Anais do II Congresso de Ciência e Tecnologia da PUC Goiás
Disponível em: http://pucgoias.edu.br/ucg/prope/pesquisa/anais/2016
ISSN: 2177-3327

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA SAÚDE E NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM

THAIZ BRANDÃO COSAC, IRACEMA GONZAGA MOURA DE CARVALHO
thaizbcosac@gmail.com

Objetivo: Os objetivos desta Revisão Integrativa são avaliar a literatura disponível entre 2010 e 1025 sobre a relação da prática de atividades físicas com saúde e melhora de aprendizado. Como objetivos secundários, comprovar os benefícios na saúde e no processo de aprendizado de quem pratica atividades física. **Método:** Para compor esta Revisão Integrativa duas bases de dados eletrônicas (LILACS e MEDLINE) foram utilizadas por dois pesquisadores independentes para pesquisar a literatura publicada entre 2010 e 2015, com última pesquisa no dia 26 de outubro de 2015, com os descritores atividade física, saúde e aprendizado. Foram encontrados 92 artigos sendo selecionados 12, que pela leitura do título e resumos revelarem conexão com o tema proposto pela Revisão Integrativa desenvolvida: os benefícios da atividade física para a saúde e processo de educação. **Resultados:** Os Resultados foram divididos em categorias para contemplar os diversos assuntos analisados dos artigos selecionados e expor os achados de maneira mais didática. As categorias destacadas foram: Aprendizado (onde a prática de exercícios físicos se mostra benéfica quanto a capacidade de aprendizado); Saúde (reforçando a relevância da prática de exercícios físicos para prevenir, tratar e melhor prognóstico de doenças); Medo (contemplando os artigos que abordam o medo de realizar um exercício físico por alguma desordem fisiológica, mesmo podendo ser benéfico para o tratamento da pessoa); Trabalho (expondo o impacto do exercício físico no ambiente de trabalho, que conta com empoderamento dos funcionários) e Inclinação Social (como integração). **Conclusão:** A prática de atividade física no geral traz apenas benefícios à saúde (como prevenção de coronariopatias) e melhora o aprendizado, especialmente aumentando a capacidade de concentração dos alunos e agregando interesse às matérias. Em condições de dores crônicas existe o medo da atividade física, mas se adequada traz melhora do quadro do paciente. Ademais, contribui positivamente com o ambiente de trabalho, melhorando a relação entre os profissionais e dando-os mais confiança (empoderamento pessoal). Mostra-se também como um meio de integração social.

Palavras-chave: aprendizado. atividade física. saúde.