

---

Envio do Relatório de Execução do Projeto

---

Código do Projeto Aprovado

011

TÍTULO DO PROJETO

Os benefícios do exercícios físico na saúde mental

NOME DO ORIENTADOR

Francisco José Fornari Sousa

NOME DO PROPONENTE

Elaine Ferreira de Melo

Matrícula

CPF: 063.192.059-54

E-MAIL do PROPONENTE (Aluno)

elaine19882011@hotmail.com

Curso de Graduação do Proponente

EDUCAÇÃO FÍSICA

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/>

Atividades que Foram Desenvolvidas

Foi produzido um vídeo mostrando as vantagens de praticar exercícios físicos para a saúde mental das pessoas, deixando evidente que sua prática trás benefícios claros, tanto para o corpo quanto para a mente das pessoas.

Com isso também posso dizer que a prática de exercícios físicos é uma das formas mais eficaz de prevenir doenças psicológicas, além disso a pessoa que sente uma melhora significativa em seu humor e no seu bem-estar

Dificuldades Encontradas no Desenvolvimento da Pesquisa

Por se tratar de ser o primeiro projeto realizado, a maior dificuldade real foi em encontrar um tema pelo qual eu conseguisse atrair a atenção das outras pessoas de forma consciente, onde o tema fizesse sentido e não se tornasse maçante para quem está lendo, que realmente

explicasse os benefícios que o tema abordou de forma clara ,fazendo que ao fim da leitura a pessoa se sinta incentivada a praticar exercícios físicos e se cuidar de forma ainda melhor.

#### Descreva a Interação Durante o Projeto

Sim, houve interação com alguns professores e colegas pelo grupo de Whatsapp, sendo sanadas algumas dúvidas, esclarecidos alguns pontos importantes para melhor entendimento do modo que deveria ser feito o projeto.

Contratei também alguns antigos professores através do Whatsapp, onde os mesmos me ajudaram a definir o tema a ser abordado, onde eles já vivenciaram na prática os benefícios do tema escolhido.

#### Estimulou a Motivação na comunidade escolar/empresa ou outro local da pesquisa?

Sim, através do YouTube onde postei o vídeo com o conteúdo abordado e também compartilhei o link do vídeo através do Whatsapp, no grupo do projeto e com demais colegas.

Tendo em vista uma maior visibilidade e acesso, sendo desta forma um modo de estimular as pessoas a divulgarem o conteúdo de maneira eficaz. Mostrando aos familiares, amigos, colegas,etc.

#### Considerações Finais da Realização do Projeto

Foi uma experiência gratificante, onde pude expandir meus conhecimentos relacionados ao tema abordado, já que o mesmo faz e continuará fazendo parte do meu cotidiano, agora com mais conhecimentos por estar cursando educação física. O tema abordado foi algo relacionado a conscientização das pessoas em modo geral, fazendo com que elas se sintam incentivadas

de fato a praticar exercícios físicos para melhorar sua saúde e prevenir doenças psicológicas.

Anexos (opcional)

---