



EXERCÍCIOS FÍSICOS NO SUS

MATHEUS ANDRÉ FERREIRA MARQUES; MARCOS PAULO RODRIGUES
NASCIMENTO; LEANDRO TEIXEIRA PARANHOS LOPES

Introdução: A saúde é um conceito abrangente que envolve não apenas a ausência de doença, mas também o completo bem-estar físico, mental e social. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a saúde como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade". Os exercícios físicos são uma importante estratégia para a promoção da saúde, prevenção de doenças e recuperação da saúde. Eles podem contribuir para a redução do risco de doenças crônicas, como doenças cardíacas, diabetes, câncer e obesidade. Além disso, os exercícios físicos podem melhorar a saúde mental, o bem-estar emocional e a qualidade de vida. O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece uma série de serviços de promoção da saúde e prevenção de doenças, incluindo programas de exercícios físicos. Esses programas são oferecidos nas unidades básicas de saúde (UBS), unidades de saúde da família (USF) e outros serviços de atenção primária à saúde. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi analisar os benefícios e desafios dos programas de exercícios físicos no SUS. **Materiais e Métodos:** Foi realizada uma revisão sistemática da literatura sobre exercícios físicos no SUS. Foram incluídos artigos publicados nos últimos 10 anos nas seguintes bases de dados: PubMed, Scopus e SciELO. Os critérios de inclusão foram: artigos publicados em inglês ou português e artigos que abordassem os benefícios ou desafios dos programas de exercícios físicos no SUS. **Resultados:** A revisão da literatura identificou que os programas de exercícios físicos no SUS oferecem uma série de benefícios para a população, incluindo: redução do risco de doenças crônicas, melhora da saúde mental, aumento da capacidade funcional e redução do custo dos serviços de saúde. No entanto, os programas de exercícios físicos no SUS também enfrentam alguns desafios, como: falta de infraestrutura, falta de profissionais qualificados e falta de adesão. **Conclusão:** Os exercícios físicos são uma importante estratégia para a promoção da saúde, prevenção de doenças e recuperação da saúde. Os programas de exercícios físicos no SUS oferecem uma série de benefícios para a população, mas enfrentam alguns desafios, que precisam ser superados para potencializar seus benefícios.

Palavras-chave: Exercícios físicos, Sus, Saúde, Bem-estar, Benefícios.