

O MOVIMENTO DE ATLÉTICAS E SUA CONTRIBUIÇÃO PARA A SAÚDE MENTAL E FÍSICA DOS ESTUDANTES NO AMBIENTE UNIVERSITÁRIO

XXXVIII Encontro de Iniciação Científica

Julia Carvalho Mulatinho, Alex Xavier Santiago da Silva

No Brasil, é evidente o crescimento do movimento de atléticas no âmbito universitário nos últimos anos, trazendo diversos benefícios à saúde mental e física dos estudantes no ambiente universitário, por meio da prática esportiva, eventos culturais e ações sociais promovidas. □Nesse contexto, o presente trabalho tem por objetivo apresentar ao leitor o que é uma atlética, destacando sua estrutura organizacional e as ações promovidas na Universidade, a fim de evidenciar os benefícios trazidos para a comunidade. □Assim, em um ambiente universitário estressante e desafiador, surgem as atléticas como um agente promotor do esporte e lazer aos estudantes, carregando todos os benefícios que sua prática fornece, tais como aumento da autoestima, redução da depressão e ansiedade, redução do stress, melhora a autoimagem e desenvolvimento da personalidade. □Infelizmente, mesmo com todos esses benefícios, mais de 50% das pessoas entre 18 e 30 anos não praticam alguma atividade física, de acordo com dados do IBGE, sendo esta a principal faixa etária dos estudantes universitários. □Desse modo, por meio treinos semanais e de eventos, como os já realizados pela Associação Atlética Acadêmica da Faculdade de Direito (Centenária), por exemplo, duas edições do Torneio XSTF, que envolve esportes individuais como: xadrez, sinuca e tênis de mesa, e a Copa Centenária, que teve modalidades coletivas, como: basquete, futsal, vôlei, dentre outros, é possível influenciar a vida de diversos jovens e transformar as suas realidades com escopo de contribuir para que os dados citados acima apenas diminuam. □Para a realização do presente trabalho, foram colhidos dados relativos à experiência das atléticas em diversos campus da Universidade Federal do Ceará, bem como os benefícios que vêm sendo percebidos com a atuação das Atléticas na comunidade acadêmica.

Palavras-chave: Saúde. Atlética. Juventude. Esportes.