

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTROLE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Alex Fabiano Lourenço Da Silva (alexfabiano678@gmail.com)

Douglas Alan De Oliveira (deoliveira@hotmail.com)

Thais Miti Yoshida (thais.yoshida@ead.eduvaleavare.com.br)

Lucas Soares Cordeiro (lucas.cordeiro@ead.eduvaleavare.com.br)

Com o envelhecimento da população, doenças cardíacas tornaram-se uma grande preocupação, sendo a principal causa de morbidade e mortalidade em idosos. Assim, programas de prevenção e promoção de atividades físicas são essenciais para melhorar a saúde e a qualidade de vida dos idosos. A prática regular de atividade física beneficia a saúde dos idosos, ajudando a prevenir doenças cardiovasculares. Este estudo tem como objetivo avaliar a importância da atividade física em relação à prevenção ou controle de doenças cardiovasculares em idosos. A coleta de dados ocorreu por busca sistematizada em artigos dos últimos 05 anos, disponíveis na Google Acadêmico e Scielo, usando descritores sobre a importância da atividade física no envelhecimento,

benefícios e qualidade de vida dos idosos, saúde cardiovascular, foram incluídos

apenas artigos científicos publicados em português. Os resultados indicam que a prática regular e supervisionada de atividades físicas é fundamental para a saúde cardiovascular, pois contribui com a redução da pressão arterial, aumenta

o HDL (colesterol bom), ajuda no controle do peso e fortalece o coração. Com isso, o coração se torna mais forte e eficiente em bombear sangue prevenindo doenças cardiovasculares, especialmente em idosos. Além disso, observa-se uma melhoria na função cardíaca e pulmonar, o que reforça os benefícios gerais

à saúde cardiovascular. Conclui-se que a melhor forma de combater às doenças

cardiovasculares é a prática de atividade física acompanhada de um profissional

capacitado.

Palavras-chave: atividade física; idoso; doença cardiovascular; prevenção; saúde.