

BENEFÍCIOS DO ESPORTE NA QUALIDADE DE VIDA E NA SAÚDE DO ADOLESCENTE

Hiandra da Silva Pereira ¹
Cicera Cristiane Lourenço da Silva ²
Simone Ferreira de Aquino ³
Marcos Antônio Araújo Bezerra ⁴
Elionaldo Bringel de Lima ⁵

RESUMO

Há alguns anos, era comum ao entardecer encontrar crianças e jovens brincando pelas ruas e praças da cidade. Enquanto que nos dias de hoje, as crianças e adolescentes têm utilizado cada vez mais computadores e smartphones, com acesso a internet, seja para interações em redes sociais a jogos eletrônicos. Com isso o objetivo do presente estudo qualitativo, buscou promover a saúde, bem-estar e a inclusão por meio da prática regular de atividades esportivas, incentivando o desenvolvimento físico e social dos alunos do ensino médio. Participaram do estudo 91 alunos, sendo 47 meninas e 44 meninos. A metodologia adotada visou integrar os estudantes em atividades variadas que estimulassem tanto o corpo quanto a mente, com foco no desenvolvimento integral e na promoção de um ambiente escolar saudável. As atividades estruturadas foram: um questionário sobre nível de atividade física, realização da semana esportiva, oficina de Jogos e brincadeiras e uma palestra sobre qualidade de vida, atividade física e nutrição. Essas ações trouxeram resultados bastante positivos para o desenvolvimento dos alunos e o ambiente escolar como um todo. Os principais resultados observados foram: Engajamento e Participação Ativa dos Alunos, Fortalecimento das Relações Interpessoais, Conscientização sobre Hábitos Saudáveis, Melhoria no Clima Escolar e na Qualidade de Vida e Desenvolvimento de Habilidades Físicas e Cognitivas. Esses resultados mostram o impacto positivo das ações na promoção de uma cultura de saúde, socialização e aprendizado ativo, trazendo benefícios para o desenvolvimento integral dos alunos e o clima escolar.

Palavras-chave: Adolescente, Qualidade de vida, Esporte, Saúde, Socialização.

¹Mestre em Educação Física da Universidade Federal do Vale do São Francisco - PE, hiandrap12@gmail.com;

²Especialista em Psicopedagogia Institucional e Clínica do Centro Universitário Inta - CE, prof.cristianelourenco@gmail.com;

³Especialista em Educação Especial da Universidade Estadual do Ceará - CE, simone.aquino@gmail.com;

⁴Mestre em Saúde da criança e do adolescente da Universidade Estadual do Ceará - CE, marcosantonioabezerra@gmail.com;

⁵Mestre em Educação Física da Universidade Federal do Vale do São Francisco - PE, elionaldo.lima@ifro.edu.br

