

## **O impacto da prática esportiva nas funções executivas e níveis de ansiedade em adolescentes: um estudo longitudinal**

Dionatan Cecconello<sup>1</sup>, Larissa Wagner Zanella<sup>1\*</sup>  
Orientador(a)\*

<sup>1</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Sertão. Sertão, RS

A prática regular de exercícios físicos tem sido amplamente reconhecida como fator determinante para o desenvolvimento integral dos adolescentes, abrangendo não apenas aspectos físicos, mas também cognitivos, emocionais e sociais. Este estudo teve como objetivo identificar os níveis de proficiência motora, funções executivas e nível de medo de alunos de treinamento esportivo regular. O delineamento da pesquisa originalmente é longitudinal e observacional, no entanto, neste momento apresentará apenas um recorte inicial. Participaram desta etapa, 80 estudantes do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, Campus Sertão, com idades entre 15 e 18 anos. A amostra foi igualmente distribuída entre os sexos e subdividida em praticantes e não praticantes de atividades esportivas. Os instrumentos utilizados foram: (1) para proficiência motora, Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency, 2nd Edition (BOT-2), versão Short Form; (2) para funções executivas, teste de atenção por cancelamento e teste de trilhas; (3) anamnese para caracterização da amostra; e (4) para identificação de avaliação negativa, escala de medo de avaliação negativa (versão curta) adaptada para o contexto de educação física e esportes. Após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do IFRS e da Plataforma Brasil, os participantes foram convidados à participar do estudo, condicionados à apresentarem o termo de consentimento formal de seus responsáveis. O grupo de alunos praticante, fazia parte de um programa esportivo institucional que promovia dois encontros semanais (120 minutos) com modalidades esportivas coletivas e individuais. Os resultados preliminares da fase 1 indicaram médias superiores para os praticantes de atividades físicas em: (1) proficiência motora (M= 71,26 DP= 4,61); (2) funções executivas, atenção (M= 99,5 DP= 18,0), velocidade de processamento (M= 38,79 DP=33,54). Além disso, os praticantes demonstraram menor medo em lidar com as opiniões externas (M= 34,39 DP= 9,71). Estes resultados sugerem uma associação positiva entre a vivência esportiva regular e melhores índices de proficiência motora, com provável influência sobre o desenvolvimento das funções, no entanto, ainda requerem investigação mais aprofundada. Os resultados evidenciam os possíveis benefícios da atividade física contínua sobre o desempenho cognitivo, ao mesmo tempo em que reforçam a importância da prática esportiva como estratégia de promoção da saúde e de apoio ao desenvolvimento emocional, tendo em vista que o esporte exige não apenas esforço físico, mas também cooperação, disciplina, interação social, elaboração de estratégias. A continuidade da pesquisa, com novas coletas e análises comparativas, será fundamental para consolidar as evidências encontradas e compreender de forma mais ampla como a atividade física influencia o desenvolvimento motor e cognitivo de adolescentes, fornecendo subsídios para a valorização de políticas educacionais que integrem o esporte à formação integral dos estudantes.

Palavras-chave: Atividade física; Funções executivas; Desempenho motor.