

10 DE NOVEMBRO DE 2023

**ATIVIDADE ESPORTIVA COMO AÇÃO PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE
MENTAL**

Maria Jullia Balardini Dalto, Regina Célia Bueno Rezende

Área Temática: Saúde Mental

Instituição de Ensino: Universidade Estadual de Londrina (UEL)

E-mail para contato: balardini.mariajullia@uel.br

*Trabalho vinculado ao Projeto/Programa nº 00675/2016 - PROGRAMA DE
APOIO AO DOCENTE E AO DISCENTE - PADD/2023*

Resumo

Após a pandemia, percebeu-se a necessidade de atividades que pudessem aliviar os níveis de ansiedade e depressão entre os alunos. Assim, os alunos Sentinelas do Programa de Apoio ao Docente e Discente (PADD) propuseram a realização de atividades esportivas para promover o bem-estar e a saúde mental dos estudantes, especialmente após longos períodos em salas de aula. O objetivo do estudo era promover o bem-estar físico e mental dos alunos do Centro de Ciências da Saúde (CCS) através da prática de atividades esportivas. Para isso, foram organizados jogos de queimada e outras atividades esportivas na quadra do CCS. Esses jogos ocorriam semanalmente, às quartas-feiras, das 18h30 às 19h30, e contavam com a participação de alunos do CCS e convidados através do Instagram do PADD. As atividades tinham como objetivo proporcionar relaxamento, bem-estar e redução do estresse e da ansiedade cotidianos. Além disso, esses jogos promoviam a interação social entre os diferentes cursos e ajudavam a combater o sedentarismo. Os resultados mostraram melhorias na saúde física e mental dos alunos, incluindo bem-estar mental, redução do estresse, ansiedade e depressão, melhora no desempenho acadêmico e desenvolvimento de habilidades sociais como o trabalho em equipe. A participação em jogos e atividades esportivas ajudou a aliviar o estresse, promoveu o bem-estar emocional e resultou em um melhor desempenho acadêmico, refletindo a conexão entre saúde física, mental e sucesso acadêmico.

Palavras-chave: Saúde Mental; Jogos; Atividades Esportivas; Bem-estar.