

OS BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA SAÚDE MENTAL DOS ALUNOS DE ENSINO MÉDIO

COMINE, Nadia¹
MEDEIROS, Ronaldo Anderson de²

RESUMO

O prevaletimento da inatividade física e o sedentarismo em crianças e adolescentes podem ser considerados preocupantes nos dias atuais, a população se encontra em um estado doentio, totalmente dependente das tecnologias. Este vem sendo um dos principais motivos pelo adoecimento físico e psíquico de muitos indivíduos. O sedentarismo é um grande causador de doenças, e tal agravamento não vem somente do físico, pois também provoca impactos na saúde mental, causando vários problemas psicológicos. Estudos apontam evidências de que a prática de atividades físicas em adolescentes vem diminuindo significativamente, assim como a participação dos mesmos em aulas práticas de Educação Física. Como grade curricular fica o dever do professor de incentivar na prática de jogos, esportes, com a finalidade em benefício a qualidade de vida dando uma importância maior para os alunos de ensino médio pelo fato de estarem em uma fase em que outros fatores se tornarem mais essenciais em suas vidas como sexualidade, vestibular e trabalho, com isso acabam ficando desmotivados e o desinteresse pelas aulas práticas vem aumentando. Desta forma, o objetivo da presente pesquisa foi verificar a influência de atividades físicas na saúde mental de adolescentes. Para o levantamento de dados o estudo foi realizado através de uma revisão bibliográfica baseada nos estudos publicados nos últimos 20 anos, utilizando buscas em bibliotecas científicas digitais Google Acadêmico e Lilacs. As palavras chave utilizadas nas buscas foram: Saúde Mental, Educação Física, Ensino Médio. Os resultados parciais encontrados até o momento foram o encontro de uma relação direta entre maior prática de atividade física com menores chances de sintomas de problemas neurológicos, sendo que um estilo de vida mais ativa age como um reagente preventivo, combatendo os riscos de distúrbios mentais.

PALAVRAS CHAVE: Atividade Física, Educação Física, Distúrbios Mentais, Ensino Médio

¹ Acadêmico do Curso de Licenciatura em Educação Física, da Faculdade de Ensino Superior do Interior Paulista – FAIP, da Sociedade Cultural e Educacional do Interior Paulista. Nadia.comine@gmail.com

² Docente do Curso de Educação Física, da Faculdade de Ensino Superior do Interior Paulista – FAIP, da Sociedade Cultural e Educacional do Interior Paulista. Ronaldo.anderson0@gmail.com

