

# COMO A FALTA DE EXERCÍCIO FÍSICO AFETA A SAÚDE MENTAL DOS JOVENS

## Escola Estadual Doutor Alfredo Pujol

Ana Clara Rezende Bento. Ana Elisa Nascimento de Souza . Ana Vitória César Paroche dos Santos. Eloah Camilly Araújo Santos. Isabela Martins Mulato. Luan Roger Teixeira. Maria Eduarda Loyola Mulato Soares. Yasmin Alves Ribeiro. Yasmin Vitória Motta da Conceição.

O presente Trabalho de Conclusão de Curso tem como objetivo conduzir o leitor, principalmente os adolescentes e jovens a analisar, repensar, ressignificar suas atitudes em relação a saúde física e mental. Ter um propósito de vida que vai além de um estigma e padrão de beleza física. Estaremos dando enfoque a qualidade de vida emocional, para possível prevenção contra a depressão e ansiedade, e para que esse processo seja efetivo é preciso ter o auto conhecimento, pois a partir do momento que me acolho, entendo minhas necessidades.

Iremos abordar o papel da família como incentivadora e guardiã dos direitos garantidos por lei aos seus filhos e pontuando e reforçando a proposta do autoconhecimento na vida cotidiana que vai além das telas do computador e celular. Disponibilizaremos dados sobre as atividades esportivas oferecidas pelo município, visualizando sua densidade demográfica desde a década de 50 , dando um parâmetro do crescimento da cidade.

E por fim realizaremos a conexão entre atividade física e saúde mental, e os benefícios alcançados durante todo processo de auto cuidado , visualizando uma qualidade de vida mais plena e com resultados benéficos para o futuro.

**Palavras-chave:** Atividade física, saúde mental, conscientização , rede de apoio e jovens.