



OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

MOURA, Carine Franciele Alles¹
ALVES, Carla Rosane da Silva Tavares²
SILVA, Leonardo Henrique³
NETO, Luiz Hermínio Cipriano⁴
PACHECO, Thompson Freitas⁵

Palavras-Chave: Exercício físico. Saúde. Qualidade de vida.

De acordo com Andrella e Nery (2012), os benefícios que a atividade física proporciona ao organismo são indiscutíveis, não somente aos saudáveis, mas também àqueles com algum tipo de complicação orgânica. Este trabalho de revisão bibliográfica, realizado na disciplina de Produção Textual, teve como objetivo identificar os benefícios que a atividade física proporciona à saúde física e mental da população em geral. O exercício físico vem assumindo caráter de prevenção e integrando o tratamento de muitas doenças, inclusive às relacionadas ao bem-estar físico, mental e social. Dentre os principais benefícios, destaca-se o aumento da força muscular, da densidade óssea e da flexibilidade (FILHO 2006). Portanto, a prática constante de exercício físico tem papel fundamental na prevenção de muitas doenças. Teixeira (2008) explica que é o equilíbrio, entre consumo e demanda energética, o principal aspecto sobre o ganho de massa gorda e magra. Por isso a adesão de um programa de exercícios físicos e o controle dietético tem se demonstrado eficaz no tratamento não medicamentoso a obesidade. Andrella e Nery (2012) afirmam que, nos idosos, o declínio da capacidade funcional compromete a realização de tarefas simples do cotidiano, logo o treinamento resistido tem sido proposto como referência para a retomada do idoso às suas atividades diárias, devido ao aumento e preservação da massa magra e óssea, na força e resistência muscular. Os estudos de Santarem (1996) evidenciam que os exercícios habituais são benéficos para a elevação da autoestima, diminuição do estresse, da ansiedade, da depressão, da tensão muscular e da insônia, aumento da disposição física e mental. Com isso ocorre um menor consumo de medicamentos, como antidepressivos e tranquilizantes e uma melhoria das funções cognitivas, da socialização e também do funcionamento orgânico geral, proporcionando aptidão física para uma boa qualidade de vida. Desta forma, salienta-se a importância da atividade física na saúde e na qualidade de vida. Além disso, a prática de exercícios é fator importante para o desempenho produtivo do ser humano, capacitando-o a realizar eficientemente as tarefas impostas pelo dia a dia, desempenhando-as de maneira mais eficaz e com melhoria na qualidade de vida.

¹ Acadêmica do 3º semestre do curso de Educação Física – Bacharel, e-mail: carine_moura@ig.com.br

² Doutora em Letras (UFRGS). Professora de Produção Textual da UNICRUZ. Orientadora da pesquisa, e-mail: ctavares@unicruz.edu.br

³ Acadêmico do 3º semestre do curso de Educação Física – Bacharel, e-mail: inter_leo@hotmail.com

⁴ Acadêmico do 3º semestre do curso de Educação Física – Licenciatura, e-mail: luiz.cipriano@hotmail.com

⁵ Acadêmico do 3º semestre do curso de Educação Física – Licenciatura, e-mail: thompsonsanguinario@gmail.com