



PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR ATRAVÉS DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS

JOSÉ ITALO MARTINIANO PONTE; PAULO EDUARDO PINTO LIMA; ANA EUGÊNIA MAGALHÃES SANTIAGO LINHARES

Introdução: A prática regular de atividades físicas é fundamental para a promoção da saúde e bem-estar das pessoas em todo o mundo. Segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS), um aumento de 25% na prática de atividade física poderia evitar mais de 1,3 milhão de mortes prematuras anualmente. Além disso, a inatividade física contribui significativamente para a ocorrência de doenças cardiovasculares, certos tipos de câncer e diabetes tipo 2. Esses dados ressaltam a importância de incorporar exercícios regulares na rotina para melhorar a qualidade de vida e reduzir a incidência de doenças crônicas. **Objetivos:** Destacar a importância da prática regular de atividades físicas e esportivas para a saúde e o bem-estar, assim como os benefícios físicos e mentais associados a essa prática. **Metodologia:** Para atingir esse objetivo, foi utilizada uma revisão da literatura científica, buscando e analisando evidências sobre os efeitos positivos das atividades físicas e esportivas na saúde e no bem-estar. **Resultados:** Os resultados destacam que a prática regular de atividades físicas e esportivas está associada a uma série de benefícios significativos. Em termos de saúde física, a atividade regular ajuda a melhorar a aptidão cardiovascular, aumentar a massa e a força muscular reduzindo o risco de doenças crônicas, incluindo, câncer de mama e câncer de cólon. Além disso, contribui para a manutenção de peso, fortalecimento e preservação de massa óssea, preservação de função articular, controle da glicemia e pressão, melhorando a qualidade do sono. Além dos benefícios físicos, a prática regular de atividades físicas também desempenha um papel na saúde mental e emocional. Reduz o estresse, a ansiedade e a depressão, melhora as relações sociais, promove um melhor funcionamento cognitivo e aumenta a autoestima e a autoconfiança. **Conclusão:** A promoção da saúde e do bem-estar por meio da prática regular de atividades físicas e esportivas é fundamental para uma vida saudável e equilibrada. Portanto, é essencial incentivar e facilitar a participação em atividades físicas e esportivas em todas as idades e comunidades, visando uma população mais saudável, feliz e produtiva.

Palavras-chave: **ATIVIDADES FÍSICAS; ESPORTIVAS; BEM-ESTAR; SAÚDE; BENEFÍCIOS**