

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FÍSICO PARA MELHORA DO SISTEMA CARDIOVASCULAR EM IDOSOS

Guilherme Silveira Vieira (guilherme0810silveira@gmail.com)

André Luiz Leal Cortez (goodellcortez@gmail.com)

Este estudo de revisão de literatura teve como objetivo analisar as adaptações cardiovasculares associadas à prática de atividade física em idosos. A pesquisa se baseou em artigos no Google Acadêmico publicados entre 2015 e 2025, com o foco em "envelhecimento", "adaptações cardiovasculares" e "exercício físico na terceira idade". O envelhecimento é um processo contínuo que, muitas vezes, é acompanhado por doenças cardiovasculares, principalmente devido ao sedentarismo e maus hábitos. O estudo detalha as alterações fisiológicas típicas do envelhecimento, como a diminuição do débito cardíaco, da frequência cardíaca máxima e do consumo de oxigênio (VO₂ máx), bem como o aumento da pressão arterial e o enrijecimento dos vasos sanguíneos. Em contraste, a prática regular de exercícios físicos, especialmente os aeróbicos, se mostra um tratamento não farmacológico eficaz. O estudo evidencia que a atividade física promove adaptações benéficas, como o aumento da espessura do músculo cardíaco, do volume de ejeção e do fluxo sanguíneo. Além disso, a prática de atividades físicas, com frequência de 2 a 3 vezes por semana e duração de 20 a 45 minutos, é capaz de manter a aptidão física, melhorar a independência funcional, aumentar a longevidade e a qualidade de vida. O trabalho ressalta a importância de profissionais de educação física estarem

cientes das necessidades fisiológicas desse público para prescreverem o treinamento de forma adequada.

Palavras-chave: aptidão física; doenças cardiovasculares; envelhecimento.