

# EDUCAÇÃO FÍSICA: EQUILÍBRIO ENTRE O CORPO E A MENTE

Nathalya Piwowarczyk Ferreira de Melo REIS<sup>1</sup>

Vinicius Custodio de OLIVEIRA<sup>2</sup>

Brunna Thais Reis SALES<sup>3</sup>

## RESUMO

A discussão sobre saúde sempre pautou o desejo de toda a população. Sendo a saúde definida como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade, conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS). Neste contexto, pesquisas têm comprovado que os indivíduos fisicamente ativos tendem a apresentar menor incidência de doenças crônico-degenerativas, explicável por uma série de benefícios fisiológicos e psicológicos, decorrentes da prática regular da atividade física. Outra vertente que os estudos epidemiológicos vêm demonstrando é a expressiva associação entre estilo de vida ativo, menor possibilidade de morte e melhor qualidade de vida. Pensando desta forma, este estudo teve como principal objetivo, analisar os principais benefícios da Educação Física para o corpo e a mente. Para alcançar este objetivo, foi adotado como metodologia, uma revisão de literatura, tendo como amostra cinco publicações da BVS e Pubmed, selecionados entre 2011 e 2021, de língua portuguesa ou inglesa, usando os descritores (DECs): “Educação Física”, “Benefícios para o corpo” e “Benefícios para a mente”. Os dados foram tabulados e tratados, através de análise de categoria. Como resultados desta revisão, identificamos que os principais benefícios à saúde advindos da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Os efeitos metabólicos são: o aumento do volume sistólico; o aumento da potência aeróbica; o aumento da ventilação pulmonar; a melhora do perfil lipídico; a diminuição da pressão arterial; a melhora da sensibilidade à insulina e a diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo. Com relação aos efeitos antropométricos e neuromusculares ocorre a diminuição da gordura corporal, o incremento da força e da massa muscular, da densidade óssea e da flexibilidade. Nos aspectos psicológicos os efeitos benéficos são: redução de depressão e ansiedade.

**Palavras-chave:** Educação Física, Corpo, Mente, Benefícios.

---

<sup>1</sup> Discente em Educação Física pela Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO)

<sup>2</sup> Discente em Educação Física pela Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO)

<sup>3</sup> Professor na Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO).