

DO MOVIMENTO AO REPOUSO: Impactos da Atividade Física no Sono

Alexandre Amaro Alves Santana ¹
Bárbara Horrana Alves de Aquino ²
Lorena Gomes de Sales Dantas ³
Morgana Rodrigues da Silva ⁴
Zelcimar Lemos Salvador ⁵

RESUMO

A relação entre a prática de atividade física e a qualidade do sono tem sido amplamente estudada, evidenciando benefícios significativos para o bem-estar físico, mental e social. A prática regular de exercícios contribui para a regulação do ciclo circadiano, melhora a liberação de hormônios como a melatonina e a serotonina, e reduz níveis de estresse e ansiedade, fatores diretamente relacionados à má qualidade do sono. Objetiva-se, por meio deste estudo, identificar a importância da atividade física como estratégia não farmacológica na melhoria da rotina e qualidade do sono. Trata-se de uma revisão literária com base em artigos publicados entre os anos de 2015 e 2025, pesquisados em bases acadêmicas digitais: Google Acadêmico e Scielo. Resultados evidenciam que a prática regular de exercícios físicos contribui significativamente para o aumento da eficiência e duração do sono, favorecendo a recuperação muscular e o equilíbrio metabólico. Além disso, indivíduos fisicamente ativos demonstram menor incidência de distúrbios do sono, como insônia e apneia. Ressalta-se, ainda, que o tipo, a intensidade e o horário da atividade física devem respeitar a individualidade biológica, evitando estímulos excessivos próximos ao período noturno. Assim, a integração equilibrada entre exercício físico, hábitos saudáveis e rotina de descanso configura-se como componente essencial para a promoção da saúde e da qualidade de vida.

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

¹ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

² Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

³ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁴ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁵ Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia. Farmacêutico, Mestre em Biologia Geral área de Morfologia pela Universidade Federal de Goiás.