

EDITAL DE INSCRIÇÃO (RESUMO EXPANDIDO) - COMUNICAÇÃO

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA
A SAÚDE FÍSICA, MENTAL E A QUALIDADE DE VIDA.**

Sueli Akico Takigami (sueliat@yahoo.com.br)

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA A
SAÚDE FÍSICA, MENTAL E A QUALIDADE DE VIDA.

RESUMO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define qualidade de vida como a percepção individual sobre sua posição na sociedade, abrangendo saúde física, social e emocional, aspectos os quais podem ser aprimorados pela prática regular de atividade física.

Historicamente, crianças participavam mais de atividades ao ar livre, o que estimulava a prática de atividade física. Nas últimas décadas, violência e uso elevado de dispositivos eletrônicos aumentaram o sedentarismo, tornando-se um fator de risco global para doenças crônicas como obesidade, diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares em jovens. Promover a atividade física desde a infância é essencial para a saúde ao longo de toda a vida.

Atividade física é qualquer movimento corporal que aumenta o gasto energético além do repouso. Inclui atividades diárias como caminhar, correr, pedalar, subir escadas, tarefas domésticas e lazer. O exercício físico é um conjunto de

movimentos planejados e estruturados, com objetivos de melhorar ou manter capacidades físicas ou aumentar o desempenho.

Nesta perspectiva, movimentar-se traz benefícios além do físico, melhorando autoconfiança, relações e regulação de humor. Fisiologicamente, ocorre liberação de endorfinas e modulação de dopamina, serotonina e epinefrina, o que pode ter efeito terapêutico em depressão, melhorar sono e disposição. A prática regular reduz ansiedade e estresse, aumentando a resiliência.

Com o envelhecimento populacional, especialmente no Brasil, cresce a importância de estratégias de prevenção entre idosos para reduzir doenças como Alzheimer. A diagnóstica precoce ajuda no controle de sintomas e na qualidade de vida. Exercícios aeróbicos podem preservar a função cognitiva e reduzir o risco de neurodegenerativas. Em idosos, a prática regular fortalece cognição, reduz depressão e favorece vínculos sociais, promovendo bem-estar.

Além da atividade física, alimentação equilibrada, peso estável, moderação alcoólica e cessação do tabagismo são determinantes para a saúde. Indivíduos ativos e sem fatores de risco podem ter expectativa de vida saudável até 10 anos maior. Exercícios regulares reduzem o risco de mortalidade em mais de 50% e aumentam de forma robusta a saúde mental.

A pele, como órgão que espelha o estado fisiológico, também pode se beneficiar da atividade física, com potenciais efeitos na renovação celular, circulação e produção de colágeno; contudo, as evidências sobre efeitos estéticos permanecem limitadas.

Em síntese, a prática regular e sistemática de exercícios físicos constitui pilar fundamental para a prevenção de doenças físicas e mentais, a melhoria da cognição e a qualidade de vida, com especial relevância para crianças e idosos, assegurando a manutenção da saúde integral e do bem-estar ao longo de toda a vida.

Palavras-Chave: exercício físico; saúde; qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, Anderson dos Santos; ABDALLA, Pedro Pugliesi; DA SILVA, Nandhara Gabriela Ferreira; GARCIA JÚNIOR, Jair Rodrigues; MANTOVANI, Aline Madia; RAMOS, Nilo César. Exercício físico e seus benefícios para a

saúde das crianças: uma revisão narrativa. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 13, n. 1, 2021. ISSN 2178-7514. DOI: 10.36692/v13n1-7r.

CUNHA, Leidiane Sousa; SILVA, Rosilene Pereira. Exercício físico e saúde mental: seus benefícios para o manejo do transtorno de ansiedade. DOI: 10.54751/revistafoco.v18n4-149. Recebido em: 28 mar. 2025; Aceito em: 18 abr. 2025.

DOMINGUES, Ana Rita Videira. Impacto do Exercício Físico na Saúde da Pele: Benefícios, Malefícios e Influências em Tratamentos Estéticos. Estudo Geral. Repositório científico da UC. Coimbra: embargoedAccess, 2025. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10316/119873>. Acesso em: [18/08/2025].

MIRANDA, Carlos Daniel Barroso Luís. A importância do exercício físico na saúde mental nos estudantes do ensino superior. 2024. 1 v. (Master thesis). Dissertação (Master of ...). [S.l.: s.n.], 2024. Acesso em: <http://hdl.handle.net/10400.26/53689>. Acesso restrito.

MORENO, Lauranery de Deus; CHAGAS, Pedro Ribeiro das. Exercício físico: um aliado para a qualidade de vida ao idoso com Alzheimer. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 9, p. 155, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n9-155. Recebimento dos originais: 01 set. 2020; Aceitação para publicação: 08 set. 2020.

OLIVEIRA, Elisa Regina Pereira; CHAVES, Lígia Gisely dos Santos; NASCIMENTO, Everton Vinícius Souza do. A relevância do exercício físico na qualidade de vida de idosos: nos aspectos da saúde mental. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação (REASE)*, v. 8, n. 5, 2025. DOI: 10.51891/rease.v8i5.5538.

OLIVEIRA, Jakeline Sousa; ALVES, Silvana Ferreira de Sousa. Impacto da prática de exercício físico na saúde mental dos indivíduos acometidos pela depressão: revisão integrativa. *Revista Foco, Curitiba (PR)*, v. 16, n. 8, p. 01-12, 2023. DOI: 10.54751/revistafoco.v16n8-114. Recebido em: 24 jul. 2023; aceito em: 22 ago. 2023.

RODRIGUES, Gustavo Miquellin. A relação entre exercício físico e saúde mental. 2023. Disponível em: <http://hdl.handle.net/123456789/185>. Acesso em: [18/08/2025].

SILVA, Joanair Rodrigues da; LIMA, Lorena Maria Ferreira de; FELÍCIO, Janiel Ferreira; SOUSA, Albertina Antonielly Sydney de; BRASIL, Eysler Gonçalves

Maia; AMARAL, Jeferson Falcão do. Os benefícios do exercício físico na saúde mental e no declínio cognitivo do idoso: uma revisão integrativa. Review Article. Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog., v. 19, e-188376, 2023. DOI: 10.11606/issn.1806-6976.smad.2023.188376. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/>.

SPLIER, H. M.; MARTINS CARMANHANES, L.; FERNANDES BARCELOS JÚNIOR, M.; LEMOS NASCIMENTO, R.; DE MORAES MACHADO FILHO, U. Os benefícios do exercício físico para a saúde mental: relato de experiência. Revista Interdisciplinar Pensamento Científico, v. 7, n. 3, 2022. Special Edition Seção Articles. Disponível em: <https://reinpec.cc/index.php/reinpec/article/view/916>. Acesso em: 18 ago. 2025.

Palavras-chave: exercício físico; saúde; qualidade de vida.