IX CONGRESSO MULTIDISCIPLINAR UNIVERSO GOIÂNIA - HÍBRIDO
"O Futuro do Trabalho no Brasil"
De 26 a 29 de Maio de 2026

SISTEMA MUSCULAR E A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA: benefícios para a saúde e qualidade de vida

Iasmin Almeida Cândido[1]
Maryana Cordeiro Pereira[2]
Laura Fernanda Silva Costa[3]
Ana Dalila Borges Silva[4]
Kauanny Vitória Abreu Azevedo Marquez[5]
Isis Juliane Arantes Granja[6]

RESUMO

O sistema muscular exerce funções essenciais para o funcionamento do organismo humano, sendo responsável pela sustentação corporal, movimentação, estabilidade articular e manutenção de funções fisiológicas importantes. Nesse contexto, a prática regular de atividade física desempenha papel fundamental na preservação da saúde muscular, contribuindo para o fortalecimento dos músculos, melhora da capacidade funcional e prevenção de doenças associadas ao sedentarismo. O presente estudo teve como objetivo analisar a importância da atividade física para a manutenção do sistema muscular e para a promoção da saúde e qualidade de vida. A metodologia utilizada consistiu em uma revisão bibliográfica de caráter descritivo, realizada por meio da análise de artigos científicos publicados entre 2015 e 2025, pesquisados nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Acadêmico, utilizando os descritores "sistema muscular", "atividade física", "exercício físico" e "saúde muscular". Os resultados demonstraram que a prática regular de exercícios físicos promove aumento da força muscular, melhora da flexibilidade, prevenção da sarcopenia e redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis. Observou-se ainda que a atividade física favorece benefícios psicológicos, como melhora da autoestima, redução da ansiedade e promoção do bem-estar. Conclui-se que a atividade física é indispensável para a manutenção do sistema muscular e para a promoção da saúde física e mental, sendo fundamental incentivar hábitos de vida saudáveis na população.

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

1 Discente do Curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
2 Discente do Curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
3 Discente do Curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
4 Discente Curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
5 Discente do Curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
6 Discente Docente dos cursos de Saúde pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia. Doutora (2025) e Pós-Doutora (2026) em Química pela Universidade Federal de Goiás.