

GERAÇÕES X, Y E Z E A BUSCA POR QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE NO EXERCÍCIO FÍSICO

GENERATIONS X, Y AND Z AND THE PURSUIT OF QUALITY OF LIFE AND
HEALTH THROUGH PHYSICAL EXERCISE

Ciências da Saúde • 15/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/792001829](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/792001829)

Gian Carlos Augusto Sudário Menegon¹

Welder Aparecido Lemos da Silva²

Everton Paulo Roman³

RESUMO

A busca por saúde, bem-estar e qualidade de vida apresenta características distintas entre as gerações, sendo influenciada por transformações sociais, culturais e tecnológicas. O objetivo deste estudo foi analisar os fatores que levam as gerações X, Y e Z a buscar saúde, bem-estar e qualidade de vida por meio do exercício físico, considerando aspectos relacionados à estética, à tecnologia, à rotina, ao contexto social e à saúde mental. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura sobre exercício físico, qualidade de vida e saúde mental. Os resultados indicam diferenças na relação com o exercício entre as gerações. A geração X tende a associar a prática à prevenção de doenças, à manutenção da saúde e à longevidade; a geração Y apresenta uma visão ampla de saúde, que inclui o sono, a alimentação, o condicionamento físico, a atenção plena e a aparência; e a geração Z relaciona o exercício também à estética, ao bem-estar psicológico, à socialização, à identidade e ao estilo de vida. As tecnologias e redes sociais influenciam a percepção sobre o corpo e a prática de exercícios, ampliando o acesso a informações sobre saúde, mas também favorecendo padrões estéticos idealizados e a busca por resultados rápidos. Conclui-se que a busca por saúde, bem-estar e qualidade de vida por meio do exercício físico é orientada por motivações geracionais distintas, moldadas por transformações sociais, culturais e tecnológicas, e que, para a geração Z, a prática se tornou também um elemento de identidade e estilo de vida.

Palavras-chave: exercício físico; qualidade de vida; saúde mental; gerações.

ABSTRACT

The pursuit of health, well-being, and quality of life presents distinct characteristics across generations and is influenced by social,

cultural, and technological transformations. The objective of this study was to analyze the factors that lead Generations X, Y, and Z to pursue health, well-being, and quality of life through physical exercise, considering aspects related to aesthetics, technology, routines, social context, and mental health. This is a narrative literature review on physical exercise, quality of life, and mental health. The results indicate differences in the relationship with exercise between generations. Generation X tends to associate physical activity with disease prevention, health maintenance, and longevity; Generation Y shows a broad view of health that includes sleep, nutrition, physical fitness, mindfulness, and appearance; and Generation Z also relates exercise to aesthetics, psychological well-being, socialization, identity, and lifestyle. Technologies and social media influence perceptions of the body and of physical exercise. They broaden access to health information but may also promote idealized aesthetic standards and the pursuit of rapid results. It is concluded that the pursuit of health, well-being, and quality of life through physical exercise is guided by distinct generational motivations shaped by social, cultural, and technological transformations, and that, for Generation Z, exercise has also become an element of identity and lifestyle.

Keywords: physical exercise; quality of life; mental health; generations.

1. INTRODUÇÃO

A busca por saúde, bem-estar e qualidade de vida está presente em diferentes fases da vida, porém apresenta características distintas entre as gerações, de acordo com as transformações sociais, culturais e tecnológicas de cada período. As gerações X, Y e Z desenvolveram diferentes formas de compreender o corpo, a saúde

e a prática de exercício físico. Segundo Toledo (2025), enquanto as gerações mais velhas tendem a relacionar o exercício à saúde e à longevidade, a geração Z apresenta uma relação mais associada ao estilo de vida, à identidade e ao bem-estar. Já a geração Y é apontada como a mais preocupada com a saúde, com uma visão ampla que inclui o sono, a alimentação, o condicionamento físico e a aparência (Cecconi *et al.*, 2025). Nesse contexto, o exercício físico ganha relevância como instrumento capaz de promover benefícios físicos, psicológicos e sociais, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

Dentro desse contexto, a literatura compreende a qualidade de vida como um conceito multidimensional, construído a partir da inter-relação entre diferentes áreas do conhecimento humano, incluindo os aspectos biológicos, sociais, políticos, econômicos e médicos (Almeida; Gutierrez; Marques, 2012).

No que se refere à definição de exercício físico, Craighead *et al.* (2026), apresentam uma concepção contemporânea, compreendendo-o como uma forma de atividade física planejada e estruturada, realizada com o objetivo de promover benefícios à saúde por meio da melhora ou manutenção da aptidão física.

A motivação para a realização deste estudo decorre das significativas transformações nos hábitos de vida na atualidade, marcadas pelo aumento do sedentarismo, pelo uso excessivo de tecnologias, pela crescente preocupação com a saúde mental e pela valorização da aparência física. Paralelamente ao aumento da busca por saúde, bem-estar e qualidade de vida, observa-se também a crescente utilização de estratégias que prometem resultados corporais mais rápidos, incluindo recursos farmacológicos destinados ao

emagrecimento (Alhazmi *et al.*, 2026) e o uso indiscriminado de esteroides anabolizantes (Iriart; Chaves; Orleans, 2009).

Embora esses recursos possam ser utilizados em contextos específicos e, quando devidamente indicados e acompanhados, apresentar finalidades terapêuticas, seu uso inadequado pode representar riscos à saúde, e esses recursos não substituem a adoção de hábitos de vida saudáveis. Nesse contexto, torna-se relevante compreender a diferença entre a busca por resultados corporais imediatos e a construção de hábitos sustentáveis que contribuam efetivamente para a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida. Assim, este estudo justifica-se pela necessidade de ampliar a compreensão acerca dos fatores que influenciam a adoção e a manutenção de hábitos relacionados à prática de exercícios físicos e à promoção da saúde na sociedade.

Diante desse cenário, estabelece-se o seguinte problema de pesquisa: quais são os fatores que motivam as gerações X, Y e Z a buscarem a promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida no exercício e de que maneira aspectos como estética, tecnologia, rotina, contexto social e disponibilidade de facilitadores podem influenciar essa busca? A procura por essa resposta torna-se relevante porque a adesão ao exercício físico não ocorre de maneira igual entre as gerações, sendo influenciada por diferentes necessidades, interesses e condições sociais. Além disso, compreender essas diferenças permite ampliar as discussões sobre a busca por resultados rápidos e sobre as mudanças nos padrões de comportamento.

Considerando os fatos expostos anteriormente e a importância deste estudo para os profissionais que atuam na área da saúde e

principalmente para as pessoas envolvidas, o objetivo desta pesquisa foi analisar os fatores que levam as gerações X, Y e Z a buscar a qualidade de vida, a saúde e o bem-estar no exercício físico, identificando as principais motivações, diferenças e anseios entre esses grupos no contexto atual.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. Além da Idade: Como Diferentes Épocas Moldam Diferentes Visões de Mundo

Inicialmente, faz-se necessário caracterizar cada geração e o que ela busca na prática de exercícios físicos, para que se tenha uma visão geral e coerente das diferenças entre elas.

Segundo Toledo (2025), que apresenta os dados de uma pesquisa da plataforma Ticket Sports com 4.158 atletas amadores e profissionais de todo o Brasil, as pessoas mais velhas tendem a tratar a prática esportiva como um ponto-chave para a saúde e a longevidade. Na reportagem, a geração X corresponde às pessoas de 45 a 60 anos, a geração Y ou *Millennials* às de 29 a 44 anos e a geração Z às de 13 a 28 anos. Já a maioria dos jovens da geração Z vê o esporte como um estilo de vida, ligado à identidade e ao bem-estar, tendo o desafio e o desempenho como elementos centrais. Essa geração também vem ganhando espaço nos eventos esportivos: na base de inscritos da Ticket Sports, a participação da geração Z passou de 7,9% em 2023 para 11% em 2024 (Donatello, 2025).

As diferenças entre as gerações não se limitam à idade. De acordo com a Teoria das Coortes Geracionais, descrita por Cecconi *et al.* (2025), pessoas de uma mesma geração tendem a apresentar comportamentos, valores e percepções semelhantes, moldados por

experiências de vida e por acontecimentos históricos vividos em comum. Os anos usados para delimitar cada geração variam conforme a fonte. Na classificação adotada por esses autores, considera-se que os *Baby Boomers* nasceram entre 1946 e 1964, a geração X entre 1965 e 1979, a geração Y ou *Millennials* entre 1980 e 1994 e a geração Z entre 1995 e 2009.

Os *Baby Boomers* priorizam a saúde física, embora sejam mais abertos a uma visão ampla de saúde do que as gerações anteriores, e tendem a adotar medidas preventivas, como exames periódicos, alimentação saudável e prática de exercícios, à medida que envelhecem (Cecconi *et al.*, 2025). Nesse sentido, Molanorouzi, Khoo e Morris (2015), ao investigarem 1.360 adultos praticantes regulares de atividade física, observaram que os motivos para a prática variam conforme a idade, o sexo e o tipo de atividade, e que motivos como o domínio de habilidades, a condição psicológica, as expectativas de outras pessoas, o convívio social e o prazer foram os que mais diferenciaram os grupos etários.

A geração X, por sua vez, foi marcada pela cultura do *fitness* da década de 1980 e valoriza o autocuidado, incorporando rotinas de exercício, terapias alternativas e o controle do estresse. Essa geração valoriza as orientações baseadas em evidências e, como muitos de seus integrantes conciliam o trabalho com a criação dos filhos e o cuidado com os pais, dá grande importância à praticidade (Cecconi *et al.*, 2025).

Os *Millennials*, ou geração Y, são apontados como a geração mais preocupada com a saúde e adotam uma visão ampla de bem-estar, que valoriza o sono, a alimentação, o condicionamento físico, a atenção plena e a aparência. Por terem crescido com a internet e as

redes sociais, dependem fortemente da tecnologia digital para buscar informações sobre saúde (Cecconi *et al.*, 2025).

A geração Z, assim como a Y, prioriza a prevenção, investindo em condicionamento físico, alimentação, saúde mental e autocuidado. Esses jovens falam mais abertamente sobre saúde mental, por perceberem menos estigma em relação ao tema, mas também são considerados a geração mais ansiosa e recorrem com frequência às redes sociais como fonte de informações sobre saúde (Cecconi *et al.*, 2025).

Segundo Gill e Feinstein (1994), a qualidade de vida pode ser entendida como a percepção que cada pessoa tem sobre as suas condições de saúde e sobre outros aspectos gerais da sua vida pessoal.

2.2. Saúde e Estilo de Vida Contemporâneo: Impactos na Qualidade de Vida

Para Almeida, Gutierrez e Marques (2012), o termo qualidade de vida já faz parte do vocabulário do dia a dia e é usado com diferentes sentidos, quase sempre de forma positiva, mesmo quando não se sabe exatamente o que ele significa. No senso comum, a expressão costuma representar melhorias ou um bom nível de bem-estar na vida das pessoas, seja no aspecto econômico, social ou emocional. Os autores ressaltam, porém, que essa área do conhecimento ainda está construindo a sua identidade, pois a qualidade de vida ora é relacionada à saúde, ora à moradia, ao lazer, à alimentação e aos hábitos de atividade física ou exercício físico. Dessa forma, trata-se de um conceito que envolve diversos campos do conhecimento,

como o biológico, o social, o político, o econômico e o médico, que se relacionam entre si de forma constante.

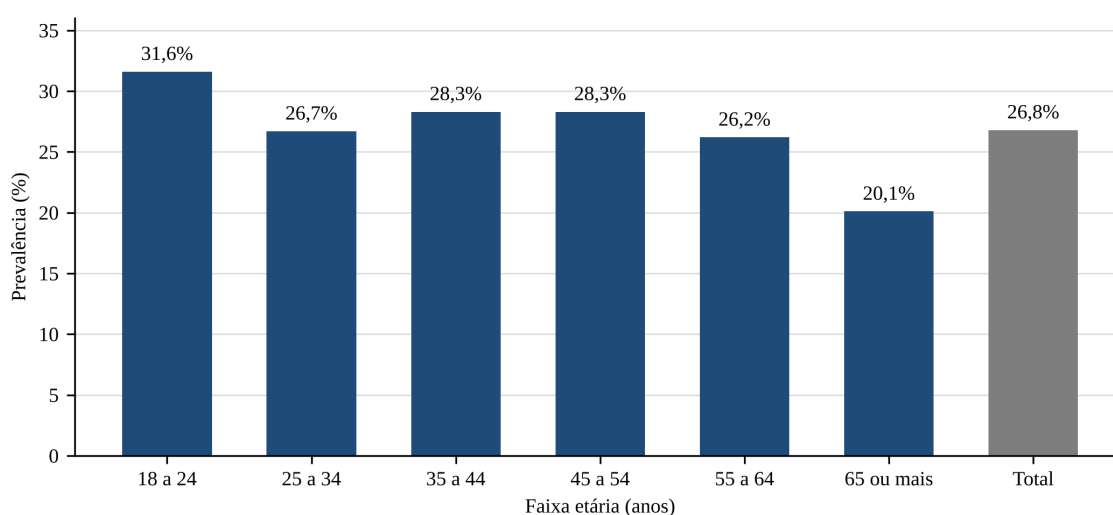
Ao se falar de saúde, é comum pensar apenas na ausência de doenças ou em um corpo aparentemente bem. No entanto, estar bem por fora não significa necessariamente estar saudável, já que muitas doenças não são visíveis e, ainda assim, podem causar prejuízos importantes, como acontece com os transtornos de ansiedade. Nesse contexto, o exercício físico surge como uma importante estratégia de prevenção e de cuidado, pois contribui para o funcionamento de diversos sistemas do organismo e tem sido associado à redução de sintomas de ansiedade (Araújo; Mello; Leite, 2007).

Segundo Costa *et al.*, (2019), com base em dados publicados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2017, a prevalência mundial do transtorno de ansiedade (TA) é de aproximadamente 3,6%. No continente americano, os índices são maiores entre as mulheres (7,7%) do que entre os homens (3,6%). O Brasil se destaca nesse cenário, pois o transtorno está presente em 9,3% da população geral, o que faz do país aquele com a maior prevalência de transtornos de ansiedade do mundo. A ansiedade se torna um transtorno quando a sua intensidade passa a prejudicar a rotina da pessoa, e o exercício físico tem sido apontado como um recurso auxiliar às terapias tradicionais no tratamento dos transtornos de ansiedade (Araújo; Mello; Leite, 2007).

Segundo o Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas não Transmissíveis em Tempos de Pandemia (Vital Strategies Brasil *et al.*, 2023), a prevalência de ansiedade no Brasil foi de 26,8% no primeiro trimestre de 2023. Como mostra a Figura 1, a

faixa etária de 18 a 24 anos foi a mais acometida (31,6%), enquanto as faixas entre 25 e 64 anos apresentaram valores entre 26,2% e 28,3% e a menor prevalência foi observada entre as pessoas com 65 anos ou mais (20,1%). Esses dados indicam que os adultos jovens são os mais afetados pela ansiedade no país, embora a prevalência permaneça elevada em praticamente todas as faixas etárias.

Figura 1. Prevalência de ansiedade no Brasil por faixa etária no primeiro trimestre de 2023



Fonte: Elaborada pelos autores com base em Vital Strategies Brasil *et al.* (2023).

É importante lembrar que, segundo dados divulgados pela Organização Mundial da Saúde em 2022, em 2019 quase 1 bilhão de pessoas viviam com algum transtorno mental, incluindo 14% dos adolescentes do mundo, e os casos de depressão e ansiedade aumentaram mais de 25% apenas no primeiro ano da pandemia (OPAS, 2022).

Em um dado mais recente, publicado em 2 de setembro de 2025, a OMS informou que mais de 1 bilhão de pessoas vivem com transtornos mentais, como a ansiedade e a depressão. Essas condições são muito frequentes em todos os países e comunidades, atingem pessoas de todas as idades e níveis de renda e representam

a segunda maior causa de incapacidade de longo prazo, contribuindo para a perda de anos de vida saudável (OPAS, 2025).

Na ocasião, o diretor-geral da OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus, afirmou:

Investir em saúde mental significa investir em pessoas, comunidades e economias – um investimento que nenhum país pode se dar ao luxo de negligenciar. Todo governo e todo líder têm a responsabilidade de agir com urgência e garantir que a atenção à saúde mental seja tratada não como um privilégio, mas como um direito básico de todos (OPAS, 2025).

2.3. Exercício Físico e a Sua Influência na Atualidade

Segundo a OMS (2020), a prática regular de atividade física é um fator determinante para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, sendo recomendado que adultos realizem entre 150 e 300 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada por semana. O exercício físico atua diretamente na melhoria da aptidão cardiorrespiratória, na saúde mental e na cognição, além de ser um pilar central para a qualidade de vida. Nesse sentido, Nahas (2017), ressalta que o exercício físico regular não apenas reduz os riscos de morbimortalidade, mas expande a capacidade funcional do indivíduo, permitindo a manutenção da autonomia física e do bem-estar biopsicossocial ao longo de todas as fases da vida.

Além disso, a prática regular de exercícios físicos está associada à redução dos níveis de ansiedade e de estresse, sendo considerada um importante fator de proteção à saúde mental. Entre os

benefícios relatados estão a liberação de endorfinas, que contribuem para a sensação de bem-estar, a melhora do humor e o aumento da autoestima (Barros *et al.*, 2024).

A prática regular de atividade física contribui para a prevenção de doenças como hipertensão, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer, além de beneficiar o bem-estar e a saúde mental, ajudando a reduzir sintomas de depressão e de ansiedade e a melhorar a cognição e o sono (OMS, 2020).

Segundo o Instituto Mood (2025), a forma como a geração Z enxerga a saúde, o bem-estar e o desempenho físico vem mudando o cenário do *fitness* e acaba influenciando também as outras gerações. Se durante muito tempo treinar esteve ligado apenas à estética ou ao chamado “projeto verão”, para esses jovens o bem-estar deixou de ser somente uma meta e passou a fazer parte da sua cultura, do sentimento de pertencimento e da própria identidade. Por terem crescido em um ambiente de conexão constante e de ansiedade, muitos encontraram no cuidado com o corpo uma forma de se manter equilibrados e de viver com mais clareza e autonomia.

De acordo com Borga *et al.*, (2021), professores de Educação Física apontam que fatores como o uso da internet e das mídias, os relacionamentos e as mudanças físicas e psicológicas da adolescência contribuem para a menor participação dos jovens da geração Z nas aulas e nas práticas de exercício físico, enquanto a boa formação familiar é vista como importante para a construção da personalidade desses jovens. Dessa forma, o tempo cada vez maior dedicado às telas torna-se um desafio para promover práticas de lazer, laços afetivos e contatos sociais, que são essenciais para o desenvolvimento físico, social e mental dos indivíduos.

De acordo com a Política Nacional de Promoção da Saúde (Brasil, 2006), o objetivo do documento é promover a qualidade de vida e reduzir as vulnerabilidades e os riscos à saúde ligados a fatores como o modo de vida, as condições de trabalho, a habitação, o ambiente, a educação, o lazer, a cultura e o acesso a bens e serviços essenciais. Entre as ações específicas previstas pela política está a de práticas corporais/atividade física, o que demonstra que o poder público já reconhece a importância dessas práticas para a saúde da população.

Nesse sentido, o documento propõe, entre outras ações, resgatar as práticas corporais/atividade física de forma regular nas escolas, universidades e demais espaços públicos, estimular essas práticas no ambiente de trabalho por meio de parcerias, incentivar estudos que comprovem a efetividade dessas estratégias na prevenção e no controle das doenças crônicas não transmissíveis e fortalecer as ações já existentes na comunidade, de forma intersetorial (Brasil, 2006).

2.4. Mundo *Fitness* e Seus Facilitadores

A imagem corporal constitui uma construção dinâmica influenciada por fatores psicológicos, sociais e culturais. Segundo Schilder (1999), a percepção do próprio corpo sofre constantes modificações a partir das experiências e interações sociais. Nesse contexto, Goldenberg (2007), destaca que o corpo passou a assumir um papel de representação social, funcionando como elemento de identidade, reconhecimento e valorização do indivíduo, sendo constantemente influenciado pelos padrões de beleza disseminados pela sociedade e pela mídia.

De acordo com Cecchetto *et al.*, (2012), no universo do *fitness* e do culturismo, a masculinidade passou a ser cada vez mais associada a um corpo extremamente musculoso, visto como sinônimo de virilidade e de saúde. Os autores destacam que esse ideal não surge de forma isolada, mas é sustentado por uma indústria e por um mercado que envolvem práticas de massa e a própria publicidade. Nesse sentido, revistas, filmes e outras mídias divulgam diariamente imagens de homens cada vez mais musculosos, com medidas corporais que ultrapassam os limites reais do corpo humano.

Os esteroides anabolizantes são substâncias produzidas em laboratório a partir dos hormônios masculinos (andrógenos). Seu uso provoca efeitos anabólicos, como o aumento da massa muscular, e efeitos androgênicos, ou seja, masculinizantes (Iriart; Chaves; Orleans, 2009).

Iriart, Chaves e Orleans (2009), destacam que o consumo de anabolizantes sem finalidade terapêutica vem aumentando, sobretudo entre os jovens, e se tornou um problema crescente de saúde pública, já que essas substâncias, antes restritas a atletas e fisiculturistas, passaram a ser usadas por jovens não atletas com finalidade estética. Nesse mesmo sentido, Pereira, Mata e Bispo (2013), ao investigarem homens que frequentam academias de musculação, destacam que esse uso tem provocado diversos agravos à saúde, como arritmia, atrofia testicular, ginecomastia e impotência sexual.

Outro ponto que chama atenção é o interesse do público pelos medicamentos à base de GLP-1 (peptídeo-1 semelhante ao glucagon), como a semaglutida. Raubenheimer, Myburgh e Bhagavathula (2024), ao analisarem as buscas no *Google Trends* em

diversos países, observaram que o tema emagrecimento predominou nas pesquisas sobre a semaglutida, enquanto o tema diabetes foi pouco buscado ou nem apareceu, e que um episódio de um programa de televisão coincidiu com picos de interesse em vários países. Isso indica que a atenção dada a esses medicamentos está mais ligada a fatores culturais e midiáticos do que à orientação médica (Alhazmi *et al.*, 2026).

Nesse cenário, os influenciadores digitais ocupam uma posição estratégica, funcionando como pontes entre grupos diferentes. Ao analisarem as conversas sobre o Mounjaro® (tirzepatida), medicamento que também vem sendo usado para o emagrecimento, na rede social X, Alhazmi *et al.*, (2026), identificaram que os usuários com maior destaque eram influenciadores de estilo de vida, pacientes relatando suas próprias experiências e algumas contas verificadas de saúde ou de mídia. Esses usuários ajudaram a espalhar informações entre grupos que, de outra forma, não teriam contato, o que mostra que pessoas leigas tiveram um papel central na construção do discurso sobre o medicamento.

Essa visibilidade de pessoas sem formação na área é preocupante, pois, como apontam Alhazmi *et al.*, (2026), com base em pesquisas anteriores sobre a comunicação em saúde durante a pandemia de COVID-19, até mesmo profissionais de saúde presentes nas redes sociais muitas vezes deram orientações incompletas ou pouco específicas, o que gerou falhas na compreensão do público, mesmo com alto engajamento.

Dessa forma, as conversas sobre o Mounjaro® na rede social X foram conduzidas principalmente por pessoas sem formação na área, com destaque para relatos de perda de peso e de sucesso no tratamento.

Embora isso mostre o grande interesse do público pelo medicamento, também revela uma distância entre o que é dito por leigos e a comunicação em saúde baseada em evidências, o que reforça a necessidade de os profissionais da saúde estarem mais presentes nos ambientes digitais (Alhazmi *et al.*, 2026).

3. METODOLOGIA

3.1. Delineamento do Estudo

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, tipo de estudo que permite reunir, descrever e discutir o conhecimento produzido sobre determinado tema a partir de diferentes tipos de fontes, sem a exigência de um protocolo sistemático de seleção dos estudos (Rother, 2007). Esse delineamento possibilita uma compreensão ampla do objeto investigado e favorece a identificação de lacunas de conhecimento e o direcionamento de futuras investigações.

3.2. Estratégia de Busca

A busca na literatura foi realizada entre janeiro e outubro de 2026, nas bases de dados PubMed/MEDLINE, Scientific Electronic Library Online (SciELO), EBSCO e Google Acadêmico, além do repositório ResearchGate, escolhidos por sua relevância na área da saúde e das ciências do exercício. A busca foi complementada pela consulta a livros, a documentos de órgãos oficiais, como a Organização Mundial da Saúde e o Ministério da Saúde, e a reportagens sobre o tema. Foram utilizadas as palavras-chave exercício; saúde; atualidade; qualidade de vida e gerações; em português e em inglês; combinadas pelos operadores booleanos AND e OR.

3.3. Critérios de Elegibilidade

Foram incluídos artigos científicos, livros, documentos oficiais e reportagens publicados entre 1994 e 2026, em português ou inglês, disponíveis na íntegra e relacionados ao tema do estudo. Foram excluídos os materiais duplicados e aqueles que não abordavam ao menos um dos eixos do estudo: gerações, exercício físico, saúde, qualidade de vida e imagem corporal.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao analisar as diferentes gerações, percebe-se que a relação com o exercício físico vai muito além da idade e está diretamente relacionada às experiências, aos hábitos e às mudanças sociais vivenciadas ao longo do tempo. A literatura analisada demonstra que gerações mais velhas tendem a relacionar a prática de exercícios principalmente à manutenção da saúde, prevenção de doenças e qualidade de vida, enquanto gerações mais jovens apresentam uma relação mais ampla com o exercício físico, associando-o também à estética, à socialização, ao lazer e ao bem-estar psicológico. Dessa forma, não é possível compreender a prática de exercícios apenas pela faixa etária, sendo necessário considerar o contexto em que cada geração cresceu e desenvolveu seus hábitos. Essa perspectiva também ajuda a compreender por que a motivação para iniciar e manter um exercício físico pode ser diferente entre indivíduos de diferentes idades.

Essa diferença torna-se ainda mais evidente quando se observa a realidade atual, marcada pela presença das tecnologias, das redes sociais e dos *games* e por uma rotina cada vez mais acelerada. Para os indivíduos mais jovens, o exercício físico pode representar não apenas uma maneira de cuidar do corpo, mas também uma oportunidade de aliviar o estresse, melhorar a autoestima e

estabelecer relações sociais. Santiago e Muniz Neto (2025), ao analisarem a relação entre o exercício físico e a ansiedade em jovens adultos no período pós-pandemia, observaram que a prática regular de exercícios aparece associada a benefícios relacionados à saúde mental, destacando principalmente a redução dos níveis de ansiedade e melhorias nos aspectos psicológicos. Isso sugere que a maneira como as novas gerações enxergam o exercício está relacionada às próprias necessidades do contexto em que vivem, no qual as preocupações com saúde mental passaram a ocupar espaço cada vez maior.

Dessa forma, compreender essas diferenças geracionais torna-se importante para que o exercício físico não seja apresentado de maneira igual para todos. Por exemplo, uma pessoa da geração X pode buscar no exercício principalmente longevidade, prevenção e manutenção da saúde, enquanto um jovem da geração Z pode estar mais interessado em questões relacionadas ao bem-estar, à aparência, à socialização ou à redução da ansiedade. Portanto, os resultados apresentados permitem compreender que estratégias de incentivo ao exercício físico precisam considerar as características e necessidades de cada geração. Mais do que simplesmente aumentar o nível de exercício físico da população, é necessário tornar essa prática significativa para o indivíduo, fazendo com que ela possa ser incorporada à sua rotina e percebida como uma ferramenta de cuidado com o corpo e também com a mente.

Quando é discutida a qualidade de vida no contexto atual, é importante compreender que saúde não significa apenas não possuir uma doença. A rotina contemporânea envolve diferentes fatores que podem interferir no bem-estar das pessoas, como estresse, excesso de trabalho ou estudos, sedentarismo, dificuldades

de sono e preocupações relacionadas à vida pessoal e profissional. Nesse cenário, o exercício físico aparece como uma possibilidade de cuidado que pode beneficiar diferentes dimensões da vida. Assim, a prática de exercícios pode ser compreendida não apenas como uma forma de melhorar o condicionamento físico, mas como parte de um estilo de vida capaz de contribuir para o bem-estar geral e para a prevenção e o tratamento de doenças crônicas (Bottcher, 2019).

Dentro dessa discussão, a ansiedade merece atenção especial, principalmente por seus efeitos sobre a rotina e a qualidade de vida. No Brasil, pesquisas recentes têm procurado compreender melhor a relação entre o exercício físico e sintomas de ansiedade. Lattari *et al.*, (2025), avaliaram 639 adultos fisicamente ativos e verificaram que não houve associação entre os sintomas de ansiedade e a preferência por determinada intensidade de exercício. Esse resultado mostra que a relação entre exercício e ansiedade não deve ser simplificada. Ao mesmo tempo, Santiago e Muniz Neto (2025), em uma revisão voltada para jovens adultos, encontraram evidências favoráveis à utilização do exercício físico como estratégia complementar para o controle da ansiedade. Portanto, embora existam evidências positivas do exercício como estratégia complementar, essa relação ainda precisa ser mais bem compreendida.

Outro ponto importante é que os benefícios do exercício físico não precisam estar relacionados exclusivamente à ansiedade. Dessa maneira, diante de um estilo de vida contemporâneo marcado por diferentes fontes de estresse e pelo aumento das preocupações com a saúde mental, o exercício físico pode ser considerado uma importante ferramenta de promoção da qualidade de vida. Entretanto, é necessário evitar a ideia de que o exercício, sozinho,

seja capaz de solucionar problemas como ansiedade ou outros transtornos mentais; o exercício deve ser compreendido como parte de um conjunto de estratégias de cuidado em saúde.

Com relação ao que foi apontado no estudo, referente ao exercício físico e sua influência na atualidade, torna-se importante ressaltar que a prática regular de exercício físico é essencial para a promoção da saúde e da qualidade de vida e para a prevenção de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. De acordo com a OMS (2020), recomenda-se que adultos pratiquem entre 150 e 300 minutos de atividade aeróbica moderada por semana para obter benefícios significativos à saúde. Corroborando essas informações, Nahas (2017), resalta que o exercício amplia a capacidade funcional e a autonomia do indivíduo ao longo da vida. Além disso, a prática atua no bem-estar mental, contribuindo para a redução do estresse, da ansiedade e da depressão e para a melhora do humor e da autoestima (Barros *et al.*, 2024).

Juntamente com esses benefícios, o exercício físico assumiu um papel sociocultural transformador, especialmente entre os jovens. O Instituto Mood (2025), aponta que a geração Z ressignificou o conceito de *fitness*: o treino deixou de focar apenas na estética e passou a representar pertencimento, identidade e uma forma de lidar com a ansiedade de quem cresceu em um ambiente de conexão constante.

Esse entendimento dialoga com a literatura sobre o corpo. Le Breton (2007), destaca que o corpo é socialmente construído e que, moldado pelo contexto social e cultural em que cada pessoa está inserida, torna-se o meio pelo qual ela constrói a sua relação com o

mundo. Na mesma direção, Iriart, Chaves e Orleans (2009), com base em Bourdieu, ressaltam que as marcas corporais funcionam como sinais de distinção entre indivíduos e grupos e que o corpo “trabalhado” está associado a um capital simbólico, tornando-se, na sociedade de consumo, também um objeto de consumo, capaz de expressar a identidade e a autoestima dos sujeitos.

No contexto do mundo *fitness* e de seus facilitadores, a imagem corporal é uma construção dinâmica moldada pelas interações sociais, pelas mídias e pelos padrões culturais. Schilder (1999), já apontava que a percepção sobre o próprio corpo muda constantemente a partir das experiências vividas. Aprofundando essa relação, Goldenberg (2007), destaca que o corpo passou a atuar como representação social e elemento de identidade, enquanto Cecchetto *et al.*, (2012), mostram como o universo do *fitness* e do culturismo passou a tratar o corpo hipermusculoso como símbolo de virilidade. Nesse sentido, Piatkowski *et al.*, (2021), destacam que a exposição a conteúdos de mídias sociais que promovem um ideal muscular masculino pode intensificar processos de comparação social e aumentar preocupações relacionadas à imagem corporal, contribuindo para a busca por padrões físicos idealizados.

Além do culto ao corpo musculoso, o interesse atual por soluções estéticas e por medicamentos para emagrecimento, como a semaglutida e a tirzepatida (Mounjaro®), é impulsionado por dinâmicas culturais e digitais. Raubenheimer, Myburgh e Bhagavathula (2024), observaram que o emagrecimento predominou nas buscas sobre a semaglutida e que picos de interesse coincidiram com um programa de televisão, e Alhazmi *et al.*, (2026), verificaram que as discussões sobre o Mounjaro® na rede social X foram conduzidas principalmente por pessoas sem

formação na área. As redes sociais transformaram a busca por mudanças corporais em um fenômeno viral, em que o apelo estético muitas vezes se sobrepõe à lógica da saúde.

Juntamente com isso, Hildebrandt, Yehuda e Alfano (2011), destacam que os esteroides anabolizantes são usados por pessoas que desejam melhorar a aparência ou o desempenho físico e que, embora esse uso traga benefícios percebidos, também pode trazer consequências negativas à saúde e levar à dependência.

Nesse cenário digital, influenciadores leigos e contas sobre estilo de vida assumiram uma posição estratégica como “pontes” de informação, conectando diferentes públicos e moldando discursos populares com foco em narrativas de sucesso e perda de peso (Alhazmi *et al.*, 2026). No entanto, os mesmos autores alertam que essa visibilidade desproporcional de vozes não especializadas gera uma lacuna preocupante em relação à comunicação baseada em evidências, reforçando a urgência de que profissionais e instituições de saúde ocupem esses ambientes digitais para orientar o público de forma científica e segura.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa demonstra que a busca pela saúde, pelo bem-estar e pela qualidade de vida por meio do exercício físico apresenta diferentes motivações entre as gerações X, Y e Z. Essas diferenças não estão relacionadas apenas à idade, mas também às experiências sociais, culturais e tecnológicas vivenciadas por cada grupo. A geração X apresenta maior associação do exercício físico com a prevenção de doenças, manutenção da saúde, longevidade e qualidade de vida. A geração Y demonstra uma visão ampla de

saúde, que envolve o sono, a alimentação, o condicionamento físico, a atenção plena e a aparência. Já a geração Z apresenta uma relação mais associada ao bem-estar psicológico, à identidade, à estética, à socialização e ao exercício como parte de seu estilo de vida.

O estudo também evidencia que as tecnologias e as redes sociais exercem influência relevante sobre a maneira como as diferentes gerações percebem o corpo, a saúde e a prática de exercícios, com os influenciadores digitais ocupando posição de destaque na circulação de informações sobre saúde. Embora esses recursos possam favorecer o acesso à informação, também podem contribuir para a disseminação de padrões corporais idealizados e para a busca por resultados rápidos, incluindo o uso inadequado de substâncias e medicamentos com finalidade estética. Dessa forma, o objetivo proposto foi alcançado ao identificar que a adesão ao exercício físico é influenciada por diferentes necessidades, interesses e condições sociais, não sendo adequada uma abordagem única para todas as gerações. A promoção da prática de exercícios deve considerar as características e motivações de cada público, buscando tornar a prática significativa, sustentável e integrada à rotina dos indivíduos.

Por fim, considera-se que o exercício físico constitui uma importante ferramenta de promoção da saúde e da qualidade de vida ao longo das diferentes fases da vida, abrangendo benefícios físicos, psicológicos e sociais. Entretanto, seus benefícios devem ser compreendidos dentro de uma perspectiva ampla de cuidado em saúde, evitando a associação exclusiva entre exercício, estética e resultados rápidos. A atuação de profissionais da área da saúde, especialmente nos ambientes digitais, mostra-se relevante para ampliar o acesso a informações confiáveis e contribuir para escolhas

mais seguras e sustentáveis relacionadas à prática de exercícios e à promoção da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALHAZMI, Saja; ALRASHEED, Hayam A.; GOMAA, Basma. Influence without medical expertise: a social network analysis of Mounjaro discussions on Twitter (X). **Saudi Pharmaceutical Journal**, Riade, v. 34, art. 41, 2026. DOI: 10.1007/s44446-026-00097-9. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s44446-026-00097-9>. Acesso em: 20 ago. 2026.

ALMEIDA, Marco Antonio Bettine de; GUTIERREZ, Gustavo Luis; MARQUES, Renato Francisco Rodrigues. **Qualidade de vida**: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa. São Paulo: EACH/USP, 2012. Disponível em: http://www5.each.usp.br/wp-content/uploads/2019/01/qualidade_vida.pdf. Acesso em: 31 ago. 2026.

ARAÚJO, Sônia Regina Cassiano de; MELLO, Marco Túlio de; LEITE, José Roberto. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 164-171, 2007. DOI: 10.1590/S1516-44462006005000027. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/fLNhMjCxYWyzQLDYWFYNBCs/>. Acesso em: 8 maio 2026.

BARROS, Manuela Leite de *et al.* Corpo em movimento, mente em equilíbrio: o papel da atividade física no tratamento da ansiedade e da depressão. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, Macapá, v. 6, n. 10, p. 2332-2345, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n10p2332-2345. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/385076413_Corpo_em_mo

vimento_mente_em_equilibrio_O_papel_da_atividade_fisica_no_tratamento_da_ansiedade_e_da_depressao. Acesso em: 13 ago. 2026.

BORGA, Natália *et al.* A personalidade da Geração Z: como a educação física pode contribuir na mudança de comportamentos. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 1, p. 9191-9204, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n1-622. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/23656>. Acesso em: 27 maio 2026.

BOTTCHER, Lara Belmudes. Atividade física como promoção da saúde: um ensaio crítico. **Revista Gestão & Saúde**, Brasília, p. 98-111, 2019. DOI: 10.26512/gsv0i0.23324. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rgs/article/view/23324/20943>. Acesso em: 22 set. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Política nacional de promoção da saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/PoliticaNacionalPromocaoSaude.pdf>. Acesso em: 3 out. 2026.

CECCHETTO, Fatima Regina *et al.* Onde os fracos não têm vez: discursos sobre anabolizantes, corpo e masculinidades em uma revista especializada. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 3, p. 873-893, 2012. DOI: 10.1590/S0103-73312012000300003. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312012000300003>. Acesso em: 3 out. 2026.

CECCONI, Costanza *et al.* Generational differences in healthcare: the role of technology in the path forward. **Frontiers in Public Health**, Lausanne, v. 13, art. 1546317, 2025. DOI: 10.3389/fpubh.2025.1546317.

Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1546317>. Acesso em: 3 out. 2026.

COSTA, Camilla Oleiro da *et al.* Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 68, n. 2, p. 92-100, 2019. DOI: 10.1590/0047-20850000000232. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-20850000000232>. Acesso em: 3 out. 2026.

CRAIGHEAD, Daniel H. *et al.* Contemporary concepts in “exercise as medicine” and related fields. **Experimental Physiology**, Londres, v. 111, n. 6, p. 2748-2756, 2026. DOI: 10.1113/EP093577. Disponível em: <https://doi.org/10.1113/EP093577>. Acesso em: 3 out. 2026.

DONATELLO, Gabriela. A Geração Z nasceu para a corrida de rua? **Máquina do Esporte**, São Paulo, 5 fev. 2025. Disponível em: <https://maquinadoesporte.com.br/analise/a-geracao-z-nasceu-para-a-corrida-de-rua/>. Acesso em: 3 out. 2026.

GILL, Thomas M.; FEINSTEIN, Alvan R. A critical appraisal of the quality of quality-of-life measurements. **JAMA**, Chicago, v. 272, n. 8, p. 619-626, 1994. DOI: 10.1001/jama.1994.03520080061045. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7726894/>. Acesso em: 4 ago. 2026.

GOLDENBERG, Mirian (org.). **O corpo como capital**: estudos sobre gênero, sexualidade e moda na cultura brasileira. [S. l.]: Estação das Letras e Cores, 2007.

HILDEBRANDT, Tom; YEHUDA, Rachel; ALFANO, Lauren. What can allostasis tell us about anabolic-androgenic steroid addiction? **Development and Psychopathology**, Cambridge, v. 23, n. 3, p. 907-

919, 2011. DOI: 10.1017/S0954579411000393. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S0954579411000393>. Acesso em: 3 out. 2026.

INSTITUTO MOOD. **Tendências de wellness da geração Z:** por que o bem-estar virou identidade. 2025. Disponível em: <https://www.institutomood.com.br/blog/tendencias-de-wellness-da-geracao-z/>. Acesso em: 25 maio 2026.

IRIART, Jorge Alberto Bernstein; CHAVES, José Carlos; ORLEANS, Roberto Ghignone de. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 4, p. 773-782, 2009. DOI: 10.1590/S0102-311X2009000400008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2009000400008>. Acesso em: 3 out. 2026.

LATTARI, Eduardo *et al.* Associação entre sintomas de ansiedade e preferência de intensidade de exercício: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 30, p. 1-7, 2025. DOI: 10.12820/rbafs.30e0415. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.30e0415>. Acesso em: 5 ago. 2026.

LE BRETON, David. **A sociologia do corpo**. Tradução de Sônia M. S. Fuhrmann. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2007.

MOLANOROUZI, Keyvan; KHOO, Selina; MORRIS, Tony. Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. **BMC Public Health**, Londres, v. 15, art. 66, 2015. DOI: 10.1186/s12889-015-1429-7. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429-7>. Acesso em: 3 out. 2026.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed.

Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário:** num piscar de olhos. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 27 set. 2026.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Mais de um bilhão de pessoas vivem com condições de saúde mental;** serviços precisam de ampliação urgente. Brasília: OPAS, 2 set. 2025. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-9-2025-mais-um-bilhao-pessoas-vivem-com-condicoes-saude-mental-servicos-precisam>. Acesso em: 3 out. 2026.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.** Washington, D.C.: OPAS, 17 jun. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/en/news/17-6-2022-who-highlights-urgent-need-transform-mental-health-and-mental-health-care>. Acesso em: 3 out. 2026.

PEREIRA, Jamile Ribeiro; MATA, Joana Ísis Silva da; BISPO, Tânia Chistiane Ferreira. Percepção de um corpo saudável para homens que frequentam academias de musculação. **Revista Enfermagem Contemporânea**, Salvador, v. 2, n. 1, p. 3-18, 2013. DOI: 10.17267/2317-3378rec.v2i1.162. Disponível em: <https://doi.org/10.17267/2317-3378rec.v2i1.162>. Acesso em: 3 out. 2026.

PIATKOWSKI, Timothy M. *et al.* The impact of social media on self-evaluations of men striving for a muscular ideal. **Journal of Community Psychology**, Hoboken, v. 49, n. 2, p. 725-736, 2021. DOI:

10.1002/jcop.22489.

Disponível

em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33295649/>. Acesso em: 17 ago. 2026.

RAUBENHEIMER, Jacques Eugene; MYBURGH, Pieter Hermanus; BHAGAVATHULA, Akshaya Srikanth. Sweetening the deal: an infodemiological study of worldwide interest in semaglutide using Google Trends extended for health application programming interface. **BMC Global and Public Health**, Londres, v. 2, art. 63, 2024.

DOI: 10.1186/s44263-024-00095-w.

Disponível

em:

<https://doi.org/10.1186/s44263-024-00095-w>. Acesso em: 3 out. 2026.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática x revisão narrativa.

Acta Paulista de Enfermagem, São Paulo, v. 20, n. 2, p. v-vi, 2007.

DOI: 10.1590/S0103-21002007000200001.

Disponível

em:

<https://www.scielo.br/j/appe/a/z7zZ4Z4GwYV6FR7S9FHTByr/>. Acesso

em: 3 out. 2026.

SANTIAGO, Luis Ângelo Macedo; MUNIZ NETO, Thomaz de Aquino.

Atividade física/exercício físico e controle da ansiedade em jovens adultos: uma revisão narrativa da literatura no período pós-pandemia da CoViD-19. **Revista de Educação Física / Journal of**

Physical Education, Rio de Janeiro, v. 94, n. 4, p. 584-598, 2025. DOI:

10.37310/ref.v94i4.3121.

Disponível

em:

<https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/3121>. Acesso em: 3 out. 2026.

SCHILDER, Paul. **A imagem do corpo:** as energias construtivas da psique. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

TOLEDO, Marina. Estilo de vida ou saúde? Como cada geração vê a prática de atividade física. **CNN Brasil**, São Paulo, 11 abr. 2025.

Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/lifestyle/estilo-de-vida->

[ou-saude-como-cada-geracao-ve-a-pratica-de-atividade-fisica/](#).

Acesso em: 24 maio 2026.

VITAL STRATEGIES BRASIL *et al.* **Inquérito telefônico de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em tempos de pandemia – Covitel 2: relatório final.** São Paulo: Vital Strategies; Umane, 2023. Disponível em: https://observatoriosaudepublica.com.br/static/frontend/data/covitel/relatorio_covitel_2023.pdf. Acesso em: 3 out. 2026.

¹ Discentes do Curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG) – Cascavel, Paraná, Brasil. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).

² Discentes do Curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG) – Cascavel, Paraná, Brasil. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).

³ Doutor em Saúde da Criança e do Adolescente pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) e professor do Curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG). E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).