busca a campo, os quais não puderam ser contados e sintetizados a instrumentos variáveis (PRAÇA, 2105; SILVA, 2016; JUNIOR, 2017).

O universo de pesquisa foi constituído por pais de adolescentes, pré-adolescentes e adolescentes com idades compreendidas entre 10 a 13 anos, inscritos no projeto PELC em Sete Lagoas. Os selecionados para as entrevistas possuem diferentes faixas etárias, gêneros, escolaridade, religião, raça, e posição social, que de forma voluntária aceitaram participar da pesquisa. A pesquisa somente foi realizada após assinatura em Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O critério de inclusão para a entrevista foi de que possuíssem ligação com o projeto PELC, no polo situado no bairro Nossa Senhora das Graças localizado na cidade de Sete Lagoas/MG. Para incorporação desta pesquisa foram coletados dados por pesquisa de campo e observação, cuja a finalidade foi o levantamento de informações sobre os benefícios do programa para a saúde mental do adolescente, e suas respostas foram dadas através de hipóteses a serem comprovadas em relações a temática.

A partir disso, utilizou-se dois modelos de entrevistas semiestruturadas, um modelo foi aplicado aos pais e outro aos adolescentes, contendo dez perguntas abertas, elaboradas conforme a beneficência do programa para a saúde mental do adolescente tema. Esse modelo

aplicado, permitiu que a pesquisadora explorasse de maneira amplificada sobre a saúde mental juvenil. Todas as entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas para análise. O tempo utilizado em cada entrevista foi em média 50 minutos. A análise dos dados foi executada por meio da Análise de Discurso, que permitiu analisar o uso da linguagem natural e como foram construídas suas ideologias. As entrevistas foram realizadas pelo aplicativo WhatsApp devido as limitações de contato social impostas pela pandemia (GUIMARÃES, 2016).

A Análise do Discurso aplicada, pode ser comparada a uma disciplina intermediária ou ponte, cujo conceitos são reconhecidos como “estrangeiros” buscando bases em “novos campos”, o que fez necessário durante as investigações, um processo de releituras nas áreas históricas e bases relacionadas ao conteúdo pesquisado (PÊCHEUX, 1975). Nesta pesquisa surgiram discursos em comum, que serão apresentados a seguir em: a adolescência sobre óticas diferentes (pais *versus* filhos); o esporte e lazer na adolescência; e as contribuições e desafios do PELC.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Feita a coleta de dados todos os materiais foram organizados, analisados e seus resultados serão discutidos nesta etapa do trabalho. Para uma melhor compreensão de todos os dados coletados a campo, as entrevistas foram gravadas, transcritas e divididas em tópicos de acordo com os discursos mais recorrentes. Serão utilizadas as siglas “R 1, R 2, R 3...” designando os responsáveis, e “A 1, A 2, A 3 ...” designando os adolescentes, visando a preservação da identidade dos participantes como preza o TCLE. Através da coleta de dados a entrevistadora visou compreender qual a percepção de cada participante sobre os benefícios do Esporte e Lazer na saúde mental do adolescente e como o projeto PELC contribui nesse contexto.

4.1 PAIS *VERSUS* FILHOS: A ADOLESCÊNCIA SOBRE ÓTICAS DIFERENTES

De acordo com os autores Bordignon (2015) e Oliveira (2016), a adolescência é uma fase demarcada por diversas mudanças no pensamento e comportamento, ocasionando conflitos que exigem acolhimento e escuta do sujeito, proporcionando a ele suporte para resolução e

compreensão dos problemas característicos da fase. Durante as entrevistas aplicadas nesta pesquisa, a adolescência foi descrita por pais de adolescentes como uma fase conflituosa, porém, importante e de possibilidades que requer uma atenção especial. Já para os adolescentes, a adolescência se distancia um pouco do conceito dos seus responsáveis e alguns não estão vivenciando de fato essa fase, como pode ser observado nos fragmentos de falas abaixo:

“[...] é uma fase de conflito interno onde o indivíduo está deixando sua infância e descobrindo quem realmente ele é. Nessa fase exige maior atenção dos que estão à sua volta, dando carinho e compreensão[...]” (R1).

“[...] ser adolescente é descobrir *né*, as várias possibilidades que o mundo oferece e para isto é necessário que seus responsáveis *né*, possibilitem que eles participem *né*, desses seguimentos *do... do* de uma socialização, participar dos grupos *pra* vivenciar todo esse processo[...]” (R2).

“[...]adolescência é uma fase muito importante na vida da gente e por consequente requer educação, monitoramento. Basicamente isso [...]” (R3).

“[...]ser adolescente *pra* mim é expandir, aprender, é ter muita cultura, o que eles apresentam, *é... diversidade é... querer aprender, é querer sempre mais, sabe? ...estudar pra* poder ser alguém na vida. [...]” (R4).

“[...] ser adolescente é ser livre[...]” (A1).

“[...] eu ainda estou me preparando para ser adolescente, que eu acho que vai ser muito bom [...]” (A2).

“[...] na minha visão ser adolescente é estudar *pra* dar um futuro bom[...]” (A3).

“[...]ser adolescente acho que é estar aprendendo sempre mais. Sou alegre e tenho muitos amigos, sou muito sociável [...]” (A4).

Durante as entrevistas foi possível ainda notar a diferença nas visões entre responsáveis e adolescentes, quando os pais relataram que seus filhos já apresentavam alguns comportamentos específicos do público adolescente, como, ansiedade referente a vida adulta, a irritabilidade e repentina mudança de humor. Por outro lado, na contramão dos conceitos atribuídos pelos pais, os adolescentes não reconhecem o “estar na adolescência” e não conseguem caracterizar a fase, referindo a ela como algo futuro, que ainda será vivido de forma tranquila e saudável, comprovando mais uma vez, o desconhecimento das turbulências que permeiam essa fase do seu desenvolvimento humano.

Segundo Oliveira (2017), a adolescência ainda pode ser considerada como uma fase do desenvolvimento humano demarcada por um período de instabilidade emocional e conflitos relacionado ao corpo e mente. Durante as entrevistas foi possível notar inquietações dos adolescentes e esquivas nas respostas ao serem abordados com temas sobre a sexualidade e corpo, afirmando em curtas respostas estarem bem com sua a imagem e corpo, porém, os seus

responsáveis apresentaram discursos opostos. A seguir as falas dos pais permitem a observação de parte das vivências desses adolescentes:

“[...] é como um adolescente normal, com relação ao planejamento para o futuro ele ainda é mm pouco confuso, ele sempre muda de ideia em relação ao que vai ser, mas, eu acredito muito no potencial que ele tem, ele é sempre muito determinado e muito objetivo. Agora sobre o corpo e imagem eu vejo ele muito saído, vaidoso, gosta de chamar atenção principalmente das meninas, é *assanhadinho* (risos). [...]” (R1)

“[...] a respeito de estar satisfeita com o corpo, eu vejo ela muito retraída, tímida, não gosta tanto de se expor como as coleguinhas da mesma idade [...]” (R2)

“[...] eu o vejo irritado com algumas coisas, não pode falar da mudança da voz dele que acha ruim. Já gosta de assuntos mais adultos [...]” (R3)

“[...] a minha filha é uma adolescente muito ativa muito sociável, ela gosta de brincar, ela gosta de conversar, ela assiste vídeos, ela assiste o jornal, ela é uma pessoa que entende muito as coisas, ela tem uma coisa de futuro, sabe? Ela pensa em ser professora em aprender sempre ela é uma pessoa muito inteligente então ela é uma pessoa bem assim, é expansiva mesmo, sabe? Agora quanto ao corpinho eu vejo que ela não está muito satisfeita. Quer muito crescer, ser grande. Ela se acha criança ainda, não se enxerga como uma adolescente mesmo [...]” (R4)

De acordo com as falas apresentadas, pode-se ainda perceber como é desafiador lidar com o adolescente e acolher suas demandas. O universo adolescente abrange questões além do corpo e pensamentos, nessa fase todas os sentidos apresentam mais aguçados e sensíveis. Alguns pais relataram a dificuldade em auxiliar seus filhos na compreensão dos seus conflitos, afirmando que o esporte e lazer, podem ser meios para que os adolescentes descarreguem seus sentimentos conflituosos e se livrem das turbulências dessa fase.

A adolescência carece de novos olhares que possibilitem a adição de novos valores a fase. O diálogo aberto, a compreensão e acolhimento afetivo, são peças fundamentais para o alinhamento das vivências entre pais e filhos que estão vivenciando a adolescência. Outro aspecto relevante para melhor compreensão dos filhos, é lembrar o que já vivenciaram em sua adolescência, podendo assim desmistificar a questão do “drama, rebelião e aborrecimento” do adolescente e proporcionar a este um espaço sadio para que supere os conflitos da fase de maneira mais agradável e saudável fisicamente e emocionalmente (BORDIGNON, 2015).

4.2 O ESPORTE E LAZER NA ADOLESCÊNCIA

Oliveira (2016) em suas considerações, define o esporte e o lazer como relevantes reguladores da saúde física e mental, que promovem o alívio de tensões emocionais sofridas

pelo indivíduo. O autor ainda considera que o esporte na fase adolescente em especial, é uma importante estratégia a ser utilizada no enfrentamento das angústias geradas na fase e para o cuidado com a saúde psíquica, física desse sujeito em transição da infância para a vida adulta. Abaixo pode-se observar nos discursos, as contribuições do esporte no desenvolvimento dos adolescentes participantes desta pesquisa:

“[...]com relação ao meu filho, o que mudou mesmo foi a questão da atividade física, ele tinha uma vida muito sedentária, e o esporte o futebol, ajudou bastante nesse sentido, [...]” (R1).

“[...] uma menina tranquila em relação a alimentação, eu sempre procuro *tá* levando nos exames de checkup, quando necessário. Então a avaliação física dela é a melhor possível [...]” (R2).

“[...] praticar esportes ajudou muito, ele desenvolveu bastante fisicamente durante esse período [...]” (R3).

“[...] melhorou até a postura da minha filha, ela melhorou muito o jeito de andar, a postura dela melhorou e a maneira de apresentar, porque ela é muito tímida, então ela ficou mais sociável [...]” (R4).

“[...]praticando atividade física meu ânimo *tá* bom e minha força *tá* ótima [...]” (A1)

“[...]eu me sinto bem [...]” (A2).

“[...] me beneficia com saúde mental e física. [...]” (A3).

“[...] minha postura é... mais sociável [...]” (A4).

Nos discursos dos pais e filhos participantes da coleta de dados desta pesquisa, pode-se avaliar de forma positiva as contribuições da prática esportiva na adolescência. A melhora na conduta social e postura física, são pontos destacados pelos pais, como os mais beneficiados após os filhos adotarem uma modalidade esportiva. Já no ponto de vista dos adolescentes, as contribuições do esporte refletem no seu bem-estar, possibilitando a eles resistência física, coordenação motora e melhor equilíbrio emocional.

Para Moura *et al.* (2018), o esporte e o lazer são direitos sociais e sua prática possui resultados benéficos, proporcionando aos sujeitos experiências particulares e em grupo, que provocam o autoconhecimento e autovalorização, reduzindo índices de adoecimentos psíquicos, acessos ao mundo virtual e o isolamento social. Nas falas destacadas a seguir é possível observar os benefícios do esporte para o desenvolvimento mental dos adolescentes e para o melhor convívio social:

“[...]são inúmeros os benefícios, dentre eles o convívio social, a disciplina, responsabilidade em questão de horários e também o bem-estar físico [...]” (R1)

“[...]além da socialização que é muito importante, onde eles podem é... *tá* trocando, né?... informações, é... onde um pode *tá* percebendo como que o outro é. E eles também dessa forma vão se percebendo, vão construindo, *né?* ... alguns conceitos. E, é importante também que eles têm a possibilidade de desenvolver a autoestima, e no meu ponto de vista principalmente a participação dela no grupo deu *pra* perceber claramente a importância da autoestima, do ser bem acolhida, de perceber o sentimento, de pertencer mesmo no grupo. [...]” (R2)

“[...] são muitos benefícios, é... a diversão das crianças, o relacionamento com outros adolescentes, até com outros pais, é muito importante sim *pro* desenvolvimento deles [...]” (R3)

“[...] *pra* mim eu acho que é eles terem uma vida não tão parada, ter algo *pra* fazer, ser uma pessoa assim... mais ativa, não ficar só em telefone, *ne* tablet, eles terem uma atividade física, uma coisa legal *pra* eles aprenderem [...]” (R4)

Para o autor Oliveira (2016), na adolescência a desordem hormonal provoca diversas mudanças no comportamento, pensamento e um crescimento intenso, modificando o corpo e mente do adolescente de maneira significativa. Tais mudanças exigem novas abordagens, técnicas e intervenção para o enfrentamento das conflituosas transformações ocorrentes na fase. Ainda segundo o autor, o esporte pode ser considerado um aliado valioso e benéfico nesse contexto. Durante a aplicação das entrevistas foi possível identificar nas falas dos participantes a melhora significativa na disposição, ânimo, força e resistência dos adolescentes, após adotarem alguma prática esportiva.

Os pais relataram também, a melhora do humor e desenvolvimento dos filhos ao deparar com os problemas e solucionar questões conflituosas que ocorrem diariamente. Outro aspecto de melhora significativa refere-se ao pensamento compartilhado, os adolescentes que antes possuíam conceitos egoístas e distante da solidariedade, ao começarem a praticar algum esporte, obtiveram melhorias consideráveis na afetividade, partilha, convivência familiar, escolar e em outros grupos, reforçando mais uma vez o benefício da introdução do esporte e lazer na fase adolescente.

Outro aspecto observado durante a aplicação das entrevistas é sobre o novo olhar que vem sendo lançado sob a fase adolescente. Pais e filhos, já não referem a fase de maneira negativa e tão conflituosa, como apontado em literaturas já existentes. A adolescência pode ser contemplada como uma fase de descobertas, aprendizagem, autoconhecimento e construção de relações sólidas e possivelmente mais duradouras, e o esporte nesse contexto proporciona benefícios para tal desenvolvimento. Pode-se observar também, que a fase é encarada de forma subjetiva, variando de acordo com cada sujeito e o lugar no qual ocupa.

4.3 CONTRIBUIÇÕES E DESAFIOS DO PELC

Segundo Castilhos (2017), o PELC é um serviço que apresenta em sua execução resultados positivos na saúde do adolescente, o programa se trata de uma política pública direcionada a esporte populares e lazer com características sociais. As diversas modalidades esportivas disponibilizadas pelo PELC além de promover a saúde mental e física do adolescente, provoca a redução de conflitos dos adolescentes no ambiente o qual está inserido. De acordo com dados da Ascom (2018), em Sete Lagoas, cidade situada no interior de Minas Gerais, o PELC cumpriu um importante papel no desenvolvimento psicossocial dos adolescentes, como pode ser notado nos fragmentos de falar a seguir:

“[...] o PELC é um projeto maravilhoso, ele nos ajudou tanto fisicamente como também na autoestima, com relação a sua capacidade de... de perceber que ele é capaz de conseguir o que quer, desde que ele corra atrás e batalhe pra isso [...]” (R1).

“[...] muito positivo, foi de grande é... de relevância não só pra minha filha mas para o grupinho, né? ... que ela fazia parte, então a gente via assim a satisfação dos alunos, a satisfação mais das mães. Mas, a minha avaliação assim, é a melhor possível. Sentimos muito por ter acabado [...]” (R2).

“[...] bom pra comunidade, eu diria que foi até excelente! Tem várias atividades, teatro, balé, mais eu e meu filho focamos no futebol que é o interesse maior dele é praticar esse esporte [...]” (R3).

“[...] pra mim o PELC é uma coisa boa, uma atividade pras crianças de baixa renda, que não tem condições da gente dar prioridade... o PELC era uma coisa pra atribuir as crianças, pra juntar as crianças, eles se divertiam, eles faziam uma atividade, era uma coisa séria, não era só ir lá pra brincar. Eles tinham apresentação igual apresentou em vários lugares, então eles tinham um compromisso, então eles aprenderam que aquilo era um compromisso sério não era uma brincadeira, tava ali indo pra brincar, era uma atividade que eles gostavam que eles *intertiam* um com os outros [...]” (R4).

“[...] avalio como nota dez! Tem ginástica, balé, artesanato, teatro, futebol. E o que mais me chamou atenção foi o futebol porque ele me faz gastar as minhas energias [...]” (A1).

“[...] eu achei ele muito bom, e lá me senti muito bem porque eu dancei balé e conheci muitas pessoas [...]” (A2).

“[...] o melhor projeto que eu já participei na minha vida. Eu gosto muito de jogar futebol, inclusive eu até jogava na minha escola, por isso eu escolhi o do PELC [...]” (A3).

“[...] avalio como muito bom! Estou muito melhor depois do PELC... eu fiquei mais sociável e tive mais amigos [...]” (A4).

Embora a inserção do PELC apresente inúmeros benefícios sociais, o programa enfrenta alguns desafios na sua aplicação. Alguns fatores limitantes para o funcionamento do

projeto, como, o pouco número de profissionais ligados ao projeto que possam contribuir diretamente ou indiretamente nas atividades ofertadas em cada núcleo do PELC, a pouca frequência de adolescentes inscritos, a ausência de recursos materiais e financeiros, levaram a interrupção do programa na cidade de Sete Lagoas/MG (ASCOM, 2018). Os desafios apresentados não foram enfrentados apenas pelos responsáveis pelo PELC, mas envolveram também os adolescentes participantes e seus responsáveis, como podem ser percebidos nas falas abaixo:

“[...] é... o maior desafio foi estar lá no horário exato, porque disciplina é uma das coisas que a gente tem que trabalhar e o projeto cobrava muito a questão da disciplina com o horário. E, como a gente mora longe do lugar que funcionava o projeto, então a gente tinha um grande desafio quando o tempo não estava bom, porque de um jeito ou de outro a gente tinha que estar lá e independente de qualquer coisa. Eu ensinava *pra* ele que se ele tinha um compromisso com o grupo, com o futebol que no caso era o que ele participava, independente de qualquer circunstância ele tinha que passar por cima e estar lá no horário. Então esse foi o nosso maior desafio [...]” (R1).

“[...] desafio não são muitos, mas a sugestão que eu tenho é que se houvesse a possibilidade desse programa *tá* retornando para a população, para as comunidades. Eu acho que seria muito importante porque eu sou uma mãe que participa, então eu interagi muito também com as outras mães, com o professor, com as aulas. Eu sou daquelas mãe que assim... tinha dias que eu até dançava com o grupinho, então assim dava *pra* perceber o quanto as pessoas, os alunos se envolviam, o quanto eles gostavam, tinham o prazer de estar lá. As próprias mães às vezes falavam que deixou um monte de afazeres em casa, mas iam com satisfação. Então a gente percebe o quanto que esse programa foi importante na vida das pessoas, então o meu pedido é esse. [...]” (R2).

“[...] organização é o principal desafio no grupo de adolescentes *né?* ... dá um certo trabalho organizar eles sim, mas com o tempo eles se ajustaram e passaram a agir em conjunto. [...]” (R3).

“[...]faltava as vezes mais pessoas *pra* poder participar, que as vezes aqui no bairro muitas pessoas não iam [...]” (R4).

“[...] um desafio era ir para o treino debaixo de chuva [...]” (A1).

“[...] eu gostaria que ele voltasse de novo, eu gostava muito da aula de balé, e de vez em quando eu ia com a minha mãe na aula de violão e gostei muito [...]” (A2).

“[...] meu maior desafio era a preguiça (risos) [...]” (A3).

“[...] meu maior desafio foi falar em público, apresentar, mas eu gostava muito do projeto [...]” (A4).

No momento da aplicação das entrevistas, ao abordar os desafios da continuidade do PELC, ficou explícito nas falas a insatisfação referente ao encerramento do projeto sem previsão de retorno. É válido ressaltar que o PELC teve suas atividades interrompidas devido ao momento de crise financeira que o país atravessa, repercutindo na redução de gastos financeiros em alguns programas, incluindo o PELC na cidade de Sete Lagoas. Para os pais a ausência do PELC resulta em filhos sedentários e com oportunidades de socialização limitadas,

já para os adolescentes, não participar do projeto irá distanciá-los de algumas amizades, professores e do esporte que tanto identificaram, uma vez que seus pais não possuem recursos financeiros suficientes para inscrevê-los em escolas esportivas particulares.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo principal, definir a adolescência e suas demandas psíquicas, bem como o Programa de Esporte e Lazer da Cidade (PELC) contribui no acolhimento e atenção a essas demandas. Desse modo, foram apresentados os diferentes olhares e percepções de pais e adolescentes, referente ao programa e os benefícios que ele apresenta na vida dos seus inscritos. Durante a pesquisa a campo ficou explícito as diversas necessidades do adolescente, e também a pouca assistência de programas governamentais que ampare esse grupo. A ausência do PELC na cidade de Sete Lagoas, é o ponto principal a ser repensado e discutidos pelas autoridades sociais competentes, considerando a retomada das atividades uma vez que o projeto apresenta relevância nas vivências e relações dos adolescentes participantes do programa.

Através dos dados coletados e observados foi possível alcançar o objetivo principal da pesquisa, permitindo destacar o PELC como um projeto de valorização do adolescente, fortalecimento dos seus vínculos afetivos e sociais, melhora na qualidade de vida e no equilíbrio emocional. Também foi possível confirmar os pressupostos iniciais da pesquisa, afirmando que o PELC estimula a convivência sadia em grupos, despertando no adolescente o desejo e interesse pela prática esportiva. O projeto provoca a melhor elaboração e compreensão da fase adolescente, permitindo ao sujeito o autoconhecimento, autocuidado e a autovalorização. Visto os benefícios do PELC e sua repercussão na fase adolescente, a presente pesquisa torna-se relevante ao provocar novas reflexões e debates acerca do esporte e o adolescente, considerando importante a retomada do programa PELC em uma unidade do bairro Nossa Senhora do Carmo que já o executava, e também avaliar a possibilidade da abertura de novos campos para o projeto na cidade de Sete Lagoas.

A pesquisa apresentou limitações em relação a fatores externos, ou seja, que não são controláveis pela pesquisadora, como a presença do novo Covid- 19, vírus que impede aproximação física entre pessoas, tendo como alternativa para coleta dos dados, a entrevista ser

aplicada por vídeo chamada. Sendo assim, a pesquisa limitou no número de entrevistados e disponibilidades dos mesmos, não podendo explorar mais sobre o campo. Outra limitação apresentada, se deu pelo curto tempo para execução de uma pesquisa mais extensa e a possibilidade de entrevistar antigos profissionais do programa, impossibilitando adentrar em outras demandas dos adolescentes, desafios e possíveis falhas na aplicação do PELC.

Para futuras pesquisas, sugere-se estudos que detalhem contextos das relações familiares dos adolescentes, contexto social, grupos os quais estão inseridos, suas demandas individuais e qual a sua visão de mundo e futuro de cada participante. Se faz necessário a exploração referente a outras políticas públicas e assistência ao adolescente, avaliando seus impactos e contribuições para o desenvolvimento humano.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABI-EÇAB, A. (2017). **A função social do esporte na construção identitária dos sujeitos. Serviço Social em Revista**, 19(2), 45-62. Disponível em: <<http://www.uel.br/seer/index.php/ssrevista/article/view/22633>>. Acesso em: 13 de abr. 2020.

ARAGÃO, J. W. M.; NETA, M. A. H. M.. **Metodologia científica**. Salvador: UFBA, Faculdade de Educação, Superintendência de Educação a Distância, 2017. 51 p.: il.2017. Disponível em: <<https://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/30900>>. Acesso em: 23 de abr. 2020.

ASCOM; PREFEITURA DE SETE LAGOAS. **Esporte e Lazer: PELC levará esporte e lazer para 10 pontos da cidade**. 2018. Disponível em: <<http://www.setelagoas.mg.gov.br/detalhe-da-materia/info/pelc-levara-esporte-e-lazer-para-10-pontos-da-cidade/6622>>. Acesso em: 2 de fev. 2020.

BARROS, R. do R.; SILVA, L. R. S., QUADROS, T. M. B. de Q.; MOTA, A. P. G.; BARROS, J.; GUIMARÃES, I.; AZEVEDO, H.; GUEDES, P. SOLÉ, D. **Promoção da Atividade Física na Infância e Adolescência**. Nº 1, Julho de 2017. SBP – Sociedade Brasileira de Pediatria. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/19890d-MO-Promo_AtivFisica_na_Inf_e_Adoles.pdf>. Acesso em: 05 de jan. de 2020.

BORDIGNON, J. C. (2015). **Psicologia e adolescência: o que revelam as pesquisas?**. Disponível em: <<http://tede.bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br:8080/jspui/handle/tede/343>>. Acesso em: 7 de mar. 2020.

BORGES, L; PACHECO, J. T. B. **Sintomas depressivos, autorregulação emocional e suporte familiar: um estudo com crianças e adolescentes. Estudos Interdisciplinares em**

Psicologia, 2018, 9.3: 132-148. Disponível em: <
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072018000400009>.
Acesso em: 17 de nov. 2019.

CASTILHOS, R. L. Atuação no pelc-povos e comunidades tradicionais da UFSM: relações com a formação inicial em educação física. 2017. Disponível em: <
<https://repositorio.ufsm.br/handle/1/12377>>. Acesso em: 15 de fev. 2020.

DE MELO, C. C; BOLETINI, T. L; COUTO, A. C. P. Práticas de gestão do conhecimento no Programa Esporte e Lazer da Cidade e Vida Saudável. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 2018. Disponível em: <
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0101328918300647>>. Acesso em: 20 de jan. 2020.

DE MOURA, M. F., DE FREITAS, J. F. F., DE SOUZA, V. M., & LEVANDOSKI, G. (2018). **Aderência da atividade física e lazer em adolescentes.** Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde, 1(1), 46-53. Disponível em:
<<https://www.semanticscholar.org/paper/Ader%C3%AAncia-da-atividade-f%C3%ADsica-e-lazer-em-Moura-Freitas/e358f56198ea9516a252aa921e51823a56c94353>>. Acesso em: 04 de mar. de 2020.

DE MOURA, M. F; DE FREITAS, J. F. F; DE SOUZA, V. M; LEVANDOSKI G. **Aderência da atividade física e lazer em adolescentes.** Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde, 2018, 1.1: 46-53. Disponível em: <
<https://online.unisc.br/seer/index.php/ripsunisc/article/view/11943>>. Acesso em: 12 de fev. 2020.

DOS SANTOS, F. M., DA SILVA, S. K. D. B., & DE SOUZA, B. (2019). **A Influência Da Família E Das Relações Sociais Na Identidade Do Adolescente.** Anais da Jornada Científica dos Campos Gerais, 17. Disponível em:
<<https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/jornada/article/download/1301/422>>. Acesso em: 13 de abr. 2020.

DUARTE, A. D. B. D. S., & RIBEIRO, M. L. D. S. (2018). **Adolescência: pertencimento, inseguranças e desafios-estudos de casos múltiplos.** SEMOC-Semana de Mobilização Científica-Alteridade, Direitos Fundamentais e Educação. Disponível em: <
<http://ri.ucsal.br:8080/jspui/handle/prefix/1073>>. Acesso em: 10 de mai. 2020.

DUARTE, G. J. B. (2018). **A importância do esporte na construção do conhecimento da criança e do adolescente nos espaços públicos esportivos.** Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás. Disponível em:
<<https://repositorio.bc.ufg.br/bitstream/ri/15772/5/TCCG%20-%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20-%20Gabriel%20Jos%C3%A9%20Borges%20Duarte%20-%202018.pdf>>. Acesso em: 12 de abr. 2020.

FONTES, D., CARDOSO, J. D. S. T., & DOS PASSOS COLLING, S. M. C. (2019). **A Construção da Identidade de Jovens e Adolescentes de uma Escola da Região Metropolitana do Rio Grande do Sul a partir das Selfies.** RELACult-Revista Latino-Americana de Estudos em Cultura e Sociedade, 5(4). Disponível em:

<<http://periodicos.claec.org/index.php/relacult/article/view/1130>>. Acesso em: 12 de abr. 2020.

GUIMARAES, F. S. **A Análise do Discurso e os significantes ideologia e inconsciente.** *Estudos Linguísticos* (São Paulo. 1978), 2016, 45.3: 802-814. Disponível em: <<https://revistas.gel.org.br/estudos-linguisticos/article/view/643>>. Acesso em: 15 de fev. 2020.

JÚNIOR, E. L. de O. **Pesquisa científica na graduação: um estudo das vertentes temáticas e metodológicas dos trabalhos de conclusão de curso.** 2017. Disponível em: <<http://repositorio.ufu.br/handle/123456789/20939>>. Acesso em: 20 de fev. 2020.

LEMOS, F. C. S; FERREIRA, C. de A; ALMEIDA, L. C. da C. S. A; DE OLIVEIRA; P. de T. R. **Pesquisa documental com relatórios da UNESCO, de 1990 a 2010, sobre os direitos ao esporte, ao lazer e à cultura de crianças e adolescentes, no Brasil.** *Revista Polis e Psique*, 2016, 6.2: 186-203. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2238-152X2016000200011>. Acesso em: 15 de fev. 2020.

MANZONI, R. B. (2017). **Projeto social Bola pro futuro: contribuições da prática de esportes coletivos e suas consequências para o aluno no ambiente em sociedade.** Monografia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Disponível em: <http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:WIGuKYE7OSoJ:scholar.google.com/+artigo+cientifico++contribui%C3%A7%C3%A3o+do+esporte+na+constru%C3%A7%C3%A3o+do+ser+adolesc%C3%A0e&hl=pt-BR&as_sdt=0,5&as_ylo=2016>. Acesso em: 23 de abr. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE - Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. **Proteger e cuidar da Saúde de Adolescentes na Atenção Básica.** Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/proteger_cuidar_adolescentes_atencao_basica_2e_d.pdf>. Acesso em: 05 de jan. de 2020.

MINISTÉRIO DO ESPORTE, Programa Esporte e Lazer da Cidade – PELC. **“O lazer vai tomar conta da cidade e a cidade vai tomar conta do lazer”.** Diretrizes 2016. Disponível em: <<http://www.esporte.gov.br/arquivos/snelis/2016/Pelc/Diretriz%20PELC.pdf>>. Acesso em: 05 de jan. 2020.

MINISTÉRIO DO ESPORTE, **Projeto Esporte e Lazer da Cidade: "O lazer vai tomar conta da cidade e a cidade vai tomar conta do lazer".** Disponível em: <<http://portal.esporte.gov.br/snelis/esporteLazer/default.jsp>>. Acesso em: 30 de fev. 2020.

OLIVEIRA, N. L. B. C. **Transformações do cérebro e mudanças corporais: adolescente e musculação.** 2016. Disponível em: <<http://www.saberaberto.uneb.br/handle/20.500.11896/476>>. Acesso em: 20 de fev. 2020.

PÊCHEUX, M.; F, C. **A propósito da Análise Automática do Discurso: atualização e perspectivas.** In: GADET, F.; HAK, T. Por uma Análise Automática do Discurso. Tradução de Eni Pulcinelli Orlandi. 4. ed. Campinas: Editora da UNICAMP, 2010[1975]. p. 163-252. Acesso em: 14 de mar. 2020.

PRAÇA, F. S. G. **Metodologia da pesquisa científica: organização estrutural e os desafios para redigir o trabalho de conclusão.** Diálogos Acadêmicos, 2015, 8: 72-87. Disponível em: < http://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20170627112856.pdf>. Acesso em: 30 de mar. 2020.

RODRIGUES, F. W. A.; RAMOS, A. B. B. **Metodologia científica: análise e reflexão sobre a percepção dos graduandos.** International journal education and teaching (PDVL) ISSN 2595-2498, 2019, 2.1: 47-60. Disponível em: <<https://ijet-pdvl.com/index.php/pdvl/article/view/90/109>>. Acesso em: 10 de fev. 2020. <https://doi.org/10.31692/2595-2498.v2i1.84>.

ROSA, A. **Literacia em saúde mental em adolescentes: desenvolvimento de um instrumento de avaliação.** 2018. Disponível em: < http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602016000300008>. Acesso em: 20 de mar. 2020.

ROSA, V. A. G. **Impacto da prática de exercício físico em adolescentes: Bem-estar, autoestima e rendimento escolar.** 2016. Master's Thesis. Universidade de Évora. Disponível em: < <http://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/19436>>. Acesso em: 16 de fev. 2020.

SANTOS, H. F. dos; OLIVEIRA, A. R.C. de; SAMPAIO, C. R. B; LEITÃO, C. L. **Saúde Mental e Infância: reflexões sobre a demanda de um CAPSi.** 2018. Disponível em: < <http://200.129.163.131:8080/handle/tede/6803>> Acesso em: 20 de fev. 2020.

SCHAEFER, R; BARBIANI, R; NORA, C. R. D; VIEGAS, K; LEAL, S. M. C; LORA, P. S; CICONET, R; MICHELETTI, V. D. **Políticas de Saúde de adolescentes e jovens no contexto luso-brasileiro: especificidades e aproximações.** *Ciência & Saúde Coletiva*, 2018, 23: 2849-2858. Disponível em: < <https://www.scielo.org/article/csc/2018.v23n9/2849-2858/pt/>>. Acesso em: 15 de mar. 2020.

SILVA, J. **Os métodos científicos: da origem às aplicações gerais.** *Revista de Administração & Ciências Contábeis*, 2016, 8.1. Disponível em: < <http://periodicos.redebatista.edu.br/index.php/ADMCC/article/view/55>>. Acesso em: 15 de abr. 2020.

SOARES, F. C., SILVA, R., & CHAVES, R. O. S. (2018). **Políticas públicas de saúde mental para crianças e adolescentes: a atuação do psicólogo.** *SANARE-Revista de Políticas Públicas*, 2018, 17.2. Disponível em: < <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/1264>>. Acesso em: 30 de mai. 2020.

TAÑO, B. L; MATSUKURA, T. S. **Saúde mental infantojuvenil e desafios do campo: reflexões a partir do percurso histórico.** *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 2015, 23.2. Disponível em: < <http://www.cadernosdeto.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/865>>. Acesso em: 20 de mar. 2020.

ANEXO I

ADOLESCENTE	IDADE	SEXO	COR	CLASSE SOCIAL
A 1	11	Masculino	Parda	B
A 2	10	Feminino	Parda	B
A 3	13	Masculino	Parda	C

A 4	11	Feminino	Parda	B
-----	----	----------	-------	---