O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS

Matheus Gomes da Costa

Pedro Henrique Ribeiro

Ana Alice da Conceição Santos

Francisco Cavalcante de Alcântara

Maria Gabriela de Sousa Bacelar

**Introdução:** A relação entre atividade física e saúde tem sido amplamente explorada, destacando não apenas os benefícios físicos, mas também os impactos positivos na saúde mental. As doenças psicossomáticas, que envolvem uma interação entre fatores psicológicos e físicos, podem ser influenciadas pela prática regular de atividade física. **Objetivo:** Este estudo visa analisar o impacto da atividade física na prevenção de doenças psicossomáticas, buscando compreender como a prática regular de exercícios pode contribuir para a redução do risco e o manejo dessas condições. **Metodologia:** Para atingir esse objetivo, realizamos uma revisão bibliográfica abrangente, analisando estudos científicos que investigam a relação entre atividade física e doenças psicossomáticas. Foram considerados diferentes tipos de atividades físicas, intensidades e durações, assim como os grupos populacionais envolvidos. **Resultados:** Os resultados indicam consistentemente que a atividade física regular está associada a uma redução significativa no risco de desenvolvimento de doenças psicossomáticas. A prática constante de exercícios promove melhorias na saúde mental, redução do estresse, controle da ansiedade e prevenção de condições físicas associadas a fatores psicológicos.  **Considerações Finais:** Concluímos que a atividade física desempenha um papel crucial na prevenção de doenças psicossomáticas. Recomendamos a incorporação de rotinas de exercícios na promoção da saúde global, destacando a importância não apenas da atividade física em si, mas também da consistência e da personalização das práticas para atender às necessidades individuais. Este estudo destaca a relevância de abordagens integradas que considerem tanto os aspectos físicos quanto os psicológicos na busca por uma vida saudável e equilibrada.

**Palavras-chave:** Atividade física; Doenças psicossomáticas; Prevenção.

1 – Mestrando em Biodiversidade, Ambiente e Saúde/UEMA – matheusgomes0408@gmail.com

2 – Ensino Superior/Universidade Nove de Julho – pedrohr097@gmail.com

3 – Enfermagem/UEMA – alicedean2014@gmail.com

4 – Mestrado em Ensino na Saúde/UECE – ncavalcanteconsultoria@gmail.com

5 – Ciencias Biológicas/UEMA – gabi.maria1@gmail.com