

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Isaac Alves do Nascimento¹, Manoel pequeno de Souza²

Resumo: Percebe-se, com o desenvolvimento científico e tecnológico, que a perspectiva de vida de toda sociedade vem aumentando. Com isso surge a preocupação com a prática de exercícios físicos, aliado, principalmente, à relevância dada para a manutenção da saúde e da qualidade de vida, devido à sua contribuição na redução das taxas de morbidade e mortalidade por doenças cardiovasculares, diabetes, bem como a redução de diagnósticos de depressão e ansiedade. Nesta perspectiva, o presente estudo objetiva analisar como a prática de atividade física traz benefícios para a saúde física e psíquica dos indivíduos. Para tanto, procurou examinar quais os impactos positivos que prática regular de exercícios físicos acarreta na vida de pessoas com transtornos psíquicos, quais sejam a depressão e a ansiedade, com doenças respiratórias e na terceira idade. A pesquisa é de cunho bibliográfico investigativo exploratório, possuindo como fontes literaturas diversas, tais como sites, livros, periódicos, entre outras. Após a leitura das literaturas, procedeu-se a transcrição de textos que atendessem o objetivo proposto na referida pesquisa. Ao final deste, compreendeu-se que a prática de atividade física é muito importante para se ter uma boa qualidade de vida, visto que proporciona inúmeros benefícios, seja no controle de doenças ou na prevenção. A prática de atividades físicas trazem benefícios aos sistemas imunológico, cardiorrespiratório, fisiológico, muscular, entre outros. Dessa forma, concluiu-se que a adoção de hábitos saudáveis reduz inúmeras doenças, tais como diabetes e hipertensão e atenua os sintomas de distúrbios psíquicos, como a depressão e a ansiedade. Ademais, é importante salientar que uma vida saudável requer dedicação e comprometimento do indivíduo consigo mesmo, uma vez que a prática de atividade física de forma regular e orientada deve evidenciar benefícios de forma significativa à saúde e bem-estar dos indivíduos.

Palavras-chave: Atividade física. Benefícios. Qualidade de Vida.

¹Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA

² Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA