Exercício físico no SUS: promoção da saúde e qualidade de vida

Autor: Rhuan Marcelo Andrade
Ederson Leobet

O exercício físico é uma prática essencial para a promoção da saúde, pois contribui na prevenção de doenças, no controle de fatores de risco e na melhoria da qualidade de vida. No Sistema Único de Saúde (SUS), programas de atividade física têm ganhado espaço como parte das ações de atenção primária, aproximando a população de práticas que favorecem o bem-estar e o envelhecimento saudável. Nessas iniciativas, o papel do profissional de Educação Física vai além de orientar exercícios, mas também deve servir de apoio, e incentivo à participação contínua. A motivação é um fator decisivo para a aceitação, destacando-se principalmente a busca por saúde, o prazer em se movimentar e a oportunidade de socialização. Por outro lado, aspectos como competitividade possuem menor influência, mostrando que o foco das práticas deve ser inclusivo e acessível. Assim, ao integrar benefícios físicos, emocionais e sociais, o exercício físico dentro do SUS se consolida como uma ferramenta importante de cuidado coletivo, capaz de estimular hábitos saudáveis, fortalecer vínculos comunitários e contribuir para uma vida mais ativa e significativa.