BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A QUALIDADE DE VIDA EM INDIVÍDUOS SEDENTÁRIOS: REVISÃO NARRATIVA

Autor(res)

André Wilson De Oliveira Gil
Jerônimo De Freitas Regis
Vanina Dalto
Júlia Rodrigues Oliveira
Rebeca Rauany Rodrigues Pilastre
Emilly Hispagnol Moreira
Adria Leticia Pereira Domingues
Hugo Ribeiro Bellato
Joele De Freitas Regis

Categoria do Trabalho

Pós-Graduação

Instituição

UNOPAR / ANHANGUERA - PIZA

Introdução

O avanço tecnológico e as transformações sociais contemporâneas contribuíram para a consolidação de um estilo de vida marcado pela inatividade física. O sedentarismo é reconhecido como um dos principais problemas de saúde pública, associado ao aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes mellitus tipo 2, doenças cardiovasculares e obesidade (GAO ET AL., 2024; BRASIL, 2021). Além disso, repercute negativamente sobre a saúde mental, favorecendo quadros de estresse, ansiedade e depressão (OMS, 2020).

Nesse contexto, compreender a relação entre exercício físico e qualidade de vida é relevante para a promoção da saúde individual e coletiva. A qualidade de vida é um conceito multidimensional que engloba aspectos físicos, psicológicos, sociais e espirituais, variando de acordo com a percepção subjetiva de cada indivíduo (GONÇALVES; VILARTA, 2004; SABA, 2003). A prática regular de exercício físico, por sua vez, é caracterizada como atividade planejada, estruturada e repetitiva, que promove desenvolvimento de capacidades físicas e benefícios emocionais (BRASIL, 2021).

Evidências recentes confirmam que a atividade física está associada a melhor saúde mental, maior vitalidade e percepção positiva de bem-estar (XAVIER et al., 2025). Programas supervisionados de exercício também resultam em ganhos de qualidade de vida e redução de fadiga (SILVA et al., 2024), além de desempenharem papel relevante em condições específicas, como o tratamento de sequelas pós-COVID-19 (GOMES NETO et al., 2025)

Dessa forma, discutir os efeitos do exercício físico sobre a qualidade de vida em indivíduos sedentários mostra-se pertinente não apenas pelo potencial preventivo, mas também pela contribuição em estratégias de saúde coletiva. A atualidade do tema se dá pela alta prevalência do sedentarismo e pelo impacto direto que a adoção de hábitos ativos pode gerar sobre o bem-estar e a redução da carga de doenças crônicas na sociedade contemporânea.

Objetivo

O presente trabalho tem como objetivo identificar os principais benefícios da prática regular de exercícios físicos na qualidade de vida de indivíduos sedentários.

Material e Métodos

O presente estudo foi desenvolvido sob a forma de revisão de literatura narrativa. As buscas foram realizadas em bases de dados como SciELO, LILACS e PubMed, além de livros acadêmicos da área da Educação Física e Saúde. Foram utilizados os descritores em português e inglês: “sedentarismo/sedentary lifestyle”, “exercício físico/physical exercise” e “qualidade de vida/quality of life”. O critério de inclusão foi a seleção de publicações em língua portuguesa e inglesa que abordassem de maneira direta a temática. Foram excluídos trabalhos que não apresentassem relação clara com os objetivos definidos.
A análise dos materiais ocorreu a partir de leituras exploratórias e seletivas, sendo priorizadas as evidências que demonstrassem impactos da prática de exercícios físicos sobre os diferentes domínios da qualidade de vida. Optou-se pela abordagem qualitativa, com organização do conteúdo em três eixos: conceitos de qualidade de vida, definições e efeitos do exercício físico e implicações do sedentarismo.

Resultados e Discussão

A literatura revisada evidencia que a qualidade de vida é compreendida como a percepção individual de bem-estar físico, psicológico e social. Autores clássicos como Gonçalves e Vilarta (2004) e Nahas (2017) destacam que esse conceito é dinâmico e sofre influência de fatores objetivos (moradia, educação, saúde, lazer) e subjetivos (realização pessoal, espiritualidade e relações interpessoais). Os instrumentos mais utilizados para avaliação incluem o WHOQOL, o SF-36 e o Pentáculo do Bem-Estar.
Estudos recentes reforçam essa perspectiva. A revisão sistemática realizada por Gao et al. (2024) demonstrou associação causal entre comportamentos sedentários e desfechos como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e acidente vascular cerebral, reforçando a necessidade de estratégias de enfrentamento do sedentarismo. Outro estudo brasileiro evidenciou que programas supervisionados de exercício físico resultam em melhora significativa da qualidade de vida, redução de fadiga e aumento dos níveis de atividade física (Silva et al., 2024). Esses resultados indicam que intervenções práticas e acessíveis têm impacto positivo imediato e sustentado.
O efeito do exercício físico pode ser potencializado quando associado a ações educativas. Um ensaio clínico randomizado mostrou que intervenções combinando exercício físico e educação em estilo de vida foram mais eficazes do que o exercício isolado para a melhoria da saúde cardiometabólica e da qualidade de vida em indivíduos com pré-diabetes e diabetes (Santos et al., 2024).
Em âmbito populacional, revisão de 58 estudos evidenciou associação positiva consistente entre atividade física regular e qualidade de vida em múltiplos domínios, incluindo vitalidade, saúde psicológica e percepção geral de bem-estar (Xavier et al., 2025). Esse dado amplia a compreensão de que os benefícios não se limitam ao controle de doenças, mas envolvem dimensões mais amplas da vida social e emocional.
Outro dado relevante surge em populações específicas: uma meta-análise de recente verificou que programas de reabilitação baseados em exercício físico melhoraram desempenho físico, reduziram dispneia e ampliaram a qualidade de vida em pacientes no pós-COVID-19 (Gomes Neto et al., 2025). Tal evidência confirma a aplicabilidade do exercício como ferramenta terapêutica em condições recentes que impactam saúde pública.
Assim, a análise conjunta dos estudos demonstra que a incorporação do exercício físico à rotina de indivíduos sedentários promove benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais, além de atuar como medida preventiva contra

agravos crônicos. No entanto, barreiras de ordem social, econômica e ambiental ainda limitam a adesão, sendo necessário o fortalecimento de políticas públicas e estratégias de incentivo à prática de atividade física em espaços coletivos e ambientes de trabalho.

Conclusão

A prática regular de exercícios físicos constitui estratégia eficaz para promoção da qualidade de vida, impactando positivamente dimensões físicas, mentais e sociais. Evidências recentes confirmam sua aplicabilidade em diferentes contextos, inclusive clínicos. O enfrentamento do sedentarismo deve integrar medidas individuais e coletivas, articulando políticas públicas, educação em saúde e criação de ambientes favoráveis à prática de atividades físicas.

Referências

XAVIER, I. G. G. et al. Association Between Physical Activity, Sedentary Time and Quality of Life: a systematic review of 58 studies. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 22, n. 7, 1137, 2025.
BRASIL. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
GAO, Y. et al. Causal Association Between Sedentary Behaviors and Health Outcomes: a systematic review and meta-analysis of Mendelian Randomization Studies. Journal of Clinical Medicine, v. 13, n. 12, 18828, 2024.
GOMES NETO, H. et al. Effects of physical rehabilitation interventions on exercise performance, dyspnea, and health-related quality of life in acute and post-acute COVID-19 patients: a systematic review and meta-analysis. Frontiers in Physiology, v. 16, 2025.
GONÇALVES, A.; VILARTA, R. Qualidade de vida e atividade física: explorando teorias e práticas. Barueri: Manole, 2004.
GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 25, n. spe, p. 37–43, 2011.
NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis: Do Autor, 2017.
OMS. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. Genebra: OMS, 2020.
SABA, F. Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar. São Paulo: Takano, 2003.
SANTOS, R. et al. Effects of an Exercise and Lifestyle Education Program in individuals with prediabetes or diabetes. Trials, v. 25, n. 85, p. 1-12, 2024.
SILVA, J. et al. Effects of a supervised exercise program on quality of life, fatigue, physical performance, and physical activity levels. Revista da Associação Médica Brasileira, v. 70, n. 3, p. 234-242, 2024.