



IX SIMPÓSIO DE PESQUISA E DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DO UGB: “Desafios pedagógicos durante e pós-pandemia”



EDUCAÇÃO FÍSICA E SEU PAPEL PSICOSSOCIAL PARA JOVENS COM TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

Joice de Oliveira Silva¹
Myllena dos Santos Queiroz²
Monique Hiorrhas Ferreira Machado³

Resumo

O presente estudo buscou informações mais precisas, comprovando a importância e contribuição significativa das aulas de Educação Física diante dos transtornos e sinais de ansiedade em adolescentes do Ensino Médio. A escolha desse tema se justifica tendo-se em vista a importância da conscientização e exposição de dados numéricos a respeito dos transtornos de ansiedade e seus desdobramentos. O trabalho conta com uma cronologia partindo da definição de termos básicos que vão de encontro a acontecimentos práticos e cotidianos na sociedade atual. Baseando-se em estudos, comprovações numéricas e em dados atuais foi possível trabalhar de forma ampla e coerente explicitando a importância de cada sujeito neste processo. Portanto é necessário que o aluno enxergue a família e a escola como locais onde ele possa se desenvolver com saúde, abrigado e protegido até que esses distúrbios e/ou sensações e sintomas de ansiedade se estabilizem. A escola e especialmente o professor, devem ser neutralizadores mantendo um ponto de apoio para as situações a que estão expostos os alunos. A Educação Física pode e deve ser utilizada como espaço em que possam ser minimizadas e trabalhadas as dificuldades e transtornos presentes no dia a dia, de forma que o aumento do conhecimento e das vivências se torne uma maneira de efetivamente auxiliá-los a crescer, se desenvolver e superar os efeitos desses transtornos ligados a ansiedade. Considerando as maiores causas de sofrimento emocional e diminuição da qualidade de vida a ansiedade é uma alteração que ocorre com bastante frequência na população. Inúmeros estudos mostraram que a prática de um programa regular de exercícios físicos pode contribuir significativamente para o desempenho cognitivo e psicológico, influenciando na auto estima, humor, bem estar, promovendo a redução de estresse e diminuindo problemas de imagem corporal, obesidade, ansiedade, autoconceito e autoimagem. Abordamos e comprovamos por meio de revisão bibliográfica a eficácia e necessidade do exercício físico nos processos pré, durante e pós crises ansiosas tendo como base livros e artigos científicos referentes ao assunto.

Palavras-chave: Educação Física. Exercício Físico. Professor. Transtorno de Ansiedade.

¹ Especialista em Dança e Consciência Corporal pela UGF. Docente do UGB/FERP.

² Graduada em Educação Física pelo UGB/ FERP.

³ Graduada em Educação Física pelo UGB/FERP.