



OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA A QUALIDADE DE VIDA DO SER HUMANO

Amanda Carneiro¹

Antônio Gildo Jorge Carneiro²

Igor Piretti Albuquerque³

Isabella Karlla Borges Rocha⁴

Stela Sofia Carvalho Fernandes⁵

Juliana Evangelista Bezerril⁶

A promoção da saúde é uma das estratégias de saúde previstas na Lei Orgânica do SUS nº 8080 aprovada no ano de 1990, a qual discorre sobre a promoção, proteção e recuperação da saúde e os serviços correspondentes. Segundo estudos recentes da Universidade de São Paulo (USP), a prática de atividades físicas é um dos principais instrumentos para a concretização da promoção da saúde. Saúde e qualidade de vida são direitos dos cidadãos e o conhecimento disso é fundamental para que eles sejam garantidos. Objetivando-se entender como as políticas públicas de promoção de saúde são recebidas pela população, busca-se, por meio de revisão de literatura, conhecer e compreender os benefícios da prática de atividades físicas para a qualidade de vida dos indivíduos e, da mesma forma, conhecer e compreender o conhecimento dos direitos em saúde por parte dos usuários da rede pública. Com base em análise de artigos científicos publicados sobre o assunto, como os da Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, foi observado que os benefícios ao praticante de atividade física abrangem aspectos de distintos âmbitos como a melhora da taxa de gordura corporal, uma questão física, e a melhora da autoestima, uma questão mental, por exemplo. Somado a isso, foi constatado que os cidadãos, comumente, desconhecem seus direitos e, nesses casos, não têm consciência de quando se trata de violação. Ademais, quanto às políticas públicas adotadas pelo governo, embora já tenha havido grandes avanços, principalmente na virada do

¹ Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros. Email: amandacmed1@gmail.com

² Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros.

³ Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros.

⁴ Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros.

⁵ Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros.

⁶ Docente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros.



século XX para o século XXI, essas políticas, muitas vezes, ainda seguem o modelo biomédico, no qual o foco está numa perspectiva curativa. Desse modo, políticas de promoção de saúde, nas quais se encaixam as práticas de atividade física, são deixadas em segundo plano. A partir desta análise, faz-se importante o alcance dos objetivos supracitados a fim de, a partir das informações colhidas por este estudo, compreender como o sistema funciona e, caso seja constatado falhas, explorar alternativas para que a qualidade de vida dos indivíduos seja posta em primeiro plano.

Palavras-chave: Promoção de saúde, Prática de atividades físicas, Políticas públicas, Direito em saúde.