IX CONGRESSO MULTIDISCIPLINAR UNIVERSO GOIÂNIA - HÍBRIDO
"O Futuro do Trabalho no Brasil"
De 26 a 28 de Maio de 2026

SAÚDE DO HOMEM: EXERCÍCIOS FÍSICOS, FISIOTERAPIA E QUALIDADE DE VIDA

Amanda Cristina Oliveira dos Reis[1]
Kleber Alves Batista Junior[2]
Marianna Alencar Teles[3]
Mírian Cristina de Carvalho[4]
Orientadora: Renata Cristina Leite da Silva

RESUMO

A saúde do homem tem se tornado um tema cada vez mais relevante devido ao aumento das doenças crônicas, do sedentarismo e da baixa procura masculina por cuidados preventivos. Nesse contexto, os exercícios físicos e a fisioterapia desempenham papel fundamental na promoção da saúde, prevenção de doenças e melhora da qualidade de vida. O presente estudo teve como objetivo analisar a importância da prática regular de exercícios físicos associada à atuação fisioterapêutica na saúde do homem. Trata-se de uma revisão de literatura realizada por meio de pesquisas em artigos científicos, livros e bases de dados eletrônicas relacionadas à saúde e fisioterapia. Os estudos analisados demonstraram que a prática de exercícios físicos contribui para a melhora do condicionamento cardiorrespiratório, fortalecimento muscular, prevenção da obesidade, hipertensão arterial e diabetes mellitus, além de promover benefícios psicológicos, como redução do estresse e da ansiedade. A fisioterapia atua tanto na prevenção quanto na reabilitação de lesões e disfunções musculoesqueléticas, favorecendo a funcionalidade e independência dos indivíduos. Observou-se ainda que homens fisicamente ativos apresentam melhor qualidade de vida, maior disposição e redução dos riscos de doenças associadas ao sedentarismo. Conclui-se que a integração entre exercícios físicos e fisioterapia é essencial para a promoção da saúde do homem, contribuindo significativamente para o bem-estar físico, mental e social.

Palavras-chave: Saúde do homem; Exercícios físicos; Fisioterapia; Qualidade de vida; Promoção da saúde.

[1] Amanda Cristina Oliveira dos Reis
[2] Kleber Alves Batista Junior
[3] Marianna Alencar Teles
[4] Mírian Cristina de Carvalho
[5] Renata Cristina da Silva - Mestre, docente da graduação e pós-graduação e coordenadora de estágio.