

# **ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS E SEU PAPEL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA ADULTOS**

## **VII Encontro de Iniciação Acadêmica**

Luiz Angelo Silva Santos, Ana Letícia Oliveira Soares de Souza, Max Andrade Takaki da Silva, Israel Araújo da Silva, Francisco Anderson Lopes Bezerra, Jose de Oliveira Vilar Neto

**INTRODUÇÃO** A prática de atividades físicas e esportivas (AFE'S) é fundamental para uma melhor qualidade de vida. As pessoas sabem que precisam manter-se fisicamente ativas, o que elas não sabem, é como manter essa relação em situações tão adversas. O sedentarismo é um problema de saúde pública. Diversas doenças cardiovasculares e doenças crônicas estão relacionadas a inatividade física. Saber conciliar as tarefas do dia a dia e às práticas de atividades físicas é essencial para uma vida mais saudável.

**OBJETIVO** Investigar o impacto da prática de atividades físicas e esportivas na promoção da qualidade de vida e as possíveis consequências do sedentarismo.

**METODOLOGIA** A pesquisa foi realizada em duas bases de dados, Periódicos Capes e SciELO. Quatro artigos científicos que tinham as palavras chaves em comum “Educação física”, “esporte” e “saúde” foram selecionados para a realização desse trabalho.

**RESULTADOS** A revisão dos artigos mostra que, o exercício físico está fortemente relacionado a manutenção de uma vida saudável. A presença de doenças crônicas como: hipertensão, colesterol alto, diabete e doenças cardiovasculares, está relacionada a um comportamento sedentário. A prática de AFE'S é importante para: redução de doenças cardiovasculares, melhorar a força muscular, reduz os riscos de câncer, combater a obesidade, diminui o estresse, sintomas de ansiedade e depressão e ainda reduz o aparecimento de doenças crônicas, que são as principais causas de morte no Brasil.

**CONCLUSÃO** Desta forma, foi possível concluir que indivíduos que mantém uma prática regular de atividades físicas tem uma menor probabilidade de desenvolver doenças crônicas como: hipertensão, obesidade, câncer e doenças cardiovasculares. Sendo assim, a prática de atividades físicas se constitui em uma das mais importantes formas de promoção da saúde e de se alcançar uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: educação física. esportes. saúde.