



A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

JERÔNIMO DE FREITAS REGIS; MICAEL CAVALCANTE COSTA; RODRIGO LOPES DA COSTA; JOELE DE FREITAS REGIS

Introdução: A qualidade de vida tem sido um tema recorrente na sociedade contemporânea, em resposta ao aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e ao impacto do sedentarismo. A Educação Física destaca-se como um fator importante na promoção da saúde física, mental e social, uma vez que atividades físicas regulares têm demonstrado benefícios substanciais para a qualidade de vida. **Objetivos:** O objetivo deste estudo é discutir a importância da Educação Física na promoção da saúde e qualidade de vida. **Metodologia:** Este estudo trata-se de uma revisão da literatura. Para a coleta de dados, foram consultados sites de órgãos governamentais, como o Ministério da Saúde e secretarias estaduais, além de bases de dados acadêmicas como Google Scholar e SciELO. A análise temática dos textos permitiu identificar padrões recorrentes e organizar as informações de forma sistemática. **Resultados:** A prática regular de atividades físicas está associada a diversos benefícios para a saúde física, como a redução de doenças crônicas (hipertensão, diabetes tipo 2, obesidade, doenças cardiovasculares), além de melhorar a capacidade cardiorrespiratória e o fortalecimento muscular. Estudos, como o realizado na Universidade Católica de Pelotas, demonstraram que indivíduos fisicamente ativos apresentam melhor qualidade de vida comparados aos inativos. Além disso, a atividade física tem efeitos positivos sobre a saúde mental, reduzindo estresse, ansiedade e sintomas depressivos, e favorecendo a interação social e o apoio emocional. No contexto das políticas públicas, programas no Sistema Único de Saúde (SUS), especialmente nas Unidades Básicas de Saúde da Família (UBSF), têm mostrado resultados positivos na melhoria dos indicadores de saúde e na redução de custos com tratamentos. **Conclusão:** A Educação Física é fundamental na promoção da saúde e qualidade de vida. A prática regular de exercícios contribui para a prevenção de doenças e para o bem-estar físico, mental e social. A implementação de políticas públicas que incentivem a prática de atividade física é essencial para promover hábitos saudáveis e um estilo de vida ativo.

Palavras-chave: **ATIVIDADE FÍSICA; QUALIDADE DE VIDA; POLÍTICAS PÚBLICAS**