



## CONTRIBUIÇÕES DA PROMOÇÃO DA SAÚDE NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL NA ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL DE ARCOVERDE

Júlio César dos Santos Paiva<sup>1</sup>

**RESUMO:** O presente trabalho busca fazer uma análise, reflexão e perspectivas sobre a promoção da saúde no contexto da educação física buscando melhorar a saúde física e mental dos discentes através de atividades físicas. Hoje em dia o sedentarismo e os transtornos mentais entre os jovens estão cada vez mais em crescimento em decorrência de diversos fatores aumentando a incidência de doenças como o diabetes, hipertensão e dentre as doenças do transtorno mental estão a ansiedade, depressão dentre outras. Mediante essa constatação vem o seguinte questionamento: Será que a inserção de atividade física melhora a saúde física e mental? Conteúdos estruturantes da educação física escolar que no caso são: jogos e brincadeiras, esportes, ginástica, lutas, dança e práticas corporais de aventura ajudarão a buscar as respostas para esta problemática. Institui o método de pesquisa qualitativa – quantitativa, aplicada através de questionário onde será iniciado com o mesmo através de uma avaliação diagnóstica, ao final de vinte aulas

---

<sup>1</sup> Mestrando do ProfEPT IF Sertão PE. Professor da rede estadual de Pernambuco, Professor da rede municipal de Arcoverde. E-mail: julio.paiva@aluno.ifsertao-pe.edu.br

responderão um novo questionário, observando a mudança de perspectiva para com a sua saúde seja mental e física, para aferir o nível de melhora na sua saúde física terá o teste de *cooper*, que mede o nível cardiorrespiratório antes e depois nesse período de aulas para analisar avanços no sistema cardiovascular. Busca – se como resultado uma melhora nos níveis de saúde física e mental que por consequência venham a trazer ganhos para o convívio social, aprendizagem e para suas atividades diárias. Tenta -se com o trabalho proposto avanços para a formação de sujeitos críticos reflexivos, seres completos dentro dos vários aspectos seja intelectual, cultural, tecnológico assim como no trabalho, homens e mulheres omnilaterais.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação Física; Promoção da Saúde; Educação Profissional.