

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A QUALIDADE DO SONO

Kathleen Karoline Cruz De Oliveira (kathleenoliveira1702@gmail.com)

Udson Santos (udson.santos@ead.eduvaleavare.com.br)

Tiago Oliveira (tiago.oliveira@ead.eduvaleavare.com.br)

Estudos recentes têm evidenciado que práticas de exercício físico regulares favorecem o descanso noturno, refletindo em mais disposição e bem-estar ao longo do dia. O treinamento de força, mesmo quando aplicado isoladamente, já apresenta efeitos positivos sobre a qualidade do sono em adolescentes, ajudando na recuperação e no equilíbrio fisiológico. Além disso, a atividade física de modo contínuo, melhora a percepção do descanso, sendo ainda mais eficaz quando combinada a sessões de treinamento organizadas. Em jovens praticantes, a má qualidade do sono tem sido associada a distúrbios psicológicos, como ansiedade, estresse e sintomas depressivos, o que reforça a importância de um sono adequado para a saúde mental. Exercícios aeróbicos também são apontados como moduladores da saúde do sono, aumentando sua eficiência e prolongando sua duração, demonstrando ser uma alternativa não medicamentosa no tratamento de distúrbios relacionados ao sono. Dessa forma, a prática regular de exercícios se consolida como estratégia acessível e complementar para promover um descanso de melhor qualidade e maior equilíbrio físico e emocional. Pesquisas científicas realizadas entre 2015 e 2020 na plataforma scielo evidenciam que o exercício físico desempenha um papel relevante na melhora da qualidade do sono. Esse conjunto de benefícios destaca a relevância do exercício físico regular

Palavras-chave: exercício físico; qualidade do sono; saúde mental.