

EFEITOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES DE RELAXAMENTO FÍSICO PARA BENEFÍCIO PROFISSIONAL DE PESSOAS ENTRE 18 E 50 ANOS EM TRÊS CORAÇÕES INTRODUÇÃO

Alef Liniker¹, Anderson Raniere Massahud²

¹Estudante de Educação Física - Licenciatura/UNINCOR –

²Orientador e Professor do Curso de Educação Física - Licenciatura/UNINCOR -

Palavras Chave: Atividades físicas, relaxamento físico

RESUMO:

Muitas pessoas, por falta de tempo ou de ânimo, não praticam nenhum tipo de atividade física e acabam se dedicando totalmente ao trabalho. Mas a dedicação apenas profissional, se esquecendo da prática de outras atividades, pode resultar em mudanças indesejáveis de comportamento, levar ao sedentarismo e principalmente afetar a saúde. O sedentarismo já sendo por si uma forma de prejudicar a saúde, é o maior adversário do educador físico, obviamente sendo “curado” apenas com a prática de atividade física. Na prática do relaxamento, podemos demonstrar que de forma simples e prazerosa, é possível se manter ativo, sem tirar muito tempo das ocupações e comodidades do dia a dia. As preocupações do trabalho, o meio de transporte e o trânsito, são fatores que auxiliam no estresse. Para muitas pessoas não sobra tempo para executar outras atividades para sair dessa rotina, como donas de casa que além do trabalho por fora, ainda tem os afazeres domésticos. Ou mesmo pessoas que por conta do cansaço acumulado, acabam usando o tempo livre para descansar. O objetivo dessa pesquisa é trazer essas pessoas que convivem com o estresse profissional para a prática da atividade física, usando pouco tempo antes de trabalhar (50 minutos) executando atividades de relaxamento físico, como alongamento e yoga. E se houver benefícios durante o processo, que essas pessoas se interessem mais pela prática de atividade física e proporcionem a si mesmo melhor qualidade de vida e desempenho profissional.