IX CONGRESSO MULTIDISCIPLINAR UNIVERSO GOIÂNIA - HÍBRIDO
"O Futuro do Trabalho no Brasil"
De 26 a 29 de Maio de 2026

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA ESPORTIVA PARA A SAÚDE DO SISTEMA CARDIOVASCULAR

Giovanna Soares Carvalho[1]
Hugo Renan Silva Assunção[2]
Jackeline Araujo de Melo[3]
Tatiane Ferreira Gomes[4]
Isis Juliane Arantes Granja[5]

RESUMO

O sistema cardiovascular desempenha funções essenciais para a manutenção do organismo, sendo responsável pelo transporte de oxigênio, nutrientes, hormônios e substâncias metabólicas para os tecidos corporais. Nesse contexto, a prática regular de atividade física apresenta importante papel na promoção da saúde cardiovascular e na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. O presente trabalho teve como objetivo analisar os benefícios da prática esportiva para o sistema cardiovascular, destacando as adaptações fisiológicas promovidas pelo exercício físico. A metodologia utilizada consistiu em uma revisão bibliográfica de caráter descritivo, realizada por meio da análise de artigos científicos, livros acadêmicos e documentos oficiais publicados entre 2018 e 2025, pesquisados nas bases de dados SciELO, PubMed, Google Acadêmico e Organização Mundial da Saúde (OMS). Os resultados demonstraram que a prática regular de exercícios físicos contribui para a melhora da circulação sanguínea, redução da frequência cardíaca de repouso, controle da pressão arterial e aumento da capacidade cardiorrespiratória. Observou-se ainda que a atividade física auxilia no equilíbrio do perfil lipídico, reduzindo os riscos de aterosclerose, infarto agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral. Conclui-se que a prática esportiva promove benefícios significativos para o sistema cardiovascular, favorecendo a prevenção de doenças e proporcionando melhor qualidade de vida à população.

Palavras- chave: Atividade física; Saúde cardiovascular; Sistema cardiovascular; Saúde.

1 Discente do Curso de Odontologia pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
2 Discente do Curso de Odontologia pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
3 Discente do Curso de Odontologia pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
4 Discente do Curso de Odontologia pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
5 Docente dos cursos de Saúde pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia. Doutora (2025) e Pós-Doutora (2026) em Química pela Universidade Federal de Goiás.