

XII Congresso
Fluminense
de Iniciação Científica
e Tecnológica



V Congresso
Fluminense
de Pós-Graduação

Ciência para o Desenvolvimento Sustentável

A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE PREVENÇÃO E DIMINUIÇÃO DE TRANSTORNOS MENTAIS EM UNIVERSITÁRIOS

Thiago Azevedo da Silva 1, Eliana França Crispim Luquetti 2

O ingresso do aluno na universidade é visto como um momento de grande satisfação, uma vez que a partir desta fase o discente inicia novos caminhos rumo à carreira profissional. Uma nova rotina é estabelecida em razão dos desafios da vida acadêmica, e as exigências do curso fazem com que os jovens fiquem mais ocupados e, conseqüentemente, mais estressados. Além disso, fatores como a distância da família (em alguns casos), novos relacionamentos e o gerenciamento da vida financeira podem ocasionar alguns transtornos mentais, principalmente pela falta de maturidade. Diante disso, um fator positivo que pode ser trabalhado com universitários é a prática regular da atividade física, como forma de prevenção e combate aos problemas relacionados à saúde mental e para melhor desenvolvimento das demandas cognitivas e emocionais. A proposta apresentada desta pesquisa é de natureza interdisciplinar, com estudo das relações entre Educação e Saúde, correlacionando a área da Educação Física com a Saúde Mental de universitários, buscando a melhoria do aspecto cognitivo dos acadêmicos. Justifica-se a presente o estudo devido à necessidade de maior atenção à saúde dos universitários, em razão das demandas cognitivas e emocionais da vida acadêmica, desde o ingresso do estudante na instituição de ensino superior, com a finalidade de propiciar melhoria na qualidade de vida dos mesmos e maior equilíbrio nos aspectos cognitivos e emocionais. Trata-se de uma proposta de pesquisa que ainda será executada e terá como fundamentos teóricos as concepções de CAMBRICOLI, F. TOLEDO, L. F; FONTES, A.C.D., VIANNA, R.P.T.; LOURENÇO B.S, PERES M.A.A, PORTO I.S, OLIVEIRA R.M.P, DUTRA V.F.D.; MELO I; PINHO, R. e WAQAS, A., KHAN, S., SHARIF, W., KHALID, U. Y ALI, A. Pretende-se realizar um estudo de caso exploratório, quali-quantitativo, descritivo, a ser realizado com estudantes universitários.