

# IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE CARDIOVASCULAR

Lucca Gianni Furtado Chumacero<sup>1</sup>.

DOI: 10.47094/ICOLUBRASMU.2024/RS.25

## RESUMO

A atividade física regular é fundamental para a manutenção e melhoria da saúde cardiovascular. Estudos demonstram que a prática de exercícios físicos ajuda a prevenir doenças cardíacas, reduzir fatores de risco e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos. O objetivo deste estudo é evidenciar os benefícios da atividade física para a saúde cardiovascular. A metodologia utilizada inclui a revisão de literatura científica sobre os efeitos do exercício na pressão arterial, nos níveis de colesterol e na capacidade cardiorrespiratória. Os resultados mostram que a atividade física contribui para a redução da pressão arterial, um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares. Além disso, a prática regular de exercícios diminui os níveis de colesterol LDL (colesterol ruim) e aumenta os níveis de colesterol HDL (colesterol bom), promovendo um perfil lipídico mais saudável. O exercício físico também melhora a capacidade cardiorrespiratória, aumentando a eficiência do coração e dos pulmões, o que resulta em um melhor transporte de oxigênio e nutrientes para os tecidos e uma maior resistência a esforços físicos. Outro aspecto importante é o impacto positivo da atividade física na saúde mental, contribuindo para a redução do estresse, da ansiedade e da depressão. Esses benefícios psicológicos têm efeitos indiretos na saúde cardiovascular, uma vez que o estresse e a saúde mental estão intimamente ligados ao bem-estar físico. Em conclusão, a prática regular de atividade física é uma estratégia eficaz e acessível para melhorar a saúde cardiovascular e a qualidade de vida. Promover hábitos de vida ativos deve ser uma prioridade nas políticas de saúde pública, visando a redução da incidência de doenças cardíacas e a promoção do bem-estar geral da população.

**PALAVRAS-CHAVE:** Exercício. Colesterol. Estresse.