



## RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E A SAÚDE

Rafaela Aparecida de Oliveira Alves<sup>1</sup>

Luma Rolla Santana<sup>2</sup>

Luara Couto Barboza<sup>2</sup>

Mikaelly Costa Cordeiro<sup>2</sup>

Maria Júlia Cardoso Marques<sup>2</sup>

Juliana Evangelista Bezerril<sup>3</sup>

O presente trabalho tem por objetivo apresentar a relação da saúde com a prática de atividade física regularmente e seus benefícios para a promoção e prevenção de doenças. Trata-se de uma reflexão temática confeccionada a partir de uma revisão bibliográfica e consultas em artigos na base de dados Scielo e Google Acadêmico, através da qual se discute como as atividade física ajudam na manutenção da saúde trazendo a sensação de bem-estar tanto momentâneo, quanto a longo prazo, devido às suas características terapêuticas e fisiológicas. Diante disso, é válido salientar a importância das atividade física, a fim de minimizar as doenças causadas pelo sedentarismo e apontar a necessidade de ampliação das práticas de atividade física, aumentando o interesse da população em realizá-las. Para isso, deve-se definir, seguindo o conceito do Conselho Nacional De Educação Física (CONFEF), que a atividade física é toda e qualquer movimentação corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que provocam o gasto energético maior do que os níveis de repouso, caracterizado pela atividade do cotidiano e pelos exercícios físicos. Neste sentido, podemos observar que movimentos mesmo que simples contribuem para a proteção da saúde individual, além disso, no momento atual em que a sociedade está inserida há uma constante sensação de pressa, no entanto as práticas de atividade física oferecem flexibilidade de horário e um tempo razoável de exercícios, sem o gasto excessivo do tempo do indivíduo. Assim, podemos ver que a adoção de hábitos ativos no dia a dia é imprescindível para diminuir os riscos de adoecimento da população, auxiliando no tratamento de certas morbidades, colaborando, também, na diminuição dos gastos individuais com a saúde, um vez que certas doenças causadas pelo sedentarismo, tais quais como atrofia muscular e doenças cardiovasculares,

<sup>1</sup> Acadêmico de Medicina UNIFIMES – Campus em Trindade email: rafaelaoliveira@academico.unifimes.edu.br

<sup>2</sup> Acadêmico de Medicina UNIFIMES – Campus em Trindade

<sup>3</sup> Docente UNIFIMES



# XVI SEMANA UNIVERSITÁRIA XV ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E VIII FEIRA DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO



18 A 20  
OUTUBRO  
2021



A TRANSVERSALIDADE DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÕES PARA O PLANETA

serão prevenidas por essa prática regular. Conclui-se, que a prática de atividade física regular é de grande importância para o processo saúde-doença, sendo essa uma aliada contra inúmeras enfermidades, como depressão, obesidade e diabetes melito tipo II, possibilitando, dessa forma, a recuperação, a prevenção e o tratamento dos cidadãos acometidos por doenças relacionadas a escassez de exercícios físicos no cotidiano e viabilizando uma melhor qualidade de vida para a população.

**Palavras-chave:** Atividade física. Atividade física e saúde. Qualidade de vida. Saúde.