

Atividade Física Regular: O impacto para a saúde preventiva

Regular Physical Activity: The impact on preventive health

Actividad Física Regular: El impacto en la salud preventiva

Recebido: 29/04/2025 | Revisado: 04/05/2025 | Aceitado: 04/05/2025 | Publicado: 07/05/2025

Luciano Barros da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-4507-3307>

Facultad Interamericana de Ciencias Sociales, Paraguai

E-mail: lustradas@gmail.com

Elyene Elene Meireles da Rocha Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7783-0319>

Facultad Interamericana de Ciencias Sociales, Paraguai

E-mail: Elyenerocha@hotmail.com

Éder do Vale Palheta

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7079-0913>

Facultad Interamericana de Ciencias Sociales, Paraguai

E-mail: edervpalheta@gmail.com

Candida Celia Cesar Teles

<https://orcid.org/0009-0002-8209-4081>

Facultad Interamericana de Ciencias Sociales, Paraguai

E-mail: celiateles72@gmail.com

Resumo

A definição de atividade física é compreendida por qualquer movimento corporal voluntário produzido pela musculatura esquelética, resultando em gasto energético que ficam acima dos níveis de repouso. Logo, os exercícios físicos compreendem-se como subconjunto da atividade física planejada, estruturada e repetitiva que objetiva melhorar e manter o condicionamento físico ou melhora da saúde. Objetivo: compreender a prática da atividade física regular e os impactos na saúde preventiva do indivíduo. Metodologia: Revisão integrativa de natureza qualitativa e quantitativa. Resultados: foi feita uma síntese das distribuições das produções científicas sobre a prática da atividade física regular. Assim, foram identificados 20 autores (16 periódicos e 4 livros de Metodologia Científica). Considerações finais: O impacto para a saúde preventiva, recomenda-se a prática regular de atividade física para manter o indivíduo ativo. Logo, diversos benefícios são comprovados para a prevenção da saúde. Assim, a prática regular de atividade física é um determinante para a promoção da saúde e redução dos riscos de doenças de diversos grupos etários.

Palavras-chave: Exercício físico; Ciência da Educação Física; Qualidade, acesso e avaliação da assistência à saúde.

Abstract

The definition of physical activity is understood as any voluntary body movement produced by the skeletal muscles, resulting in energy expenditure that is above resting levels. Therefore, physical exercises are understood as a subset of planned, structured and repetitive physical activity that aims to improve and maintain physical conditioning or improve health. Objective: to understand the practice of regular physical activity and the impacts on the individual's preventive health. Methodology: Integrative review of qualitative and quantitative nature. Results: a synthesis of the distributions of scientific productions on the practice of regular physical activity was made. Thus, 20 authors were identified (16 journals and 4 books on Scientific Methodology). Final considerations: The impact on preventive health, regular physical activity is recommended to keep the individual active. Therefore, several benefits are proven for health prevention. Thus, the regular practice of physical activity is a determinant for health promotion and reduction of the risk of diseases in different age groups.

Keywords: Exercise; Physical Education Sciences; Health care quality, access and evaluation.

Resumen

La definición de actividad física se entiende como cualquier movimiento corporal voluntario producido por los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto energético que está por encima de los niveles de reposo. Por lo tanto, los ejercicios físicos se entienden como un subconjunto de la actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar y mantener el acondicionamiento físico o mejorar la salud. Objetivo: comprender la práctica de actividad física regular y sus impactos en la salud preventiva del individuo. Metodología: Revisión integradora de carácter cualitativo y cuantitativo. Resultados: se realizó una síntesis de las distribuciones de las producciones científicas sobre la práctica de actividad física regular. Así, se identificaron 20 autores (16 revistas y 4 libros de Metodología

Científica). Consideraciones finales: El impacto en la salud preventiva, se recomienda la actividad física regular para mantener al individuo activo. Por lo tanto, se han comprobado varios beneficios para la prevención de la salud. Así, la práctica regular de actividad física es determinante para la promoción de la salud y la reducción del riesgo de enfermedades en los diferentes grupos etarios.

Palabras clave: Ejercicio físico; Ciencias de la Educación Física; Calidad, acceso y evaluación de la atención de salud.

1. Introdução

No final do século passado XX, os estudos científicos sobre a prática regular de atividade física, investigavam sobre como se dava a adaptação da atividade física no organismo dos indivíduos. Na atualidade, apresenta-se uma vasta literatura sobre as modificações da atividade física como moderada a intensa no corpo do sujeito, levando a análise das modificações estruturais e funcionais da constância da prática regular de uma atividade física e quais benefícios essas performances pode trazer para a promoção da saúde. Logo, a prática regular pode contribuir com todas as idades como bem afirmava o grego Hipócrates a mais de dois mil anos atrás “Todas as partes corporais, se usadas com moderação e exercitadas em tarefas a que estão acostumadas, tornam-se saudáveis e envelhecem mais lentamente; se pouco utilizadas, tornam-se mais sujeitas às doenças e envelhecem rapidamente” (Nahs, 2017, p. 38).

No que diz respeito a prática regular de atividade física, Brasil (2022, p. 6) define que, a atividade física é como “os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima dos níveis de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas”. Complementa ainda que, as atividades físicas são: as brincadeiras, os jogos, as práticas corporais, o caminhar, o correr, o pedalar, o brincar, as práticas de esportes, a ginástica, entre outros.

Silva (2017) destaca que o conceito de saúde preventiva, vem sendo utilizado para a redução doenças ou prolongamento do estado saudável que se designa pela prevenção. Desta forma, a prevenção de doenças se dá por meio da prática de exercícios físicos e a falta destes exercícios contribui para o aumento do quadro de doenças, morbimortalidade.

Neste contexto, em todas as fases da vida do ser humano da infância ao envelhecimento, a prática de uma atividade física regular contribui para o desenvolvimento do indivíduo, seja a criança, o jovem, o adulto e o idoso. Segundo Brasil (2021) descreve que, a prática regular de uma atividade física se torna um hábito de vida do ser humano ocasionando alguns benefícios como o controle de peso, a diminuição de ocorrência de algum tipo de câncer, diminuição do desenvolvimento de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares, melhora na disposição e a promoção da interação social.

De acordo com Melo; Almeida & Mussi (2021) compreendem que, a combinação de fatores pode influenciar e trazer benefícios quando o indivíduo pratica uma atividade física de moderada a intensidade sobre o sistema imunológico; progredindo para o bem-estar psicológico causado pelo exercício, em virtude de sua capacidade de reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão e possibilitando a promoção da saúde.

Desse modo, estudos demonstram que a prática regular de atividade física previne riscos à saúde. Conforme aponta dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) se o indivíduo adotar um estilo de vida mais ativo pode contribuir para a prevenção de 5 milhões de mortes a nível global. No entanto, se tem observado que cerca de 27,5% dos adultos e 81% dos adolescentes, não vem cumprindo as recomendações da prática de atividade físicas desde as primeiras recomendações adotadas no ano de 2010. No Brasil, nos estudos apresentados pela OMS, cerca de 50% da população tem o hábito da prática regular de atividade física, sendo que a redução dessa prática é vista pelos mais velhos, mulheres e pessoas de nível educacional menor. Logo, “A prática regular de exercícios promove mudanças biológicas benéficas, como a liberação de neurotransmissores, redução da inflamação e aprimoramento da resposta imunológica, fatores que contribuem para um funcionamento otimizado do sistema nervoso central” (Frazão, *et al.*, 2024).

Bottcher (2019) destaca que é consenso entre os profissionais de saúde e os profissionais de Educação Física, que a

prática regular de atividade física é um determinante para a promoção da saúde e redução dos riscos de doenças de diversos grupos etários passando a ser uma questão de saúde pública como o aumento das doenças crônico-degenerativa. Sendo a de maior prevalência as doenças cardiovasculares, o estilo de vida sedentário e as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).

Ferreira; Sales & Baptista (2021) apontam que a DCNT, está ligado a fatores que modificam o ambiente socioeconômico, como pode exemplificar o processo da industrialização, a mecanização, a urbanização, o crescimento da renda familiar, os alimentos industrializados e os fatores tecnológicos que provocaram a facilitação em praticamente todos os setores de mercado, o que contribuíram para o elevado risco de doenças crônicas na população global. Desta maneira no âmbito preventivo da saúde, está a prática regular de atividades físicas que podem modificar os fatores de riscos, o sedentarismo, a obesidade, estresse e ansiedade. Compete ainda afirmar, o profissional de Educação Física no âmbito da prevenção disposto de uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva para a manutenção da aptidão física do sujeito, saúde, qualidade de vida e bem-estar, possibilita benefícios agudos e crônicos como o aumento do condicionamento físico, preservação ou redução de perda muscular e óssea, entre outros benefícios.

Segundo Crochemore-Silva *et al.*, (2020) destacam que, as ações preventivas de saúde por meio da prática regular de atividades físicas, parece ser uma importante reflexão paradoxal, visto que nos estudos destes autores evidenciam os benefícios à saúde de diferentes atividades físicas. Na atualidade, os determinantes de saúde da população brasileira aparecem bastante desigual. Logo, a persistência da adoção de estratégias de promover a prática de atividade física regular. Demonstram que:

Sem desconsiderar o potencial benefício fisiológico dessas práticas para alguns desfechos de saúde, a inquietação maior é sobre a efetividade de implementação e manutenção dessas atividades, sem que considerem a cultura e realidade social dos indivíduos. A questão inicial a ser demarcada é se devemos promover em ações de saúde pública a atividade física. Recentes publicações em nível nacional e internacional demonstraram que são poucos os avanços no aumento dos níveis de atividade física das populações, apesar da evolução do conhecimento na área. São essas evidências também que nos fazem refletir sobre a predominante promoção da atividade física independentemente do tipo e do contexto. A promoção de qualquer movimento corporal tem influência de uma concepção biomédica, a qual também é responsável por uma simplificação da tomada de decisão sobre a prática individual e coletiva de atividade física e consequente aposta no discurso do risco. Em consonância com essa perspectiva, precisamos também considerar que o fardo sobre os indivíduos não se limita à prática de atividade física, mas também a outros comportamentos de saúde, como alimentação inadequada, controle do estresse, sono, cuidados em saúde bucal, consumo excessivo de álcool e tabaco; bem como o emergente comportamento sedentário, entre tantos outros. O contexto atual é de uma epidemia de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), mas também de uma epidemia de fatores de risco, na qual o indivíduo é invariavelmente cercado e responsabilizado por toda e qualquer tomada de decisão sobre seus hábitos e consequências (Crochemore-Silva *et al.*, (2020).

A partir deste trecho discutido pelos autores sobre a implementação da prática da atividade física, requer ações preventivas de saúde pública. Mesmo que a população brasileira, vem demonstrando um vasto conhecimento sobre atividade física, pode-se imergir que qualquer movimento corporal, têm uma concepção biomédica e deve se ter uma visão individualizada e coletiva do tipo de atividade e discutir os riscos relacionados a outros comportamentos de saúde como alimentação inadequada, controle do estresse, sono, sobrepeso, comportamento sedentário, entre outros.

Diante deste panorama exposto, elaborou-se o seguinte problema: como se estar promovendo à prática de atividade física como fator preventivo de saúde?

No que diz respeito a justificativa, observa-se que a prática regular de uma atividade física é desafiadora, em vista que a tomada de decisão é uma decisão individualizada o que emerge a uma rotina sedentária que pode favorecer o aumento do peso corporal, surgimento de comorbidade associadas a riscos cardiovasculares, resistência insulínica, aumento da pressão arterial, entre outras os riscos associados as diversas DCNTs (Costa, *et al.*, 2023).

Diante disto, a construção do objetivo desta pesquisa: compreender a prática da atividade física regular e os impactos na saúde preventiva do indivíduo.

2. Metodologia

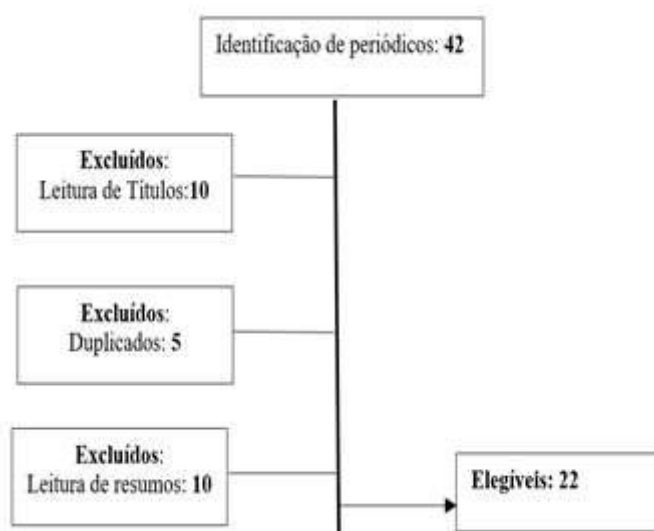
A pesquisa trata-se de uma Revisão Literatura (Snyder, 2019), de natureza quantitativa em relação à quantidade de artigos selecionados e qualitativa em relação à discussão realizada (Lakatos & Marconi, 2021 e Menezes *et al.*, 2019) e do tipo particular de revisão sistemática integrativa (Crossetti, 2012). A pesquisa se utiliza de dados já coletados de outros estudos, de livros, de guias, periódicos (Gil, 2002, Robaina *et al.*, 2020).

A pesquisa se deu mediante a utilização de livros, guias, periódicos no período de 2017 a 2024, utilizando pesquisa no idioma português, na base de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) via Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE) via PubMed.

Nos critérios de inclusão foram utilizadas três palavras-chaves Exercício físico; Ciência da educação física; Qualidade, Acesso e Avaliação da assistência à saúde. confirmadas na plataforma descritores em Ciência da Saúde (DeCS) . Na pesquisa foram usadas isoladas ou cruzadas. As palavras- chaves foram analisados com o auxílio do operador Booleano “AND” e “OR” – “AND” Exercício Físico ”OR”; “AND” Ciência da educação física “OR”; “AND” Qualidade, Acesso e Avaliação da assistência à saúde “OR”, individual ou cruzando os descritores. Foram excluídos, os dados e consultas que diferem do critério de inclusão.

A sistematização dos dados deu-se por meio de consulta de 42 periódicos. Ao fazer a leitura dos títulos foram excluídos 10 periódicos e em seguida foram excluídos 5 periódicos duplicados, 5 periódicos excluídos pela leitura dos resumos. Totalizando 22 periódicos elegíveis. Foi construído fluxograma das produções elegíveis (Figura 1).

Figura 1 – Fluxograma das produções elegíveis.



Fonte: Elaborado pelos Autores.

3. Resultados e Discussão

Para gerar os resultados, após a sistematização de dados coletados foi feito uma síntese das distribuições das produções científicas sobre a prática da atividade física regular. Assim, foi construído o (Quadro 1) no qual demonstra os 22 autores (16 periódicos e 6 livros de Metodologia Científica), pesquisados seguindo o ordenamento cronológico, o nome do autor e ano de publicação, o título e os objetivos. Após os resultados, prossegue-se com a discussão dos principais autores.

Quadro 1 – Síntese das distribuições das produções científicas sobre a prática da atividade física regular.

Nº	Autor e ano	Títulos	Objetivos
01	Bottcher (2019)	Atividade física como ação para promoção da saúde	Compreender a prática regular de atividade física como ação de promoção da saúde e caracterizar de que modo ocorre a redução dos riscos à saúde.
02	Brasil (2022)	Promoção da Atividade Física	Refletir sobre as potencialidades existentes para a promoção da saúde e da cidadania dos estudantes da rede pública de educação básica, bem como sobre o trabalho intersetorial, centrado em ações compartilhadas e corresponsáveis, que provoca articulação para a produção de um novo cuidado em saúde.
03	Brasil (2021)	Guia de Atividade Física para a População Brasileira	Esclarecer alguns conceitos importantes como o de atividade física e de seus domínios, o de exercício físico e o de comportamento sedentário.
04	Brito & Schmidt (2024)	Atividade e exercício físico como prevenção e/ou redução de sintomas de depressão e ansiedade em adolescentes em fase escolar	Analisar e descrever os efeitos da atividade e do exercício físico na melhoria e/ou redução da ansiedade e depressão em adolescentes na fase escolar.
05	Costa <i>et al.</i> , (2023)	A importância do exercício físico para a saúde mental: uma análise no período crítico da pandemia	Compreender a importância do exercício físico para a saúde mental no período crítico (2020 a 2022) da pandemia causada pelo coronavírus.
06	Crochemore-Silva <i>et al.</i> , (2020)	Promoção de atividade física e as políticas públicas no combate às desigualdades: reflexões a partir da Lei dos Cuidados Inversos e Hipótese da Equidade Inversa	Destacar que grande parte dessas políticas possui um potencial na promoção da equidade na prática de atividade física de lazer.
07	Silva (2017)	Conceitos de Atividade Física e Saúde	Saber como se comporta a saúde e quais caminhos o exercício físico pode beneficiá-la dão ao profissional da área da saúde uma ferramenta rica para a construção de uma sociedade com qualidade de vida.
08	Ferreira; Sales & Baptista (2021)	Exercícios físicos na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis	Avaliar a relação entre a prática regular de exercícios físicos e a prevenção das doenças crônicas não transmissíveis.
09	Frazão <i>et al.</i> , (2024)	Impactos da atividade física na saúde geral e mental: uma revisão baseada em evidências	Explorar e compreender os efeitos da atividade física na saúde mental.
10	Godoy (2024)	Benefícios da prática de atividade física na prevenção de doenças	Esclarecer a diferença dos termos “atividade física” e “exercício físico”, que ainda hoje são utilizados, erroneamente, como sinônimos.
11	Lopes Júnior (2024)	Recomendações sobre a prática de atividade física para profissionais da área de saúde	Apresentar estratégias e ações de forma contínua e segura orientado por profissionais é essencial, contribuindo para auxiliar os indivíduos a incorporarem em seu cotidiano a busca pela melhoria da saúde e qualidade de vida.
12	Melo; Almeida & Mussi (2021)	Atividade física na promoção da saúde	Identificar, a partir de estudos já publicados, os tipos de exercícios físicos mais adequados à população idosa como ênfase no controle da HAS.
13	Nahas (2017)	Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo	Contribuir para a informação geral e a formação de novos profissionais, visando atender à crescente demanda por programas de atividade física, voltados à promoção da saúde e bem-estar de todas as pessoas.
14	Oliveira & Alves (2023)	Impacto da prática de exercício físico na saúde mental dos indivíduos acometidos pela depressão: revisão integrativa	Discorrer sobre os impactos da prática da atividade física na saúde mental de pessoas acometidas de depressão.
15	Santos <i>et al.</i> , (2024)	Impacto da atividade física nos hábitos de vida e na saúde mental pós-isolamento por covid 19 em uma universidade	Avaliar a influência da prática da atividade física nos hábitos de vida e na saúde mental de estudantes e servidores de uma universidade pública após período de isolamento social decorrente da pandemia de covid-19 e retorno das atividades presenciais.

16	Taborda (2024)	impacto da atividade física no tratamento de depressão e ansiedade: um estudo sobre a regulação emocional através do exercício	Examinar o impacto da atividade física no tratamento de transtornos emocionais, com foco em depressão e ansiedade, e explora o exercício como regulador emocional.
Livros de Metodologia Científica			
17	Gil (2002)	Como Elaborar Projeto de Pesquisa	Descrever a metodologia científica da pesquisa.
18	Lakatos % Marconi (2021)	Fundamentos de Metodologia Científica	Descrever a metodologia científica da pesquisa.
19	Menezes <i>et al.</i> , (2019)	Metodologia Científica Teoria e Aplicação na Educação à Distância	Apresentar a metodologia científica da pesquisa.
20	Robaina et al., (2020)	Fundamentos Teóricos e Metodológicos da Pesquisa em Educação e Ciências. 1	Apresentar a metodologia científica da pesquisa
21	Crossetti, 2012	Revisión integradora de la investigación en enfermería el rigor científico que se le exige	Apresentar a metodologia científica da pesquisa
22	Snyder, 2019	Literatura review as a research Methodology	Apresentar a metodologia científica da pesquisa

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Na apresentação da discussão dos resultados delimita-se as corroborações de autores que emergiram a partir das produções científicas como demonstra Frazão *et al.*, (2024, p.8) “a importância da atividade física regular para a saúde do indivíduo e sua eficácia na prevenção de doenças e promoção do bem-estar têm recebido crescente atenção científica e social”. Demonstram ainda que, a participação dos indivíduos em práticas regulares de atividades físicas traz benefícios significativos para a promoção da saúde e do bem-estar.

Silva (2017) recomenda que o objetivo da prática regular de atividade física impacta no tipo de atividade física em que se pratica utilizando o movimento corporal, independe da intensidade, não necessariamente precisa aprimorar a aptidão física. Logo o exercício físico é compreendido como a atividade física estruturada e planejada que tem como objetivo estimular o condicionamento físico e a aptidão física.

Nos estudos de Godoy *et al.*, (2024) esclarecem que a atividade física são movimentos corporais voluntários produzido pela musculatura esquelética, resultando em um gasto energético que ficam acima dos níveis de repouso. Logo os exercícios físicos compreendem-se como subcategorias da atividade física que objetiva melhorar o condicionamento físico ou melhora da saúde.

De acordo com Brasil (2021) a prática regular da atividade física como um fator importante para a vida do ser humano definindo que a atividade física é o movimento voluntário do corpo, assim se obtém gastos de energia com promoção da interação social em meio a determinado ambiente como a prática do caminhar, correr, pedalar, brincar, subir escadas, carregar objetos, dançar, praticar esportes, entre outros.

Para Nahas (2017) descreve que a atividade física promove um estilo de vida ativo sendo um fator preponderante para a promoção da saúde e redução da mortalidade. Desta forma, estima-se que dois terços de morte poderiam ser evitados com a prática regular de atividade física porém, encontra-se fatores negativos e positivos que vem afetando o bem-estar e a qualidade de vida do indivíduo alimentação, controle do estresse, comportamento preventivo, atividade física e relacionamentos.

Nos estudos de Melo; Almeida & Mussi (2021) apresentam os resultados em relação às práticas de atividade física com melhora na funcionalidade física, psíquica e social. Além dos benefícios psicossociais, melhora na autoestima, redução da depressão, aumento da interação familiar, prolongamento da perspectiva de vida, melhora na qualidade de vida, do bem-estar e aumento das possibilidades sexuais.

Nos estudos de Bottcher (2019) acrescenta que a inatividade física no estado do Rio Grande do Sul do Brasil, representou uma prevalência de 41% chegando um total de inativos 56,8% nas mulheres e 18,4% indivíduos com 60 anos mais em

comparação com o estado de São Paulo, foi evidenciado 54% da população não realizam atividades físicas dentro das recomendações da OMS. Sendo necessário, a promoção de estratégias de prática de atividade física para que se altere esse quadro para o surgimento de doenças crônicas-degenerativas.

Brasil (2022) acrescenta que de acordo com as recomendações de atividade física para a população brasileira a quantidade de atividade física varia de acordo com a faixa etária do indivíduo e deve ser orientada por um profissional de Educação Física.

Na compreensão de Ferreira; Sales & Baptista (2021) referem-se que o controle das DCNT, perpassa pela estruturação do Sistema Único de Saúde (SUS) o que estão diretamente em contato com a população como a porta central proporcionando o controle social, permitindo a concepção de múltiplas políticas públicas para a diminuição da DCNT por meio de estratégias e ações de enfrentamento desse novo modelo de morbimortalidade.

Crochemore-Silva *et al.*, (2020) compreendem que a DCNT é uma epidemia de fatores de riscos, surgindo assim, uma demanda preventiva de saúde que por meio do deslocamento ativo, não passe de uma ilusão por questões pragmáticas na relação de tempo, trajeto e distância quando se inicia-se a prática de pedalar uma bicicleta com a promoção do deslocamento. Nota-se que, na atualidade deve-se refletir sobre qual a abordagem é necessária para a promoção da prática de uma atividade física ligadas à prática corporal que podem ser identificadas que as atividades físicas têm o objetivo de movimento humano.

Nas reflexões de Costa *et al.*, (2023) apresentam que, a prática regular de atividade física, contribui com a relação dos impactos psicológicos, principalmente ligados a moderação dos fatores estressores, redução dos sentimentos de tédios, frustração e a falta do contato social.

Lopes Júnior (2024, p. 9) recomenda que a prática regular de atividade física, mantém o indivíduo ativo, traz diversos benefícios comprovados para a prevenção da saúde. Desta forma, o autor esclarece que a prática de atividade física regular pode contribuir com a saúde cognitiva. “A prática regular de atividade física reduz o risco de mortalidade por todas as causas, além de diminuir a incidência de doenças cardíacas, hipertensão e diabetes tipo 2. Estudos mostram uma relação positiva com a redução de alguns tipos de câncer, melhora da saúde mental – especialmente no combate à ansiedade e depressão – e na qualidade do sono”.

Os estudos conduzidos por Brito & Schmidt (2024) têm demonstrado que a atividade física regular está associada a uma melhoria significativa no bem-estar mental e emocional. Além disso, recomendam que a utilização de estratégias e ações no desenvolvimento de programas estruturados de exercícios físicos apresentam redução significativa nos sintomas de ansiedade e depressão, além de uma melhoria na autoestima e na qualidade de vida.

Nos estudos de Taborda *et al.*, (2024) e Santos *et al.*, (2024) identificam que além dos benefícios psicológicos e bioquímicos, a prática de atividade física regular, estimula a produção de neurotransmissores como a endorfina, dopamina e serotonina, melhorando a qualidade de vida, diminuição de transtornos emocionais e produzem efeito positivo na saúde do indivíduo.

Em um estudo realizado por Oliveira & Alves (2023) demonstraram que a prática regular de atividade física melhora a qualidade de vida e promove e previne a saúde combinados com a mudança do estilo de vida, alimentação saudável que são importantes determinantes de saúde do indivíduo.

4. Considerações Finais

Considera-se que esta pesquisa conseguiu responder ao objetivo proposto de forma positiva. No entanto, abordar os impactos para a saúde da prática regular de atividade física, como bem identificado pelos autores em suas elucidações que a atividade física contribui com a diminuição de sintomas de ansiedade, estresse e depressão, melhora a qualidade de vida e o bem-estar, reduz as comorbidade associadas a riscos cardiovasculares, resistência insulínica, aumento da pressão arterial, entre outras

os riscos associados as diversas DCNTs.

Desta forma, os resultados demonstraram a importância da prática regular de atividade física traz benefícios psicológicos e bioquímicos, os indivíduos que se exercitam, relatam apresentar diminuição dos transtornos emocionais. Desta forma, se faz necessário, ações e estratégias de planejamento individual ou grupal que envolvam a promoção e prevenção da saúde mediante a prática regular de atividade física.

Recomenda-se que esta pesquisa possa servir de embasamento ou referencial teórico para profissionais da saúde preventiva, professores de Educação Física, para garantir uma sociedade mais saudável mediante a prática das mais diversas formas de atividades físicas.

Referências

- Bottcher, L. B. (2019). Atividade física como ação para promoção da saúde. *Revista Eletrônica Gestão & Saúde*. ISSN: 1982-4785 98-111. https://www.researchgate.net/publication/332136025_ATIVIDADE_FISICA_COMO_ACAO_PARA_PROMOCAO_DA_SAUDE
- Brasil. (2022). Ministério da Saúde. Caderno temático do Programa Saúde na Escola : promoção da atividade física [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Ministério da Educação. Brasília: Ministério da Saúde. 1-20. https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_tematico_pse_atividade_fisica.pdf
- Brasil, (2021). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico]. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde. 1-52. https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf
- Brito, C. R. & Schmidt, A. (2024). Atividade e exercício físico como prevenção e/ou redução de sintomas de depressão e ansiedade em adolescentes em fase escolar. Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Educação Física. PUC Goiás. 1-13. https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/7734/1/TCC_Caroline%20Brito_2024.pdf
- Costa, K. L.; Leite, M. d. S.; Sousa, D. M.; Sarmiento, T. A. B.; Leite, F. S. L. S.; Gonçalves, T. R. F. T.; Bezerra, W. K. T.; Oliveira, C. R. T.; Adriano, M. P. F.; Medeiros, E. K. M. *et al.* (2023). A importância do exercício físico para a saúde mental: uma análise no período crítico da pandemia. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*. 16(9). 15957-15976. DOI:10.55905/revconv.16n.9-13 https://www.researchgate.net/publication/374051703_A_importancia_do_exercicio_fisico_para_a_saude_mental_uma_analise_no_periodo_critico_da_pandemia
- Crochemore-Silva, I.; Knuth, A. G.; Mielke, G. I.; Loch, M. R. *et al.* (2020). Promoção de atividade física e as políticas públicas no combate às desigualdades: reflexões a partir da Lei dos Cuidados Inversos e Hipótese da Equidade Inversa. *Caderno de Saúde Pública*. 36(6). <https://doi.org/10.1590/0102-311X00155119> <https://www.scielo.br/j/csp/a/8wfs4JsmXNfwpKQCSN3jxd/>
- Crossetti, M. G. M. (2012). Revisión integradora de la investigación en enfermería el rigor científico que se le exige. Maria Da Graça Oliveira Crossetti. *Rev. Gaúcha Enferm*.33(2):8-9 10.
- Ferreira, T. S.; Sales, A. F. S. & Baptista, A. S. (2021). Exercícios físicos na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. *Revista Saúde em Foco*. ed.13. 180-196. <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2021/05/Exercicios-fisicos-na-prevencao-de-doencas-cronicas-nao-transmissiveis.pdf>
- Frazão, L. F. N.; Medeiros, R. M. C.; Ramos, J. L. B.; Franco, A. C.; Bersani, M. A. J. *et al.* (2024). Impactos da atividade física na saúde geral e mental: uma revisão baseada em evidências. *Journal of Medical and Biosciences Research*. 1(4).751-758 <https://www.observatoriodesaudeamental.com.br/documents/impactos%20da%20atividade%20fisica.pdf>
- Gil, A. C. (2002). Como Elaborar Projeto de Pesquisa. Editora Atlas.
- Godoy, M. M.; Freitas, M. A. C.; Ventura, Renato *et al.* (2024). Benefícios da prática de atividade física na prevenção de doenças. Campina Grande/PB: Amplla. 1-92. <https://ampllaeditora.com.br/books/2024/10/BeneficiosPraticasAtividadesFisicas.pdf>
- Lakatos, E. M. & Marconi, M. A. (2021). Fundamentos de Metodologia Científica. Editora Atlas.
- Lopes Júnior, H. M. (2024). Recomendações sobre a prática de atividade física para profissionais da área de saúde. 1-25. <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/922075/2/Recomendacoes%20sobre%20a%20Pratica%20de%20Atividade%20Fisica.pdf>
- Menezes, A. H. N. Duarte, F. R. Carvalho, L. O. R. Souza, T. E. S. *et al.* (2019). Metodologia Científica Teoria e Aplicação na Educação à Distância. Universidade Federal do Vale do São Francisco: PE.
- Melo, F. T.; Almeida, C. B. & Mussi, F. F. (2021). Atividade física na promoção da saúde. Campo Grande, MS: Editora Inovar, 1-122. <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/642819/3/Livro%20%20ATIVIDADE%20FISICA%20NA%20PROMOCAO%20DA%20SAUDE.pdf>
- Nahas, M. V. (2017). Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor. 1-354. <https://ceev.org.br/media/biblioteca/1013629.pdf>
- Oliveira, J. S. & Alves, S. F. S. (2023). Impacto da prática de exercício físico na saúde mental dos indivíduos acometidos pela depressão: revisão integrativa. *Revista Foco*. 16 (8). e1616 DOI:10.54751/revistafoco.v16n8-114 https://www.researchgate.net/publication/373422837_IMPACTO_DA_PRATICA_DE_EXERCICIO_FISICO_NA_SAUDE_MENTAL_DOS_INDIVIDUOS_ACOMETIDOS_PELA_DEPRESSAO_Revisao_integrativa

Robaina, J. V. L. Fenner, R. S. Martins, L. A. M. Barbosa, R. A. Soares, J. R. *et al.* (2020). Fundamentos Teóricos e Metodológicos da Pesquisa em Educação e Ciências. 1. ed. Curitiba: PR. Bagai.

Santos, L.S.; Ponciano, A. P. C.; Braga, A. C. M.; Simões, M. F.; Freitas, F. V.; Meira, F. D. M. S. *et al.* (2024). Impacto da atividade física nos hábitos de vida e na saúde mental pós-isolamento por covid 19 em uma universidade. XXVIII Encontro Latino-Americano de Iniciação Científica, XXIV Encontro Latino-Americano de Pós-Graduação e XIV Encontro de Iniciação à Docência - Universidade do Vale do Paraíba. 1-6. https://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2024/anais/arquivos/0567_0279_01.pdf

Silva, L. A. (2017). Conceitos de Atividade Física e Saúde. Unicentro. Paraná. 1-44.
<http://repositorio.unicentro.br:8080/jspui/bitstream/123456789/969/5/conceitos%20da%20atividade%20fisica%20e%20saude.pdf>

Snyder, H. (2019). Literature Review as a research Methodology: An overview and guidelines. *Journal of business research*, 104, 333-339.

Taborda, D. S.; Tonello, L.; Miranda, E. F.; Ataídes, W. L.; Dos Anjos, E. F.; Olivoto, R. R. *et al.* (2024). Impacto da atividade física no tratamento de depressão e ansiedade: um estudo sobre a regulação emocional através do exercício. *IOSR Journal of Business and Management* (IOSR-JBM) e-ISSN:2278-487X, p-ISSN. 26(1). 2319-7668. <https://www.iosrjournals.org/iosr-jbm/papers/Vol26-issue11/Ser-4/G2611044149.pdf>