Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

OPEN ACCESS

doi.org/10.51891/rease.v12i11.31928

LOGOTERAPIA E ESPORTE: CAMINHOS PARA O DESENVOLVIMENTO DO SENTIDO DE VIDA NA ADOLESCÊNCIA

LOGOTHERAPY AND SPORTS: PATHS TO THE DEVELOPMENT OF MEANING IN LIFE DURING ADOLESCENCE

Laís de Oliveira Cardoso[1]
Matheus Garcia Coelho[2]
Renato Marcelo Resgala Jr.[3]

RESUMO: Este artigo analisa, à luz da logoterapia de Viktor Frankl, como a participação em práticas esportivas pode favorecer a descoberta do sentido de vida na adolescência. Foi realizada uma revisão bibliográfica narrativa, com base em estudos publicados entre 1968 e 2025, que abordam a adolescência, o esporte, o sentido de vida, a logoterapia e a saúde mental. Os resultados mostram que a busca por sentido é fundamental para o desenvolvimento saudável do adolescente e está relacionada à identidade, à autoestima, aos vínculos sociais e à resiliência. O esporte destaca-se como um espaço de experiências significativas e de fortalecimento de valores, atuando como fator de proteção da saúde mental. Ressalta-se, contudo, que os benefícios dependem da qualidade das vivências e do contexto sociocultural. Conclui-se que a integração entre a logoterapia e o esporte pode subsidiar estratégias educativas e políticas públicas voltadas à promoção do encontro com o sentido de vida e do bem-estar de adolescentes.

Palavras-chave: Logoterapia. Adolescência. Sentido de vida. Esporte. Saúde mental.

ABSTRACT: This article analyzes, in light of Viktor Frankl's logotherapy, how participation in sports can foster the discovery of meaning in life during adolescence. A narrative literature review was conducted, based on studies published between 1968 and 2025, addressing adolescence, sports, meaning in life, logotherapy, and mental health. The results show that the search for meaning is fundamental to the healthy development of adolescents and is related to identity, self-esteem, social bonds, and resilience. Sport stands out as a space for meaningful experiences and the strengthening of values, acting as a protective factor for mental health. However, it is emphasized that the benefits depend on the quality of the experiences and the sociocultural context. It is concluded that the integration of logotherapy and sport can support educational strategies and public policies aimed at promoting the encounter with meaning in life and the well-being of adolescents.

Keywords: Logotherapy. Adolescence. Meaning in life. Sports. Mental health.

1 INTRODUÇÃO

O desenvolvimento do sentido de vida na adolescência é um tema de grande relevância social, científica e prática, especialmente diante dos desafios contemporâneos que afetam a juventude brasileira. A adolescência é marcada por profundas transformações emocionais, sociais e cognitivas, nas quais questões relacionadas à identidade, autoestima, pertencimento e

[1] Graduando no curso de Psicologia da Afya. Afya - Centro Universitário Itaperuna - RJ.
[2] Psicólogo. Professor de Psicologia Afya Itaperuna.
[3] Doutor em Sociologia Política. Professor Titular Afya Centro Universitário Itaperuna-RJ.

propósito tornam-se centrais. Dados do UNICEF (2023) e do IBGE (2019) apontam preocupantes índices de evasão escolar, de vulnerabilidade social e de agravamento de problemas de saúde mental, incluindo sentimento de vazio existencial entre adolescentes. A Logoterapia, criada por Viktor Frankl, compreende a busca de sentido como dimensão central e estruturante da existência humana e destaca que a vontade de sentido orienta profundamente as ações e escolhas do indivíduo (Frankl, 1985). Pesquisas nacionais e internacionais (Aquino, 2011; Claumann et al., 2018) evidenciam que a ausência de sentido de vida está associada ao aumento de quadros de ansiedade, depressão e desesperança, bem como ao risco de comportamentos autodestrutivos entre adolescentes. Por outro lado, o desenvolvimento desse sentido está atrelado à formação da identidade, da autoestima, dos vínculos sociais e da resiliência, aspectos fundamentais para o desenvolvimento saudável dessa população.

O esporte é apontado na literatura como um espaço privilegiado para a construção de sentido na adolescência, promovendo saúde física, psicológica e social. Estudos indicam que a prática esportiva regular está associada à redução de comportamentos de risco, ao desenvolvimento de valores como solidariedade, respeito e superação, à promoção do bem-estar e ao fortalecimento de vínculos (Campos et al., 2019; Panza, 2020). Para além do desempenho físico, a autonomia e a conquista de propósito tornam-se instrumentos de proteção da saúde mental e de construção identitária. Apesar dos avanços, persiste uma lacuna na literatura sobre a interface entre a logoterapia, o esporte e o sentido de vida na adolescência. Poucos estudos investigam, de forma integrada, como as práticas esportivas contribuem, à luz da logoterapia, para o enfrentamento dos desafios existenciais e para o fortalecimento do desenvolvimento saudável dos adolescentes. Dessa forma, justifica-se a realização deste estudo.

Neste artigo, busca-se responder à seguinte questão-problema: Como a literatura científica descreve a contribuição das práticas esportivas para a construção de sentido de vida na adolescência, à luz dos fundamentos da logoterapia?

O objetivo geral é compreender, a partir da literatura científica, de que maneira a participação em práticas esportivas contribui para a construção do sentido da vida na adolescência, considerando aspectos psicológicos, sociais e existenciais. Os objetivos específicos são: apresentar as bases antropológicas da logoterapia; identificar como a participação esportiva se relaciona ao desenvolvimento do sentido de vida; discutir fatores associados à construção de sentido na vivência esportiva juvenil; apresentar os benefícios e desafios apontados pela literatura sobre o uso do esporte no bem-estar psicológico e no propósito de vida; e sistematizar

estratégias e recomendações para a promoção do sentido e da saúde mental de adolescentes no contexto esportivo. O artigo está organizado da seguinte forma: inicia com a introdução e a contextualização teórica, segue com a metodologia da revisão bibliográfica, apresenta o desenvolvimento e a discussão dos principais achados e finaliza com as considerações finais e recomendações para futuras pesquisas e intervenções.

2 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se por ser uma revisão bibliográfica de natureza narrativa e de abordagem qualitativa, com objetivos exploratórios e descritivos, fundamentada principalmente na obra *Em busca de sentido*, de Viktor Frankl (1985), que serviu como referência teórica principal para a compreensão dos fundamentos da Logoterapia. O livro foi utilizado como eixo central de análise e de diálogo com os demais estudos revisados, permitindo a articulação entre a perspectiva frankliana e as discussões contemporâneas sobre o sentido de vida na adolescência e no esporte. O objetivo foi analisar e discutir, à luz da Logoterapia, de que modo a participação em práticas esportivas pode contribuir para a construção do sentido de vida na adolescência. Optou-se pela revisão narrativa por permitir uma abordagem integrativa e flexível, adequada para mapear diferentes perspectivas teóricas e resultados empíricos sobre o tema, sem as restrições metodológicas das revisões sistemáticas. Essa escolha visa ampliar o diálogo entre a Logoterapia, os estudos sobre a adolescência e as pesquisas sobre o esporte.

Foram realizadas buscas nas bases de dados SciELO, LILACS, PubMed e Google Scholar. Os termos pesquisados foram: “adolescência”, “esporte”, “atividade física”, “sentido de vida” e “Logoterapia”, utilizados isoladamente e em diferentes combinações. A busca abrangeu publicações entre 1968 e 2025, em português, inglês ou espanhol. Após a consulta às referências utilizadas no estudo, o corpus bibliográfico foi constituído por 24 referências únicas, entre as quais se encontram 2 documentos institucionais do IBGE, 1 UNICEF, 5 livros e 16 artigos científicos. Os materiais foram considerados por sua relação com o tema e por suas contribuições para a compreensão da adolescência, da busca de sentido da vida, dos fundamentos da Logoterapia e das possíveis relações entre a prática esportiva e o desenvolvimento psicossocial. Os critérios de seleção considerados foram: (1) serem artigos científicos, livros, capítulos ou pesquisas institucionais publicadas entre 1968 e 2025; (2) estarem em português, inglês ou espanhol; (3) abordarem, direta ou indiretamente, a relação entre adolescência, esporte

ou atividade física, sentido de vida e Logoterapia, sob perspectiva teórica, empírica ou de revisão; e (4) contemplarem pelo menos dois dos eixos temáticos centrais do estudo.

Os materiais utilizados foram organizados considerando informações como o ano de publicação, o tipo de estudo, os principais resultados e as contribuições para os objetivos da pesquisa. Esse procedimento permitiu sistematizar as informações, identificar aproximações entre os estudos e organizar os principais achados da literatura. A análise foi conduzida por meio da leitura e interpretação dos materiais, com identificação de categorias temáticas relacionadas aos objetivos propostos, possibilitando uma abordagem crítica e integrativa dos conteúdos. A condução desta revisão bibliográfica foi realizada de forma contínua e integrada, sem necessidade de divisão em etapas ou tópicos isolados. A delimitação do problema e dos objetivos da pesquisa foi realizada com base na Logoterapia de Viktor Frankl, a fim de compreender como a participação em práticas esportivas pode contribuir para a construção do sentido de vida na adolescência.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 Fundamentos da logoterapia e sentido de vida

A compreensão do desenvolvimento humano, especialmente à luz da logoterapia, destaca a importância fundamental da busca de sentido para o amadurecimento e a construção da identidade. Nesse contexto, a vontade de sentido é compreendida como a orientação em direção ao que se considera valioso. Frankl enfatiza que o sentido não é uma invenção arbitrária do sujeito, mas algo a ser descoberto na relação com as circunstâncias e os desafios concretos da existência. Assim, o que confere significado à vida de uma pessoa pode variar profundamente de acordo com sua história, cultura, relações e fase do desenvolvimento, o que constitui um processo dinâmico e mutável. Frankl denomina "noodinâmica" a tensão criativa entre o que a pessoa é e o que pode se tornar. Essa tensão, longe de ser um obstáculo, é fundamental para o desenvolvimento humano, pois impulsiona a busca por objetivos, valores e realizações. O desafio de encontrar significado, mesmo diante de dificuldades, sustenta a capacidade de perseverança do indivíduo e o motiva a crescer e a se transformar. Em outras palavras:

> *O que o ser humano realmente precisa não é um estado livre de tensões, mas sim a busca e a luta por um objetivo que valha a pena, uma tarefa escolhida livremente. O que ele necessita não é a descarga de tensão a qualquer custo, mas, antes, o desafio de um sentido em potencial à espera de seu cumprimento. O ser humano precisa não de homeostase, mas daquilo que chamo de "noodinâmica"... Ouso dizer que nada no mundo contribui*

> *tão efetivamente para a sobrevivência, mesmo nas piores condições, quanto saber que a vida da gente tem sentido. Há muita sabedoria nas palavras de Nietzsche: "Quem tem um porquê viver pode suportar quase qualquer como" (Frankl, 1985, pp. 95-96).*

Desse modo, desafios e tensões existenciais podem ser compreendidos não apenas como adversidades, mas também como oportunidades de atribuir novos significados. É nesse enfrentamento que o ser humano pode exercitar sua liberdade, responsabilidade e criatividade, orientando suas escolhas e ações em busca de realização, crescimento e sentido. Outro ponto central é a liberdade de posicionamento diante das situações e a responsabilidade pelo modo como cada pessoa responde aos desafios da existência. Para Frankl, a construção de sentido resulta do compromisso assumido diante das possibilidades e dos limites do próprio contexto (Frankl, 1985). Segundo a logoterapia, a construção do sentido pode ocorrer por diferentes caminhos. Frankl apresenta os valores criativos (relacionados ao que se realiza e ao que se oferece ao mundo), os valores vivenciais (experiências e encontros significativos) e os valores de atitude (a postura diante de situações que não podem ser modificadas). Assim, o sentido pode ser encontrado tanto nas grandes realizações quanto nos pequenos gestos e nas relações cotidianas, o que evidencia a diversidade de experiências humanas que podem ser significativas (Frankl, 1985).

Nesse contexto, destaca-se o conceito de autotranscendência, segundo o qual a existência humana possui uma característica fundamental de direcionamento para além de si mesma. O indivíduo pode orientar-se para uma pessoa, uma tarefa, uma causa ou um valor, deixando de lado uma preocupação exclusivamente centrada em si para dedicar-se a algo que considera significativo. Essa perspectiva permite compreender o sentido da vida como algo que se constrói na relação com o mundo, com outras pessoas e com as possibilidades concretas de realização. Como afirma Frankl (1991, p. 18), "o homem só se torna homem e só é completamente ele mesmo quando fica absorvido pela dedicação a uma tarefa, quando se esquece de si mesmo no serviço a uma causa ou no amor a outra pessoa". Essa afirmação ilustra como a autotranscendência mobiliza o indivíduo para além de seus interesses imediatos, favorecendo a abertura ao outro e ao mundo, o que pode ser especialmente relevante na adolescência, fase de descobertas e de construção de novos vínculos.

A logoterapia, criada por Viktor Frankl, destaca-se por conferir centralidade à busca de sentido como motivação primária do ser humano, constituindo uma abordagem existencial que transcende a esfera do prazer e do poder, predominantes em outras escolas psicológicas (Frankl, 1985). Segundo Frankl, mesmo diante do sofrimento, das perdas e das adversidades, o ser

humano conserva a liberdade de buscar e encontrar sentido à sua existência, o que torna essa busca um fator fundamental para a resiliência e o desenvolvimento da personalidade (Frankl, 2005). A estrutura conceitual da logoterapia fundamenta-se na noção de que o sentido é único e dinâmico, variando conforme a situação existencial, os valores pessoais e as circunstâncias históricas do indivíduo. Frankl identifica três vias principais para a realização do sentido: os valores criativos (relacionados ao que se produz ou realiza), os valores vivenciais (experiências afetivas, culturais ou espirituais) e os valores de atitude (a postura adotada diante do sofrimento inevitável). Frankl (1985), conforme aprofundado por Leoncio (2021), propõe que o encontro do sentido da vida pode ocorrer por meio de três vias fundamentais.

Os valores criativos referem-se ao que cada pessoa oferece ao mundo, seja por meio do trabalho, de projetos pessoais ou de contribuições sociais. Já os valores vivenciais dizem respeito a experiências existenciais profundas, como o contato com a natureza, a apreciação da arte e, principalmente, os relacionamentos afetivos e o amor. Por fim, os valores de atitude estão ligados à forma como o indivíduo escolhe responder e se posicionar diante de situações de sofrimento inevitável. Dessa forma, mesmo quando não é possível mudar as circunstâncias externas, permanece a possibilidade de encontrar sentido na maneira de enfrentá-las. Essas vias mostram que a realização existencial é possível em múltiplos contextos e depende, sobretudo, da liberdade de escolha e da responsabilidade pessoal do indivíduo (Leoncio, 2021). Esse tripé valorativo amplia a compreensão das formas pelas quais o sujeito pode atribuir significado à própria vida (Aquino, 2011).

Outro fundamento essencial da logoterapia é o princípio da liberdade de escolha diante das circunstâncias. Mesmo quando submetido a condições extremas, o indivíduo mantém a capacidade de escolher suas atitudes e assumir a responsabilidade pela forma como responde ao que lhe acontece. Para Frankl, essa liberdade existencial está intimamente ligada à dignidade humana e ao potencial de autotranscendência – a capacidade de direcionar-se para além de si mesmo em prol de causas, pessoas ou valores (Frankl, 1985; Schoen-Ferreira, Aznar-Farias & Silvares, 2009). Além de destacar a busca de sentido como a principal motivação humana, a logoterapia de Viktor Frankl confere à autotranscendência um papel central na realização existencial. Leoncio (2021) aprofunda esse conceito ao afirmar que viver como protagonista da própria existência implica ir além do foco no próprio ego, direcionando-se a causas, projetos ou pessoas que transcendem o indivíduo. Segundo a autora, a dimensão espiritual (noética) é o espaço em que liberdade e responsabilidade se integram, tornando possível a escolha autêntica

mesmo diante de adversidades. Assim, a autotranscendência amplia o autoconhecimento, fortalece a autonomia e permite ao indivíduo encontrar sentido, enfrentar desafios e promover um protagonismo existencial, fundamental para uma vida plena de significado (Leoncio, 2021).

A logoterapia, portanto, propõe que a experiência do sentido de vida é um processo contínuo de descoberta, marcado pela abertura ao mundo e pela responsabilidade diante das possibilidades existenciais. Essa perspectiva tem se mostrado relevante não apenas em contextos clínicos, mas também em contextos educativos e preventivos, oferecendo subsídios para a promoção do bem-estar e do amadurecimento psicológico, especialmente entre adolescentes (Schoen-Ferreira, Aznar-Farias & Silvares, 2009). Nesse sentido, pesquisas recentes reforçam a importância de práticas educativas que promovam a reflexão existencial e a formação de valores. Santos (2019), ao analisar a percepção de universitários após a leitura de "Em busca de sentido", de Viktor Frankl, evidencia que atividades pedagógicas centradas em experiências literárias e em debates sobre o sentido de vida favorecem o autoconhecimento, a responsabilização e a identificação de propósitos, sendo eficazes para estimular a autonomia, a resiliência e a prevenção do vazio existencial entre jovens.

3.2 Adolescência e construção de sentido

A adolescência constitui uma etapa do desenvolvimento humano em que questões relacionadas à identidade, aos valores pessoais, às escolhas e às perspectivas de futuro adquirem relevância. Nesse período, a busca de sentido na vida pode ser investigada a partir da maneira como os adolescentes compreendem suas experiências, identificam o que consideram significativo e estabelecem objetivos para a própria existência. Entretanto, para compreender esse fenômeno, é necessário recorrer a pesquisas que investiguem diretamente o sentido de vida, distinguindo-o de conceitos relacionados, como propósito de vida e projeto de vida.

No contexto brasileiro, Aquino et al. (2011) realizaram um estudo empírico para avaliar uma proposta de prevenção do vazio existencial em adolescentes. Participaram da pesquisa 33 estudantes do segundo ano do ensino médio, com idades entre 14 e 18 anos, distribuídos entre um grupo experimental e um grupo de controle. A intervenção foi fundamentada na Logoterapia e envolveu atividades de reflexão sobre questões existenciais e projetos de vida. Os resultados indicaram um aumento da realização existencial e uma redução dos níveis de desespero e de vazio existencial entre os participantes do grupo experimental. Esses achados

oferecem evidências da possibilidade de promover reflexões sobre o sentido da vida nessa faixa etária, embora devam ser considerados os limites da amostra e do delineamento empregado.

Em uma investigação posterior, Luz, Murta e Aquino (2017) avaliaram os resultados de uma intervenção voltada à promoção do sentido da vida em 47 adolescentes, com idades entre 15 e 17 anos. Os participantes foram distribuídos entre um grupo experimental e um grupo de controle, e a avaliação incluiu medidas de sentido da vida e de afetos positivos e negativos. Os resultados sugeriram um aumento da percepção de sentido da vida e uma diminuição dos afetos negativos, além de relatos de planos futuros mais específicos. Os autores também observaram adesão dos adolescentes às atividades propostas e uma avaliação positiva da intervenção. A pesquisa contribui, assim, para a compreensão das relações entre sentido de vida, experiências emocionais e elaboração de perspectivas futuras, sem que esses resultados devam ser generalizados a todos os adolescentes.

Outra contribuição para essa discussão é apresentada por Leite e Dellazzana-Zanon (2025), que desenvolveram um estudo teórico sobre o propósito de vida na adolescência, abordando suas definições, fundamentos históricos e conceituais, e os instrumentos utilizados para sua avaliação. Os autores também discutem a contribuição de Viktor Frankl para o estudo do propósito de vida e apresentam evidências da literatura sobre suas associações com outras variáveis psicológicas. Esse trabalho é relevante porque permite compreender como o propósito de vida tem sido investigado cientificamente e por que é necessário diferenciá-lo de conceitos próximos, como o sentido de vida e o projeto de vida. Dessa forma, a literatura sobre propósito pode ampliar a discussão sobre a busca de sentido na adolescência, desde que as particularidades de cada conceito sejam preservadas.

No que se refere aos projetos de vida, Vieira e Dellazzana-Zanon (2020), em uma revisão sistemática da literatura brasileira, analisaram 12 estudos publicados entre 2004 e 2014. A revisão identificou investigações sobre os significados que os adolescentes atribuem aos seus projetos de vida, incluindo questões relacionadas à escola, ao trabalho e à orientação profissional. As autoras também observaram a predominância de pesquisas qualitativas e o uso frequente de entrevistas e oficinas. Embora projeto de vida não seja sinônimo de sentido de vida, essa produção contribui para compreender como os adolescentes elaboram expectativas, reconhecem possibilidades e constroem objetivos para o futuro. A relação entre esses conceitos deve ser compreendida como uma aproximação teórica, e não como uma equivalência entre os fenômenos investigados.

A partir desses estudos, destacam-se alguns eixos relevantes para a investigação da busca de sentido na adolescência: a percepção de realização existencial, a presença de vazio e de desespero existenciais, as experiências emocionais e a elaboração de objetivos futuros. Os estudos de intervenção de Aquino et al. (2011) e de Luz, Murta e Aquino (2017) apresentam evidências de mudanças em indicadores relacionados ao sentido de vida, enquanto a revisão de Vieira e Dellazzana-Zanon (2020) amplia a compreensão sobre a construção de projetos futuros. Esses resultados, contudo, não permitem afirmar que todos esses fatores estejam necessariamente associados da mesma maneira em diferentes contextos ou que mantenham entre si uma relação causal. Sua contribuição consiste em indicar dimensões relevantes para compreender o fenômeno e orientar novas investigações.

Essas evidências podem ser articuladas à perspectiva teórica de Viktor Frankl, para quem a vontade de sentido constitui uma motivação fundamental da existência humana. Na Logoterapia, o sentido não é entendido como uma resposta universal que possa ser prescrita a todas as pessoas, mas como uma possibilidade singular, relacionada às circunstâncias concretas da vida e à maneira como cada indivíduo responde a elas. Nessa perspectiva, a liberdade, a responsabilidade e a vivência de valores são elementos importantes para compreender como a pessoa se posiciona diante das situações que enfrenta. Ao considerar a adolescência sob esse referencial, torna-se possível investigar como os jovens reconhecem valores, fazem escolhas, assumem responsabilidades e atribuem significado às suas experiências. A contribuição da Logoterapia consiste em oferecer fundamentos para interpretar essas questões, enquanto as pesquisas empíricas permitem examinar como o sentido de vida e os fenômenos relacionados a ele têm sido estudados entre adolescentes. Assim, compreender a busca de sentido nessa etapa exige tanto o aprofundamento dos conceitos franklianos quanto a análise crítica das evidências científicas disponíveis.

3.3 Esporte como espaço de desenvolvimento existencial

A participação em práticas esportivas pode constituir uma experiência relevante para o desenvolvimento físico, psicológico e social durante a adolescência. Para compreender suas possíveis contribuições, é necessário considerar tanto as evidências científicas sobre a relação entre o esporte e a saúde mental quanto os significados atribuídos pelos próprios adolescentes a essas vivências. No contexto brasileiro, Campos et al. (2019) investigaram o conhecimento de adolescentes sobre os benefícios do exercício físico para a saúde mental. O estudo, de caráter

transversal, realizado em uma escola estadual de Minas Gerais, identificou que adolescentes mais ativos apresentavam maior conhecimento sobre esses benefícios do que os menos ativos. Embora esses resultados contribuam para a discussão sobre a importância da informação e da promoção da atividade física entre jovens, eles não permitem concluir, por si só, que a prática esportiva cause a redução de sintomas psicológicos.

Em relação à participação esportiva e à saúde mental, Panza et al. (2020) realizaram uma revisão sistemática com metanálise, reunindo 29 estudos e dados de 122.056 participantes. Os resultados indicaram que adolescentes envolvidos em esportes organizados apresentavam, em média, níveis mais baixos de sintomas de ansiedade e depressão do que os que não participavam dessas atividades. No entanto, os efeitos observados foram pequenos, e os autores ressaltam que os dados não demonstram relação causal. Assim, a participação esportiva pode ser considerada um contexto potencialmente favorável à saúde mental, mas seus efeitos não devem ser vistos como automáticos ou uniformes para todos os adolescentes.

Além dos aspectos relacionados à saúde, a prática esportiva proporciona situações de convivência, cooperação, estabelecimento de metas e enfrentamento de desafios. Essas experiências envolvem o aprendizado de regras, a participação em atividades coletivas, a vivência de conquistas e frustrações e o desenvolvimento de responsabilidades. Contudo, a presença dessas oportunidades não garante, por si só, o desenvolvimento de autonomia, pertencimento ou habilidades socioemocionais; tais possibilidades dependem das características da atividade, das relações estabelecidas e da maneira como cada adolescente vivencia o contexto esportivo. Essa compreensão permite estabelecer um diálogo com a Logoterapia de Viktor Frankl, especialmente com os conceitos de autotranscendência e de valores. Na perspectiva frankliana, o ser humano pode encontrar sentido ao orientar-se para algo ou alguém que transcenda a preocupação exclusiva consigo mesmo. No esporte, essa possibilidade pode estar relacionada à cooperação com uma equipe, ao compromisso com uma atividade e à busca por objetivos que tenham significado para o próprio adolescente. Trata-se, contudo, de uma interpretação teórica fundamentada na Logoterapia, e não da afirmação de que toda experiência esportiva necessariamente produz sentido existencial (Frankl, 1985).

Frankl (2003) destaca a dimensão do esforço e da disciplina no esporte, compreendendo-o como uma forma moderna e secular de ascese. Para o autor, a prática esportiva pode representar uma oportunidade de superação pessoal, sobretudo quando o indivíduo direciona

seus esforços a superar os próprios limites, em vez de pautar sua experiência exclusivamente pela competição com os outros. Nesse sentido, Frankl afirma:

> *No congresso olímpico de Munique, há alguns anos, sublinhei que o esporte constitui uma forma moderna e secular de ascese, própria de uma sociedade secularizada. Esta afirmação, porém, só é verdadeira se a pessoa concorrer consigo mesma e não com os outros. [...] O esporte, portanto, permite exigir-nos, jejuar um dia inteiro, em suma, dedicarmo-nos à ascese. Não há esporte sem ascese. Portanto, o esportista e, mais amplamente, o ser humano necessitam de tensão. Se não a encontra, cria-a." (Frankl, 2003, p. 51).*

A reflexão de Frankl permite compreender que o esporte pode adquirir significado para além dos resultados competitivos, na medida em que envolve dedicação, esforço e estabelecimento de objetivos pessoais. Na perspectiva da Logoterapia, essas experiências podem ser interpretadas como oportunidades de reconhecer valores e atribuir significado às próprias ações. Durante a adolescência, tal compreensão possibilita investigar como o envolvimento esportivo é percebido pelos jovens e de que maneira os desafios, as relações e as conquistas vivenciadas podem se relacionar à busca de sentido na vida. Essas interpretações podem ser articuladas aos valores propostos por Frankl: valores criativos, associados ao que a pessoa realiza ou oferece ao mundo; valores vivenciais, relacionados ao que ela experimenta, incluindo encontros e relações significativas; e valores de atitude, relativos à postura assumida diante de situações que não podem ser modificadas. No contexto esportivo, esses valores correspondem, respectivamente, ao desenvolvimento de habilidades e à realização de tarefas, às experiências compartilhadas com outras pessoas e às atitudes diante de derrotas, limitações ou dificuldades. Tais correspondências constituem possibilidades de interpretação da experiência esportiva à luz da Logoterapia, não resultados generalizáveis a todos os praticantes (Frankl, 1985, 2005).

A relação entre esporte e sentido de vida exige, portanto, que se considere a singularidade das trajetórias dos adolescentes. A mesma atividade pode representar pertencimento e realização para um jovem, enquanto para outro pode estar associada à pressão por desempenho, à comparação social ou à frustração. Por esse motivo, não basta identificar a participação esportiva como potencialmente benéfica; é necessário compreender como os adolescentes percebem suas experiências, quais valores reconhecem nelas e que significados atribuem às relações e aos desafios que vivenciam. No campo da Logoterapia, a busca de sentido não se restringe à realização de grandes feitos, podendo envolver experiências cotidianas e a maneira como cada pessoa responde às situações que enfrenta (Frankl, 1985). Sob essa perspectiva, o esporte pode ser um dos contextos em que o adolescente encontra oportunidades de reconhecer

suas capacidades, estabelecer vínculos e refletir sobre seus objetivos. Entretanto, a existência dessas oportunidades não comprova, por si só, que a participação esportiva resulte na construção de um propósito de vida. Essa relação precisa ser examinada à luz dos estudos disponíveis e dos significados atribuídos pelos próprios jovens.

Desse modo, investigar a relação entre esporte e sentido de vida na adolescência requer articular as evidências sobre a participação esportiva e a saúde mental com a perspectiva existencial da Logoterapia, sem confundir associação estatística com causalidade ou interpretação teórica com comprovação empírica. Essa articulação permite compreender o esporte não apenas como uma prática voltada ao desempenho físico, mas também como uma experiência que pode adquirir significado por meio das relações, das escolhas e dos valores envolvidos. Assim, a questão central não consiste em pressupor que o esporte produz sentido de vida, mas em investigar de que maneira as experiências esportivas podem ser percebidas e significadas pelos adolescentes.

3.4 Integração entre logoterapia, esporte e saúde mental na adolescência

A inter-relação entre a Logoterapia e o desenvolvimento juvenil assume relevância diante dos desafios enfrentados pelos adolescentes na construção da identidade, no estabelecimento de objetivos e na busca de sentido para a própria existência. O arcabouço teórico da Logoterapia, ao enfatizar a vontade de sentido como uma dimensão fundamental da existência humana, oferece subsídios para compreender as necessidades existenciais dessa etapa da vida (Frankl, 1985). Nessa perspectiva, a vivência de sentido pode ser relacionada à maneira como o indivíduo enfrenta dificuldades, reconhece valores e estabelece vínculos significativos. A prática esportiva, por sua vez, pode constituir um contexto de experiências que envolvem disciplina, convivência, superação de desafios e estabelecimento de metas, aspectos que permitem refletir sobre as possíveis relações entre o esporte, o desenvolvimento psicológico e a busca de sentido.

Evidências empíricas sobre a relação entre esporte e saúde mental são apresentadas por Bueno et al. (2023), que avaliaram os efeitos de um programa escolar de jiu-jítsu brasileiro sobre a saúde mental e o comportamento em sala de aula de crianças de uma escola pública em Abu Dhabi, nos Emirados Árabes Unidos. O ensaio clínico randomizado contou inicialmente com 88 participantes do sexo masculino, de 10 a 13 anos, distribuídos entre um grupo que participou de aulas de jiu-jítsu brasileiro e outro que participou de aulas tradicionais de educação física.

Após 12 semanas de intervenção, os resultados de 80 participantes indicaram reduções significativas nos sintomas emocionais, na hiperatividade e na desatenção, na pontuação total de dificuldades e nos problemas de externalização no grupo que praticou jiu-jítsu, em comparação ao grupo de controle. Esses achados sugerem que a participação em um programa estruturado de jiu-jítsu pode contribuir para determinados indicadores de saúde mental e de comportamento infantil. Entretanto, é importante considerar que a pesquisa foi realizada com crianças do sexo masculino, em um contexto escolar específico, e não investigou diretamente a busca de sentido na vida nem a aplicação da Logoterapia.

Embora o estudo de Bueno et al. (2023) não permita estabelecer uma relação direta entre a prática esportiva e a construção de sentido existencial, seus resultados contribuem para a discussão sobre o esporte como contexto de desenvolvimento psicológico. Sob a perspectiva frankliana, experiências como o compromisso com uma atividade, a dedicação aos treinos e o enfrentamento de dificuldades podem ser interpretadas como oportunidades de reconhecer valores e de atribuir significado às próprias ações (Frankl, 1985, 2005). Essa aproximação, contudo, deve ser compreendida como uma articulação teórica entre os resultados da pesquisa e os pressupostos da Logoterapia, e não como uma conclusão diretamente demonstrada pelo estudo. Nesse sentido, a integração entre esporte e Logoterapia pode ser considerada uma possibilidade de investigação para compreender como as experiências esportivas são percebidas pelos adolescentes e como se relacionam aos seus objetivos, valores e perspectivas de futuro. A prática esportiva não produz necessariamente os mesmos efeitos em todos os participantes, uma vez que as experiências dependem das características das atividades, das relações estabelecidas e dos significados atribuídos por cada indivíduo. Assim, além de investigar os possíveis benefícios para a saúde mental, torna-se relevante compreender se os adolescentes identificam, nessas experiências, oportunidades de pertencimento, de realização pessoal e de construção de sentido.

A discussão também exige a consideração dos princípios éticos envolvidos na prática de atividades esportivas com adolescentes. O respeito à singularidade, às diferenças individuais e às necessidades dos participantes é fundamental para que o esporte não seja reduzido à busca por resultados competitivos. Nessa perspectiva, professores, treinadores e demais profissionais envolvidos podem contribuir para a construção de ambientes que valorizem o respeito mútuo, a cooperação e a participação dos jovens. Entretanto, a efetividade dessas práticas depende das condições em que são desenvolvidas e deve ser examinada por meio de investigações específicas,

sem pressupor que toda experiência esportiva seja necessariamente positiva. Apesar das contribuições dos estudos sobre esporte e saúde mental, permanece a necessidade de investigar mais diretamente a relação entre a prática esportiva e a construção de sentido de vida na adolescência, especialmente à luz da Logoterapia. A pesquisa de Bueno et al. (2023), embora apresente resultados favoráveis em indicadores de saúde mental e comportamentais, não avaliou o sentido de vida como desfecho. Dessa forma, seus achados não permitem afirmar que a prática de jiu-jítsu promova a realização existencial ou que intervenções esportivas fundamentadas na Logoterapia sejam comprovadamente eficazes. Essa limitação evidencia a importância de pesquisas futuras que investiguem os significados que os adolescentes atribuem às experiências esportivas e a possível relação dessas vivências com seus valores, objetivos pessoais e perspectivas de futuro.

Recomenda-se, portanto, o desenvolvimento de estudos que examinem diferentes modalidades esportivas e considerem tanto os indicadores de saúde mental quanto as experiências subjetivas dos adolescentes. Investigações qualitativas podem contribuir para compreender os significados atribuídos à participação esportiva, enquanto estudos de intervenção podem avaliar os resultados de propostas que articulem esporte e reflexões sobre o sentido da vida. Essas possibilidades representam caminhos para o aprofundamento científico do tema, e não resultados já estabelecidos na literatura analisada. Assim, a articulação entre Logoterapia, esporte e saúde mental configura-se como um campo relevante de investigação, capaz de ampliar a compreensão das experiências esportivas na adolescência e de suas possíveis relações com a busca de sentido.

4 CONCLUSÕES/CONSIDERAÇÕES FINAIS

Retomando o objetivo central deste artigo, reafirma-se que compreender, à luz dos fundamentos da logoterapia, como a participação em práticas esportivas pode contribuir para a construção do sentido de vida na adolescência é uma tarefa complexa e multifacetada. Esta revisão bibliográfica evidenciou que a busca por sentido de vida nessa fase é marcada por desafios psicológicos, sociais e existenciais, influenciada por fatores individuais e contextuais. Os resultados encontrados, ao responderem aos objetivos específicos da pesquisa, demonstram que a ausência de propósito, de vínculos sólidos e de oportunidades de vivências significativas pode favorecer o surgimento de sofrimento psíquico, como depressão, desesperança e ideação

suicida, o que torna urgente o desenvolvimento de estratégias integradas para a promoção do bem-estar e da saúde mental dos adolescentes.

A prática esportiva proporciona vivências de superação, trabalho em equipe, conquistas e enfrentamento de desafios, favorecendo tanto a saúde física quanto o amadurecimento emocional e existencial dos adolescentes. Contudo, é fundamental reconhecer que os benefícios do esporte não são automáticos ou universais: dependem das singularidades de cada jovem, do contexto sociocultural e da qualidade das experiências esportivas vivenciadas. Desafios como desigualdades de acesso, barreiras de gênero e a necessidade de ambientes acolhedores e inclusivos demandam atenção de gestores, educadores e formuladores de políticas públicas. As evidências analisadas sugerem que a integração entre escola, família, profissionais de saúde, comunidade e políticas públicas é fundamental para o sucesso de intervenções voltadas à promoção do sentido de vida e do bem-estar psicológico. A análise reforçou que o esporte, especialmente quando articulado aos princípios da logoterapia de Viktor Frankl, configura-se como um espaço privilegiado para a construção de sentido, o desenvolvimento de valores e o fortalecimento de vínculos e da autonomia entre adolescentes.

Destaca-se a importância de que escolas, profissionais de educação física, psicólogos e gestores de projetos invistam em ações que articulem valores, reflexão existencial e protagonismo juvenil no contexto esportivo. A discussão sobre a articulação entre logoterapia, adolescência e práticas esportivas permanece aberta e demanda aprofundamento em pesquisas futuras, especialmente em estudos empíricos que explorem diferentes modalidades esportivas, contextos socioculturais e as perspectivas dos próprios adolescentes. Investigações longitudinais e qualitativas poderão ampliar o conhecimento sobre o tema, subsidiando intervenções mais eficazes e políticas públicas mais sensíveis às demandas juvenis. Espera-se que os resultados deste estudo inspirem práticas educativas, ações intersetoriais e políticas comprometidas com a promoção do bem-estar, da saúde mental e do desenvolvimento integral dos adolescentes, consolidando o esporte como um espaço legítimo de construção de sentido, valores e protagonismo juvenil.

REFERÊNCIAS

AQUINO, T. A. A.; SILVA, J. P.; FIGUEIRÊDO, A. T. B.; DOURADO, E. T. S.; FARIAS, E. C. S. Avaliação de uma proposta de prevenção do vazio existencial com adolescentes. **Psicologia: Ciência & Profissão**, v. 31, n. 1, p. 146–159, 2011. DOI: https://doi.org/10.1590/S1414-98932011000100013.

BUENO, J. C. B. et al. Efeitos de um programa de jiu-jitsu brasileiro em ambiente escolar sobre a saúde mental e o comportamento em sala de aula de crianças de Abu Dhabi: um ensaio randomizado. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 21, n. 6, p. 1091–1106, 2023. DOI: https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2109184.

CAMPOS, C. G. et al. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 8, p. 2951–2958, 2019. DOI: https://doi.org/10.1590/1413-812320182481.17982017.

CLAUMANN, G. H. et al. Estratégias de prevenção primária do risco de suicídio em adolescentes no contexto escolar: revisão narrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 11, p. 3771–3785, 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csc/a/4ZBz5RjT9N9jk4P7q5FvXJm/?lang=pt.

ERIKSON, E. H. **Identidade: juventude e crise**. Rio de Janeiro: Zahar, 1968.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido.** Tradução de Walter O. Schlupp. Petrópolis, RJ: Vozes, 1985.

FRANKL, V. E. **A psicoterapia na prática.** Tradução de C. M. Caon. Campinas, SP: Papirus, 1991.

FRANKL, V. E. **Sede de sentido.** 3. ed. São Paulo: Quadrante, 2003.

FRANKL, V. E. **Um sentido para a vida: psicoterapia e humanismo**. 11. ed. Aparecida, SP: Editora Santuário, 2005.

GASPAROTTO, G. S.; GASPAROTTO, L. P. R. Significados da prática do jiu-jítsu na escola: percepção de estudantes no contexto de pandemia da COVID-19. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 44, e004722, 2022. DOI: https://doi.org/10.1590/rbce.44.e004722.

IBGE — INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar**: 2019. Rio de Janeiro: IBGE, 2021. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101758.pdf.

IBGE — INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Questão de gênero: indicadores de saúde mental são piores para as meninas. **Agência IBGE Notícias**, 10 set. 2021. Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/31606-questao-de-genero-indicadores-de-saude-mental-sao-piores-para-as-meninas.

LEITE, J. P. C.; DELLAZZANA-ZANON, L. L. Propósito de vida na adolescência: contribuições históricas, conceituais e avaliação. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 77, e002, 2025. DOI: https://doi.org/10.36482/nbb8pn59.

LEONCIO, A. Logoterapia e autotranscendência: cenários que permitem o protagonismo frente à própria existência. **Revista do NUFEN**, Belém, v. 13, n. 3, p. 23–34, 2021. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S217525912021000300004&lng=pt&nrm=iso.

LUNARDELLI, G. B. et al. Família, escola e as habilidades para a vida no esporte: revisão sistemática. Estudos Interdisciplinares em Psicologia, Londrina, v. 14, p. 1–20, 2023. DOI: https://doi.org/10.5433/2236-6407.2023.v14.48292.

LUZ, J. M. O.; MURTA, S. G.; AQUINO, T. A. A. Avaliação de resultados e processo de uma intervenção para promoção de sentido da vida em adolescentes. **Temas em Psicologia**, v. 25, n. 4, p. 1795–1811, 2017. DOI: https://doi.org/10.9788/TP2017.4-14Pt.

MARQUES, A. T.; SAMULSKI, D. Esporte de rendimento e desenvolvimento humano: desafios e perspectivas. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, 2009.

PANZA, M. J. et al. Adolescent sport participation and symptoms of anxiety and depression: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 42, n. 3, p. 201–218, 2020. DOI: https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0235.

PIRES, L. M.; SOUZA, M. M.; MEDEIROS, M. Aspects of protection and social vulnerability of teenagers in public all-day schools. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, supl. 1, e20190211, 2020. DOI: https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0211.

SANTOS, D. M. B. Educação para sentido na vida e valores: percepção de universitários a partir do livro Em busca de sentido, de Viktor Frankl. **Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos**, v. 100, n. 254, p. 230–252, 2019. DOI: https://doi.org/10.24109/2176-6681.rbep.100i254.3911.

SCHOEN-FERREIRA, T. H.; AZNAR-FARIAS, M.; SILVARES, E. F. M. Desenvolvimento da identidade em adolescentes estudantes do ensino médio. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 22, n. 3, 2009.

VERTONGHEN, J.; THEEBOOM, M. The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: a review. **Journal of Sports Science and Medicine**, v. 9, n. 4, p. 528–537, 2010.

VIEIRA, Gabriela Pagano; DELLAZZANA-ZANON, Letícia Lovato. Projetos de Vida na Adolescência: uma Revisão Sistemática da Literatura. **Gerais, Rev. Interinst. Psicol.** Belo Horizonte, v. 3, pág. 1-12, dezembro de 2020. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202020000300016&lng=en&nrm=iso>.

UNICEF. Com ajuda da Busca Ativa Escolar, 300 mil crianças e adolescentes voltaram à escola no Brasil. **UNICEF Brasil**, 2023. Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/com-ajuda-da-busca-ativa-escolar-300-mil-criancas-e-adolescentes-voltaram-a-escola-no-brasil.