
Envio do Projeto Revisado e Aprovado

Código do Projeto Aprovado

011

Parte 1 - Dados Cadastrais

NOME DO ORIENTADOR

Francisco José Fornari Sousa

FORMAÇÃO DO ORIENTADOR (graduando, graduação, especialização, mestrado, doutorado, pós-doutorado)

Graduação em Educação Física pela Fundação Universidade Regional de Blumenau (1991), mestrado em Ciência da Computação pela Universidade Federal de Santa Catarina (2002) na Área de Concentração de Sistemas de Conhecimento e especialização em Acupuntura

NOME DO PROPONENTE

Elaine Ferreira de Melo

Matrícula

CPF: 063.192.059-54

FORMAÇÃO (graduando, graduação, especialização, mestrado, doutorado, pós-doutorado)

Graduando em Educação Física-EAD

E-MAIL do ORIENTADOR

prof.francisco.fornari@unifacvest.edu.br

E-MAIL do PROPONENTE (Aluno)

elaine19882011@hotmail.com

Telefone do Proponente

49999251033

Curso de Graduação do Proponente

EDUCAÇÃO FÍSICA

Parte 2 - Descrição do Projeto

TÍTULO DO PROJETO

Os benefícios do exercícios físico na saúde mental

Início do Projeto

03/03/2021

Fim do Projeto

30/06/2021

GRANDE ÁREA E ÁREA DE CONHECIMENTO

Ciências Humanas

LOCAL DE REALIZAÇÃO: (se envolver outras instituições, exceto a Facvest, será necessário o termo de ciência e concordância da instituição envolvida a ser entregue posteriormente)

Foi criado um vídeo (https://youtu.be/_Uyfce-3fOc) em casa com orientação do coordenador, postado no YouTube e enviado no e-mail para o Centro Univers

RESUMO DO PROJETO

Esse projeto tem como finalidade mostrar os benefícios que dos exercícios físicos causam principalmente na saúde mental das pessoas e ajuda no combate contra doenças como: Depressão, Ansiedade, Estresse, TDAH, dentre outras. Desta forma mostro o quão necessário é praticar exercícios físicos não só para amante o "corpo ideal" ou perder peso, mas, também para manter a saúde mental "em dia", pois a prática de exercícios nos revigora, tanto nosso corpo quanto a nossa mente.

JUSTIFICATIVA (descrever o problema da pesquisa e sua importância científica e/ou tecnológica e/ou sócio-econômico-ambiental)

Transmitir as pessoas a importância de praticar exercícios físicos, que a prática de atividade física proporciona uma sensação de bem-estar, ajudando a diminuir o risco de adquirir ansiedade, depressão e estresse. Onde foi constatado através de pesquisas em pacientes com quadro de depressão, estresse e ansiedade, que o tratamento feito com medicamentos e combinado também com a prática de exercício físicos tem maior eficácia do que somente o uso de medicamentos no processo de tratamento dos pacientes.

Através de pesquisas feitas nos Estados Unidos a probabilidade de pessoas sedentárias adquirirem doenças psicológicas é maior.

Praticar exercícios físicos estimula a produção de substâncias como a endorfina e a serotonina ajudam a relaxar, causando bem-estar e melhorando o humor.

Por tanto a atividade física aumenta os níveis de dopamina, neroprinefina e serotonina do cérebro, tudo afetando o foco e atenção. Desta forma, o exercício funciona da mesma forma que medicamentos ADHD, comoritalina e adderall.

OBJETIVO GERAL

Esse projeto tem como finalidade mostrar os benefícios que dos exercícios físicos causam principalmente na saúde mental das pessoas e ajuda no combate contra doenças como: Depressão, Ansiedade, Estresse, TDAH, dentre outras. Desta forma mostro o quão necessário é praticar exercícios físicos não só para amante o "corpo ideal" ou perder peso, mas, também para manter a saúde mental "em dia" , pois a prática de exercícios nos revigora, tanto nosso corpo quanto a nossa mente.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (ou metas)

Esse projeto tem como finalidade mostrar os benefícios que dos exercícios físicos causam principalmente na saúde mental das pessoas e ajuda no combate contra doenças como: Depressão, Ansiedade, Estresse, TDAH, dentre outras. Desta forma mostro o quão necessário é praticar exercícios físicos não só para amante o "corpo ideal" ou perder peso, mas, também para manter a saúde mental "em dia" , pois a prática de exercícios nos revigora, tanto nosso corpo quanto a nossa mente.

METODOLOGIA (caracterização do estudo, população e amostra, instrumentos de medida, coleta de dados, tratamento e análise de dados)

Foi criado um vídeo em forma de slides e postado no YouTube, mostrando assim a importância da prática de exercícios físicos para a saúde mental, tendo como objetivo repassar tais informações a outras pessoas através do acesso online.

EQUIPE (OPCIONAL) (brevíssimo histórico da equipe e de sua experiência na área do projeto)

RESULTADOS ESPERADOS (Hipóteses) - (ressaltar impactos científicos, tecnológicos, econômicos, sociais, ambientais na região e ações de disseminação)

Foi criado um vídeo em forma de slides e postado no YouTube, mostrando assim a importância da prática de exercícios físicos para a saúde mental, tendo como objetivo repassar tais informações a outras pessoas através do acesso online.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://semprebem.paguemenos.com.br/posts/saude/exercicios-fisicos-ajudam-a-combater-o-estresse>

<https://hospitalsantamonica.com.br/os-beneficios-do-exercicio-fisico-na-saude-mental/>

FORMAS DE COMUNICAÇÃO DOS RESULTADOS (relatório, livros, revistas, artigos, congressos)

Webnário

Se não avançar ao clicar em PRÓXIMA PÁGINA é porque algum campo não foi preenchido, revise desde o início da página.

Parte 3 - CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Cronograma

META	AÇÕES	DURAÇÃO	
		INÍCIO	TERMINO
Realização do Projeto	Pesquisa, Execução e Aplicação	3/2021	3/2021

