

# 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.