

ATIVIDADE FÍSICA E O BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E SOCIAL

Andrey Joaquim Rodrigues Ferreira Coelho¹

Gabriel de Araújo Vaz²

Pedro Ribeiro Salomão³

Bruno Henrique Rodrigues Ramos⁴

Zelcimar Lemos Salvador⁵

RESUMO

A prática regular de atividade física é um dos principais pilares para a promoção do bem-estar físico, mental e social. Diversos estudos evidenciam que o exercício contribui para o equilíbrio do corpo e da mente, melhorando o humor, a autoestima e a qualidade de vida. Entre seus benefícios estão a regulação hormonal, o fortalecimento do sistema imunológico e a liberação de endorfinas, responsáveis pela sensação de prazer e relaxamento. Além disso, a prática constante de atividades físicas reduz o risco de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, e auxilia no controle do estresse e da ansiedade. Objetiva-se por meio do presente estudo, destacar a importância da atividade física como estratégia não farmacológica para a manutenção da saúde e do bem-estar integral. Trata-se de uma revisão de literatura baseada em artigos científicos publicados entre 2015 e 2025, obtidos em plataformas como Google Acadêmico e Scielo. Os resultados reforçam que indivíduos fisicamente ativos apresentam melhor desempenho nas atividades diárias, maior disposição e uma percepção mais positiva sobre a própria vida. Assim, a atividade física regular, aliada a hábitos saudáveis, constitui um dos fatores essenciais para o equilíbrio físico, emocional e social do ser humano.

Palavras-chave: Atividade física; Bem-estar; Exercício físico; Qualidade de vida; Saúde.

¹ Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo de Goiânia.

² Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo de Goiânia.

³ Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo de Goiânia.

⁴ Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo de Goiânia.

⁵ Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo de Goiânia.