

CUIDAR DO CORAÇÃO COMEÇA COM O CORPO EM MOVIMENTO: Atividade Física na Prevenção das Doenças Cardiovasculares

Lays Domingues¹
Raí Vieira Alves²
Márcia Vitória³
Ludmilla Fideles⁴
Zelcimar Lemos Salvador⁵

RESUMO

A atividade física regular é reconhecida como uma das principais estratégias para promoção da saúde e prevenção de doenças cardiovasculares, sendo capaz de influenciar positivamente diversos indicadores de saúde. Este trabalho teve como objetivo analisar os efeitos da prática de exercícios físicos sobre a saúde cardiovascular e ressaltar sua importância na redução de fatores de risco, como hipertensão, obesidade, dislipidemia e sedentarismo. A pesquisa foi desenvolvida por meio de levantamento bibliográfico, em bases de dados digitais como: Google Acadêmico e *Scielo*, para levantamento de artigos científicos do período de 2020 a 2025, sobre a relação entre atividade física e função cardiovascular. Os resultados indicam que a prática regular de exercícios aeróbicos, como caminhada, corrida e ciclismo, combinada com treinamento de força, melhora o condicionamento cardiorrespiratório, contribui para a redução da pressão arterial, regula os níveis de colesterol e triglicerídeos, auxilia no controle do peso corporal e reduz a incidência de doenças cardíacas. Além disso, a prática física promove benefícios psicológicos, como redução do estresse e melhoria do bem-estar geral. Conclui-se que a adesão a hábitos ativos deve ser incentivada em todas as faixas etárias, sendo uma estratégia essencial de saúde pública e prevenção primária de doenças cardiovasculares. A promoção de programas de exercício supervisionado e a conscientização sobre seus benefícios representam medidas eficazes para aumentar a qualidade de vida e a longevidade da população.

Palavras-chave: Atividade física; Doenças cardiovasculares; Exercício físico; Saúde; Sedentarismo.

¹ Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia

² Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia

³ Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia

⁴ Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia

⁵ Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia