

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA.
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

THIAGO CAVALCANTE DOS SANTOS

**O IMPACTO DO CICLISMO NO DESENVOLVIMENTO PESSOAL EM
ADOLESCENTES DE 12 ATÉ 17 ANOS**

JOÃO PESSOA

2026

THIAGO CAVALCANTE DOS SANTOS

**O IMPACTO DO CICLISMO NO DESENVOLVIMENTO PESSOAL EM
ADOLESCENTES DE 12 ATÉ 17 ANOS**

Artigo apresentado ao curso de Bacharelado em
Educação Física como requisito para obtenção
do título de Bacharel em Educação Física.

Área de pesquisa: Construção do Conhecimento em Educação Física

Orientador: Prof. Doutor Jean Paulo Guedes Dantas.

JOÃO PESSOA

2026

S239i

Santos, Thiago Cavalcante dos

O impacto do ciclismo no desenvolvimento pessoal em adolescentes de 12 até 14 anos / Thiago Cavalcante dos Santos. – João Pessoa, 2026.

25f.; il.

Orientador: Prof.º Me. Jean Paulo Guedes Dantas.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade Nova Esperança - FACENE

1. Ciclismo. 2. Exercício Físico. 3. Psicologia do Adolescente. 4. Resiliência Psicológica. I. Título.

CDU: 796:159.9

**O IMPACTO DO CICLISMO NO DESENVOLVIMENTO PESSOAL EM
ADOLESCENTES DE 12 ATÉ 17 ANOS**

João Pessoa, 2026.

Artigo apresentado pelo(a) aluno(a) THIAGO CAVALCANTE DOS SANTOS do
Curso de Bacharelado em Educação Física, tendo obtido o conceito de
_____, conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos
professores:

Prof. Dr. Jean Paulo Guedes Dantas
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

Prof. Me. Darcílio Dantas Días Novo Junior
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

Prof. Esp. Silvio de Azevedo Lago
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus, por me conceder saúde, força e perseverança ao longo de toda esta trajetória. Nos momentos em que pensei em desistir, foi ele quem me sustentou e guiou meus passos, dando-me coragem para seguir em frente.

À minha família, expresso minha mais profunda gratidão por todo o apoio, incentivo, amor e pelos ensinamentos que foram fundamentais na construção de quem sou hoje. Vocês foram minha base em todos os momentos.

Aos professores, docentes, amigos e colegas de classe, que fizeram parte desta jornada, meu sincero agradecimento. Cada troca de experiência, cada conversa, até mesmo as mais simples nos corredores, contribuíram significativamente para meu crescimento pessoal e acadêmico, especialmente nos momentos mais desafiadores.

Ao meu orientador, agradeço pelas valiosas orientações, paciência e dedicação durante o desenvolvimento deste trabalho, sendo essencial para a sua concretização.

À minha namorada, deixo um agradecimento especial por estar ao meu lado, oferecendo apoio, compreensão e força nos momentos mais difíceis, sendo um verdadeiro alicerce no final dessa caminhada.

Por fim, agradeço a todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste sonho, desde minha mãe até o zelador da universidade. Cada gesto, por menor que pareça, teve sua importância. Esta conquista não é apenas minha, mas de todos que caminharam comigo.

Muito obrigado!

EPÍGRAFE

*“Porque dele, e por ele, e para ele são todas
as coisas; glória, pois, a ele eternamente.*

Amém.”

- Romanos 11:36

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	9
2. MATERIAL E MÉTODOS.....	10
2.1.Desenho do estudo.....	10
2.2.Participantes e aspectos éticos.....	11
2.3.Instrumento e Procedimento de Coleta de Dados.....	11
2.4.Análise dos Dados.....	12
3. RESULTADOS.....	12
4. DISCUSSÃO.....	16
5. CONCLUSÃO.....	17
REFERÊNCIAS.....	18
APÊNDICE A - Ficha de coleta.....	19

O IMPACTO DO CICLISMO NO DESENVOLVIMENTO PESSOAL EM ADOLESCENTES DE 12 ATÉ 17 ANOS

THE IMPACT OF CYCLING ON PERSONAL DEVELOPMENT IN ADOLESCENTS AGED 12 TO 17

RESUMO

O ciclismo é um esporte bastante popular na Europa e em todo o mundo, podendo ser realizado em vários locais, idades, maneiras e que ajuda na promoção de saúde, prevenção de doenças e melhora da parte física, mental e social de cada praticante. Neste sentido, o presente estudo teve o objetivo de analisar os impactos da prática do ciclismo no desenvolvimento pessoal de adolescentes de 12 a 17 anos. Trata-se de uma pesquisa com abordagem quantitativa, descritiva e com delineamento transversal, realizada com 20 adolescentes praticantes de ciclismo, seja de forma recreativa sem prescrição de treinos ou competitiva com uma estrutura a ser seguida. A coleta de dados se deu por meio de um formulário digital, feita pelo próprio pesquisador no Google Forms, com questões objetivas relacionadas a vivência, desenvolvimento e a influência do ciclismo em sua vida. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, usando valores relativos. Os resultados da pesquisa mostraram que o ciclismo impacta positivamente no desenvolvimento pessoal, havendo melhora em cerca 85% dos participantes quando relacionamos a aspectos como disciplina, 85% em foco, atenção, concentração, resiliência, 80% dos jovens indicaram melhora na redução do estresse. Também destacamos que 100% dos adolescentes pesquisados recomendaram a prática da modalidade para outras pessoas, fortalecendo assim o ciclismo como uma modalidade esportiva. Percebe-se então com todos esses achados, que a modalidade apresenta ser uma ferramenta eficaz para o desenvolvimento pessoal de adolescentes, tornando-os jovens mais fortes, resilientes, disciplinados de modo geral. Fortalecendo assim a formação de cidadãos, construção de uma sociedade mais segura, além de promover saúde, bem-estar, desenvolvimento e qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Ciclismo; Exercício físico; Psicologia do adolescente; Resiliência psicológica.

ABSTRACT

Cycling is a very popular sport in Europe and worldwide, practiced in various locations, by different ages and in different ways, and contributing to health promotion, disease prevention, and improvement in the physical, mental, and social well-being of each participant. In this sense, the present study aimed to analyze the impacts of cycling on the personal development of adolescents aged 12 to 17 years. This is a quantitative, descriptive, cross-sectional study conducted with 20 adolescent cyclists, either recreationally without prescribed training or competitively with a structured approach. Data collection was carried out using a digital questionnaire, created by the researcher using Google Forms, with objective questions related to the experience, development, and influence of cycling on their lives. The data were analyzed using descriptive statistics with relative values. The research results showed that cycling

positively impacts personal development, with approximately 85% of participants showing improvement in aspects such as discipline, focus, attention, concentration, and resilience; and 80% of young people indicating improved stress reduction. Furthermore, 100% of the adolescents surveyed recommended cycling to others, thus strengthening its position as a sport. These findings demonstrate that cycling is an effective tool for the personal development of adolescents, making them stronger, more resilient, and disciplined overall. This strengthens the formation of citizens, contributes to a safer society, and promotes health, well-being, development, and quality of life.

KEYWORDS: Adolescent psychology; Cycling; Physical exercise; Psychological resilience.

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é um período crucial no desenvolvimento humano, fase compreendida dos 12 até 17 anos de idade, período importante antecedente da vida adulta. Período marcado por diversas mudanças sejam físicas, cognitivas e até emocionais na vida de cada pessoa. Uma fase importante na formação da identidade e no comportamento do indivíduo. Por isso, quando falamos em adolescentes e esportes, podemos ver que o envolvimento com as práticas esportivas pode desempenhar um papel significativo no desenvolvimento de cada pessoa, contribuindo assim para a construção de valores, princípios que serão carregados por toda a vida. Nesse sentido, Yavruturk (2025, p. 1) afirma que “o esporte ajuda os indivíduos a desenvolver habilidades para a vida, como disciplina, gerenciamento de tempo e responsabilidade, com efeitos positivos nos contextos acadêmico e social”.

Apesar de sabermos dos benefícios físicos do ciclismo, observa-se que grande parte dos estudos relacionados à modalidade concentra-se em atletas de alto rendimento ou em benefícios gerais da atividade física. Nesse sentido, estudos apontam que a prática regular de atividade física, associada ao desenvolvimento da auto eficácia e a estratégias de gerenciamento do estresse, contribui para a melhoria da saúde mental em adolescentes (Zhang et al., 2024). Dessa forma, evidencia-se uma lacuna na literatura quanto à especificidade do ciclismo e sua relação com o público jovem, especialmente no que se refere aos aspectos do desenvolvimento pessoal em adolescentes.

Portanto, compreender como o ciclismo pode influenciar esses aspectos torna-se relevante, especialmente por se tratar de uma modalidade que pode ser praticada em vários contextos e por diversos públicos, locais, individual ou coletivamente e em diferentes níveis de intensidade.

Diante desse contexto, a problemática que orienta este estudo consiste em investigar por meio de um formulário via Google Forms, se a prática do ciclismo contribui para o desenvolvimento pessoal desses adolescentes com ênfase em aspectos como foco, disciplina, atenção, resiliência e redução do estresse. A escassez de estudos específicos sobre essa temática limita a compreensão do potencial do ciclismo como ferramenta de desenvolvimento humano.

A relevância deste estudo está relacionada à necessidade de ampliar o conhecimento científico sobre os efeitos do ciclismo para além do condicionamento físico, evidenciando sua contribuição no desenvolvimento pessoal de adolescentes. Os achados poderão auxiliar profissionais de educação física, familiares e gestores na elaboração de estratégias que

fomentem a prática esportiva como instrumento de formação integral de cidadãos. Nesse sentido, a literatura aponta que a participação em atividades esportivas deve ser incentivada não apenas pelos benefícios físicos, mas também pelos impactos positivos na saúde psicológica e social de crianças e adolescentes (Eime et al., 2013; Biddle; Asare, 2011).

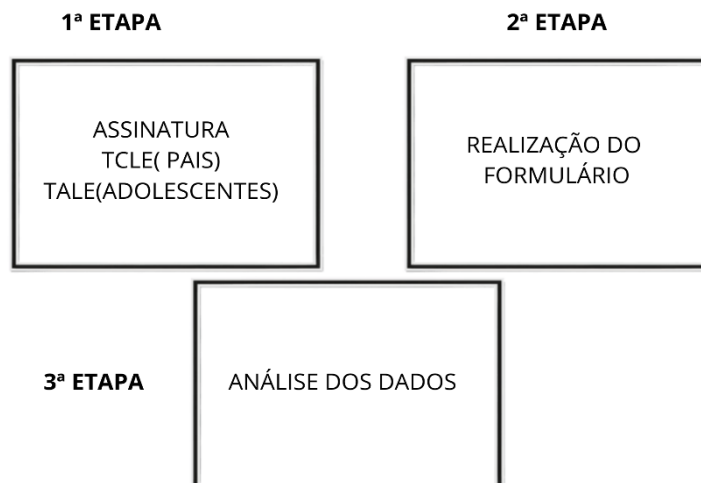
Desse modo, esse estudo tem como objetivo principal analisar os impactos do ciclismo no desenvolvimento pessoal de adolescentes de 12 a 17 anos, buscando identificar sua influência em aspectos como disciplina, foco, atenção, resiliência e controle do estresse.

2 MATERIAL E MÉTODOS

2.1 Desenho do estudo

Trata-se de um estudo em abordagem quantitativa, de natureza descritiva, realizado por meio de pesquisa de campo. O delineamento adotado foi transversal, uma vez que a coleta de dados ocorreu em um único momento, por meio da aplicação de um formulário estruturado via Google Forms. Formulário com criação própria do pesquisador, baseado na escala de Likert, buscando entender um pouco o papel do ciclismo na vida dos participantes e verificar a percepção desses adolescentes acerca dos impactos da prática do ciclismo no seu desenvolvimento pessoal. A coleta por sua vez foi realizada presencialmente no projeto *Circuito Kids*, no altiplano em João Pessoa, em um ambiente tranquilo e sem barulho para que os participantes pudessem ler, pensar e responder o questionário com calma.

FIGURA 1: Desenho do estudo (TCLE; TALE; REALIZAÇÃO FORMULÁRIO, ANÁLISE DE DADOS).



Fonte: autoria própria.

2.2 Participantes e aspectos éticos

Participaram do estudo 20 adolescentes com idade entre 12 anos até 17 anos, seguindo o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA - Lei nº 8.069/1990) que determina que “adolescente é a pessoa que tem entre 12 e 18 anos de idade”. Participaram ambos do sexo masculino e feminino, praticantes de ciclismo de forma recreativa sem prescrição de treinos ou competitiva com uma estrutura a ser seguida e participantes do projeto circuito *kids* no mínimo 3 meses, projeto esse cujo visa desenvolver crianças e adolescentes para o ciclismo. Foram excluídos os participantes que: possuam idade menor que 12 anos e maior que 17 anos; II) indivíduos que frequentarem menos de 3 meses do projeto; III) indivíduos que possuam alguma condição médica que impeça a prática da modalidade esportiva; IV) Adolescentes que os responsáveis se recusarem de assinar o Termo de Consentimento Livre (TCLE) e o adolescentes que não assinarem o termo de assentimento livre e esclarecido (TALE). A participação se deu de forma voluntária, podendo haver desistência a qualquer momento sem causar danos e respeitando os princípios éticos.

Este estudo foi aprovado pelo comitê de ética institucional (protocolo: 8.394.788; CAAE: 96498126.3.0000.5179) e atende aos preceitos éticos estabelecidos pela Lei nº 14.874/2024 e pelo Decreto nº 12.651/2025. Todos os participantes assinaram um consentimento informado por escrito.

2.3 Instrumentos e Procedimento de Coleta de Dados

Os participantes escolhidos foram convidados presencialmente até a casa da presidente da federação paraibana de ciclismo, localizada no altiplano. Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram um formulário digital feito pelo pesquisador na plataforma Google, foi disponibilizado um *smartphone* ou Notebook, caso o participante não tenha aparelho, o pesquisador forneceu ao mesmo. Cujo link está em anexo. O formulário é composto por perguntas objetivas, utilizando a escala de (Likert, 1932) de 5 pontos () Discordo totalmente, () Discordo, () Neutro, () Concordo, () Concordo totalmente, com o objetivo de analisar os impactos que o ciclismo causa no desenvolvimento pessoal em jovens adolescentes de 12 a 17 anos,

Foi se necessário a assinatura do TCLE pelos responsáveis por escrito e do TALE pelo jovem, ficando uma cópia com o pesquisador e outra com os participantes. lembrando que a

participação é voluntária, respeitando assim os princípios éticos da pesquisa com seres humanos. Por fim, os dados serão guardados confidencialmente e utilizados apenas para a pesquisa, garantindo assim o sigilo nas informações dos participantes.

Os dados coletados serão analisados com base em estatística descritiva, utilizando-se percentuais, com a finalidade de compreender o impacto do ciclismo no desenvolvimento pessoal dos adolescentes participantes.

2.4 Análise dos Dados

O formulário Google Forms é um sistema eletrônico de perguntas, montadas por cada pesquisador de forma personalizada. As respostas dos participantes são organizadas e tabuladas dentro do próprio sistema da plataforma.

Após a resposta de todos os participantes a análise dos dados será feita por meio de frequência relativa (porcentagem), caracterizando um método estatístico descritivo, que permitam os participantes identificar se o ciclismo possui/possuiu ou não impacto no desenvolvimento pessoal deles de acordo com cada aspecto da pesquisa, sem a aplicação de testes estatísticos inferenciais.

Os resultados, por sua vez serão apresentados pelas tabelas, porcentagens, gráficos gerados pela própria plataforma Google visando identificar os participantes relatam melhora ou não, apresentar percentuais de mudança e descrever as percepções dos adolescentes, todo esse sistema eletrônico auxilia facilitando a interpretação de toda a pesquisa.

3 RESULTADOS

Os participantes da pesquisa foram 20 adolescentes com idade entre 12-17 anos de ambos os sexos masculino e feminino. Com predominância maior entre 14 até 17 anos. Eles responderam um formulário digital de forma voluntária e os resultados são apresentados nas Tabelas a seguir.

A Tabela 1 mostra a caracterização dos participantes adolescente no presente estudo.

Tabela 1 – Caracterização dos participantes adolescentes (n=20)

Variável	Categoria	N	%
Sexo	Masculino	16	80%
	Feminino	4	20%

Variável	Categoria	N	%
Restrição médica	Possui	0	0%
	Não possui	20	100%
Tempo de prática	6 meses	2	10%
	1 ano	2	10%
	2 anos	5	25%
	Mais de 2 anos	11	55%
Frequência semanal	2–3 vezes	10	50%
	4–5 vezes	10	50%
Finalidade da prática	Competição e lazer	12	60%
	Apenas competição	8	40%

Fonte: Santos, T. C. (2026).

Já a Tabela 2 apresenta os resultados quanto à disciplina dos participantes na prática do ciclismo.

Tabela 2 – Disciplina dos participantes (n=20)

Variável	n	%
Treina mesmo desmotivado	14	70%
Ciclismo contribuiu para disciplina nos estudos/tarefas	15	75%
Ciclismo contribuiu para uma melhora da disciplina no dia a dia	17	85%

Fonte: Santos, T. C. (2026).

Na Tabela 3 podemos observar os resultados dos adolescentes quanto ao foco, atenção e concentração na prática do ciclismo.

Tabela 3 – Foco, atenção e concentração (n = 20)

Variável	n	%
Mantém o foco durante treinos/pedais	14	70%

Variável	n	%
Melhorou a concentração após iniciar no ciclismo	14	70%
Melhorou a atenção no dia a dia	16	80%
Percebe melhora geral em foco, atenção e concentração	17	85%

Fonte: Santos, T. C. (2026).

Enquanto que na Tabela 4 podemos observar os resultados quanto à resposta dos adolescentes sobre a resiliência praticada dentro do esporte em questão, ou seja, o ciclismo.

Tabela 4 – Resiliência (n = 20)

Variável	n	%
Supera dificuldades nos treinos	14	70%
Ciclismo ensinou a lidar com desafios	18	90%
Tornou-se mais resiliente ao longo do tempo	17	85%

Fonte: Santos, T. C. (2026).

Os resultados do controle de estresse dos adolescentes na prática do ciclismo são apresentados na Tabela 5.

Tabela 5 – Controle de estresse (n = 20)

Variável	n	%
Ciclismo reduz o estresse	16	80%
Sente-se mais calmo após iniciar a prática	13	65%
Melhor controle emocional em situações difíceis	19	95%

Fonte: Santos, T. C. (2026).

A Tabela 6 apresenta uma comparação antes e depois da prática do ciclismo nos adolescentes.

Tabela 6 – Comparação antes e depois do ciclismo (n = 20)

Variável	n	%
Antes apresentava mais dificuldades	16	80%
Percebe redução das dificuldades	17	85%
Percebe melhora no desenvolvimento pessoal	19	95%
Mais disciplinado e resilientes atualmente	20	100%

Fonte: Santos, T. C. (2026)

Na Tabela 7 podemos observar uma percepção geral do desenvolvimento pessoal desses adolescentes.

Tabela 7 – Percepção geral do desenvolvimento pessoal (n = 20)

Variável	n	%
Afirmou que o ciclismo contribuiu para o crescimento pessoal	18	90%
Não soube opinar	2	10%
Recomenda o ciclismo para outros adolescentes	20	100%

Fonte: Santos, T. C. (2026).

De modo geral, os resultados indicam que a prática do ciclismo contribuiu de forma positiva para o desenvolvimento pessoal dos adolescentes avaliados. A amostra foi composta predominantemente por meninos, com prática acima de 2 anos da modalidade e que apresenta uma rotina de treinos frequentes para manter a saúde/lazer e participar também de competições.

Nos aspectos relacionados à disciplina, observa-se que a maioria mantém o treinamento mesmo em momentos de desmotivação e reconhece impacto positivo nos estudos e nas responsabilidades diárias. Em relação ao foco, atenção e concentração, os participantes relatam melhorias tanto durante a prática esportiva quanto em situações do cotidiano. A resiliência também se mostra fortalecida, evidenciada pela maior capacidade de lidar com desafios e

superar dificuldades. Quanto ao controle do estresse, destaca-se a percepção de maior tranquilidade e melhor equilíbrio emocional após o início no ciclismo. Na comparação entre o período anterior e posterior à prática, há uma clara redução das dificuldades comportamentais e um avanço significativo no desenvolvimento pessoal.

Por fim, a elevada taxa de recomendação da modalidade reforça o ciclismo como uma ferramenta importante para o desenvolvimento e amadurecimento dos adolescentes.

4 DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar os impactos da prática do ciclismo no desenvolvimento pessoal de adolescentes de 12 a 17 anos. As hipóteses propostas no estudo foram confirmadas, pois os resultados mostraram que os adolescentes após praticarem a modalidade relatam que houve melhora no seu desenvolvimento e esses adolescentes confirmaram que o ciclismo impactou positivamente, melhorando o controle sobre o seu estresse, são mais focadas, resilientes, disciplinada e concentradas tanto no esporte quando na vida pessoal.

Os principais achados desse estudo foram: I) O ciclismo contribuiu para a melhora da disciplina em estudos/tarefas e no dia a dia; II) Melhora geral em foco, atenção e concentração desde que começaram a praticar a modalidade; III) O Ciclismo ensinou a lidar com desafios e tornou uma pessoa mais resiliente ao longo do tempo; IV) Com o ciclismo os adolescentes conseguem controlar o emocional em situações difíceis; V) O ciclismo ajuda a melhorar o desenvolvimento pessoal, tornando-os mais disciplinados e resilientes atualmente. Fortalecendo assim o ser como um todo, fisicamente, emocionalmente e psicologicamente.

Os resultados encontrados nesta pesquisa possuem consonância com o estudo de Guimarães, Monzani e Navarro (2024), que evidenciaram que adolescentes praticantes de esportes coletivos apresentaram melhoras no desenvolvimento como resiliência, controle emocional, disciplina e liderança, refletindo positivamente no bem-estar emocional, psicológico e social. Embora o presente estudo tenha investigado uma modalidade predominantemente individual, como o ciclismo, porém essa prática também pode ser realizada de forma coletiva, especialmente quando realizadas em grupos, observa-se então que os benefícios relatados são semelhantes aos encontrados, sugerindo que a prática esportiva, de modo geral, exerce um papel relevante no desenvolvimento integral de adolescentes. Dessa forma, os dados reforçam a importância do esporte como ferramenta

promotora de saúde e crescimento pessoal nessa fase da vida.

Reforçando o presente estudo também se encontra a revisão sistemática e meta-análise conduzida por Liu, Xin e Zhang (2025), que demonstrou que a prática de exercícios físicos promove melhorias significativas nas funções cognitivas de adolescentes, incluindo atenção, memória, função executiva e controle inibitório. Os exercícios aeróbicos têm maior destaque, pois apresentaram maior impacto nesses aspectos, o que é particularmente relevante para este estudo, considerando que o ciclismo é uma atividade aeróbica. Dessa forma, os resultados encontrados nesta pesquisa, especialmente no que se refere ao aumento do foco, atenção e concentração relatados pelos participantes, estão em consonância com a literatura, reforçando a importância da prática do ciclismo no desenvolvimento pessoal dos adolescentes.

Por fim, os achados deste estudo reforçam acerca da relação entre atividade física e saúde mental em adolescentes. Pesquisas como a de Rodriguez-Ayllon et al. (2019) indicaram que os indivíduos que praticam atividade física de forma mais elevada indicam melhores indicadores de bem-estar psicológico, como maior satisfação com a vida, emoções positivas, além de estarem relacionados à redução de fatores negativos, como estresse e sofrimento emocional. Nesse sentido, os resultados observados nesta pesquisa, especialmente quanto à melhora no controle do estresse e percepção de desenvolvimento pessoal, confirmam com todas essas evidências destacadas acima. Desse modo, o ciclismo se apresenta como uma prática relevante para a saúde física, mas também para o fortalecimento psicológico e o desenvolvimento pessoal de adolescentes.

5 CONCLUSÃO

Este estudo conclui, o ciclismo seja ele recreativo ou competitivo, quando introduzido na vida dos adolescentes mostra ser um grande aliado. Podemos ver inúmeros benefícios relatados pelos participantes, desde a melhora da resiliência, disciplina, foco até a redução do estresse no dia a dia desses jovens.

Por fim, percebemos que todos os jovens recomendam a modalidade para outros adolescentes, como uma forma de auxiliar o desenvolvimento de outros adolescentes. Confirmando assim que o ciclismo é uma ótima alternativa para o desenvolvimento pessoal, contribuindo de forma positiva para o desenvolvimento e a sociedade em geral.

REFERÊNCIAS

EIME, R. M. et al. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 10, 2013.

GUIMARÃES, D. F. M.; MONZANI, J. de O. B.; NAVARRO, A. C. A prática de esportes coletivos e suas contribuições para a saúde mental de adolescentes. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 18, p. 374-384, 2024.

LIU, L.; XIN, X.; ZHANG, Y. The effects of physical exercise on cognitive function in adolescents: a systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Psychology**, 2025.

RODRIGUEZ-AYLLON, M. et al. Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Sports Medicine**, v. 49, p. 1383-1410, 2019.

YAVRUTÜRK, A. R. Ergenlik döneminde sporun psikolojik gelişim üzerindeki etkileri. **Göbeklitepe Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi**, v. 4, p. 59-73, 2025.

HANG, G. et al. The association between physical activity, self-efficacy, stress self-management and mental health among adolescents. **Scientific Reports**, v. 14, p. 5488, 2024.

BRASIL. Lei n.º 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Diário Oficial da União: Brasília, DF, 16 jul. 1990. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18069](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18069.htm). htm. Acesso em: 11 abril de 2026.

APÊNDICE A — Ficha de coleta

Seção – Dados Pessoais

Idade: 12 13 14 15 16 17

Sexo: Masculino Feminino Prefiro não responder

Possui algum impedimento para prática de esportes? Sim Não

Possui alguma doença crônica? Sim Não

Pratica o esporte ciclismo a quanto tempo? 6 meses 1 ano 2 anos Mais de 2 anos

Com que frequência você pedala? 1x 2-3x 4-5x Mais de 5x

Pratica ciclismo de qual forma? Recreativa Competitiva Ambas

Seção – Disciplina, foco e concentração

1. Mantenho meus treinos mesmo quando estou cansado ou desmotivado?

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Nem concordo, nem discordo (4) Concordo (5)

Concordo totalmente

2. O ciclismo me ajudou a ter mais disciplina nos meus estudos e nas minhas tarefas diárias?

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Nem concordo, nem discordo (4) Concordo (5)

Concordo totalmente

3. O ciclismo me ajudou a ser uma pessoa mais disciplinada no geral?

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Nem concordo, nem discordo (4) Concordo (5)

Concordo totalmente

Seção – Foco, Concentração e Atenção

4. Desde que comecei a pedalar, percebo que consigo me concentrar melhor nas coisas que faço?

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Nem concordo, nem discordo (4) Concordo (5)

Concordo totalmente

5. O ciclismo ajudou a melhorar minha atenção em situações do dia a dia?

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Nem concordo, nem discordo (4) Concordo (5) Concordo totalmente

6. No geral, considero que o ciclismo melhorou meu foco, atenção e concentração ao longo do tempo?

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Nem concordo, nem discordo (4) Concordo (5) Concordo totalmente

Seção – Resiliência

7. Quando enfrento dificuldades nos treinos, consigo ser resiliente e superar as adversidades?

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Nem concordo, nem discordo (4) Concordo (5) Concordo totalmente

8. Você concorda que o ciclismo lhe ensinou a lidar melhor com as dificuldades e os desafios dentro do esporte e na sua vida?

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Nem concordo, nem discordo (4) Concordo (5) Concordo totalmente

9. Você concorda que o ciclismo ao longo do tempo lhe tornou uma pessoa mais forte e resiliente?

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Nem concordo, nem discordo (4) Concordo (5) Concordo totalmente

Seção 5– Controle de Estresse

10. Você concorda que o ciclismo lhe ajuda a reduzir o estresse do dia a dia?

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Nem concordo, nem discordo (4) Concordo (5) Concordo totalmente

11- Você concorda que após que começou a pedalar se sente uma pessoa mais calma?

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Nem concordo, nem discordo (4) Concordo (5)

Concordo totalmente

12. Você concorda que consegue se controlar melhor em situações difíceis depois que começou a praticar ciclismo?

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Nem concordo, nem discordo (4) Concordo (5)

Concordo totalmente

Seção 6 – Comparação Antes e Depois do Ciclismo

13. Você concorda que antes de começar a praticar ciclismo, tinha maior dificuldade em manter o foco, ser mais disciplinado, resiliente, concentrado e atencioso?

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Nem concordo, nem discordo (4) Concordo (5)

Concordo totalmente

14. Você percebe que depois que começou a pedalar o seu desenvolvimento pessoal melhorou?

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Nem concordo, nem discordo (4) Concordo (5)

Concordo totalmente

15. Hoje você se considera uma pessoa mais disciplinada e resiliente do que antes?

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Nem concordo, nem discordo (4) Concordo (5)

Concordo totalmente

Seção 7 – Percepção Geral

16. Na sua opinião, o ciclismo ajudou no seu crescimento pessoal?

Sim, muito Sim, um pouco Não tenho certeza Não ajudou

17. Você recomendaria o ciclismo para outros adolescentes, colegas como forma de ajudar desenvolvimento pessoal deles?

Sim Não Talvez

Documento elaborado em 01/10/2025 - Pesquisa Acadêmica / Thiago Cavalcante