REBESDE
REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, SAÚDE E DESEMPENHO
UniFatecie
ISSN: 2763-8421
Copyright: este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Atribuição Creative Commons License®, que permite o uso irrestrito, distribuição, e reprodução em qualquer meio, desde que o autor e fonte originais são creditados.

IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE CARDIOVASCULAR

IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON CARDIOVASCULAR HEALTH

Lariza dos Santos Nolêto
Universidade Estadual do Maranhão

DOI: 10.33872/rebesde.v5n2.e045

CONTATO

Lariza dos Santos Nolêto
dssnoleto@hotmail.com

Resumo: O objetivo deste estudo foi investigar a relação entre atividade física e a saúde cardiovascular. A prática regular de atividade física traz múltiplos benefícios à saúde cardiovascular e geral, incluindo redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis como obesidade, hipertensão e diabetes. Programas que promovem atividades físicas variadas, como exercícios aeróbicos, de resistência e de flexibilidade, são essenciais para melhorar a qualidade de vida e prevenir doenças, exigindo políticas integradas e ambientes favoráveis à prática regular de exercícios. A presente pesquisa é definida como uma investigação bibliográfica qualitativa e exploratória, realizada nas bases de dados: SciElo, PubMed, Biblioteca Virtual de Saúde – BVS e LILACS para selecionar o material de estudo para a escrita do artigo. A atividade física regular é fundamental para promover o bem-estar físico e mental, fortalecendo o sistema cardiovascular, prevenindo doenças crônicas não transmissíveis como hipertensão e diabetes, melhorando a saúde óssea e muscular, reduzindo o estresse e a ansiedade, e aumentando a autoestima. Investir em programas que incentivem a atividade física em diferentes contextos é essencial para combater o sedentarismo e melhorar a qualidade de vida globalmente.

REBESDE
REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, SAÚDE E DESEMPENHO
UniFatecie
ISSN: 2763-8421
Copyright: este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Atribuição Creative Commons License®, que permite o uso irrestrito, distribuição, e reprodução em qualquer meio, desde que o autor e fonte originais são creditados.

Palavras-chave: Atividade Física; Doenças Cardiovasculares; Saúde; Prevenção.

Abstract: The aim of this study was to investigate the relationship between physical activity and cardiovascular health. Regular physical activity brings multiple benefits to cardiovascular and general health, including reducing the risk of chronic non-communicable diseases such as obesity, hypertension and diabetes. Programs that promote a variety of physical activities, such as aerobic, resistance and flexibility exercises, are essential to improve quality of life and prevent diseases, requiring integrated policies and environments favorable to regular exercise. This research is defined as a qualitative and exploratory bibliographic investigation, carried out in the databases: SciElo, PubMed, Virtual Health Library – VHL and LILACS to select the study material for writing the article. Regular physical activity is essential for promoting physical and mental well-being, strengthening the cardiovascular system, preventing chronic non-communicable diseases such as hypertension and diabetes, improving bone and muscle health, reducing stress and anxiety, and increasing self-esteem. Investing in programs that encourage physical activity in different contexts is essential to combat a sedentary lifestyle and improve quality of life globally.

Keywords: Physical Activity; Cardiovascular Diseases; Health; Prevention.

INTRODUÇÃO

Desde o século XX, o termo saúde tem sido definido como a combinação de diferentes aspectos do comportamento humano, que afetam o bem-estar físico, mental e social (PITANGA, 2002). Nesse contexto, é crucial entender que o coração desempenha um papel fundamental em nosso organismo. As células fornecem nutrição e oxigênio por meio das pulsações rítmicas do coração. Manter um corpo saudável depende da condição do coração, que requer exercícios regulares para se manter em forma.

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos em qualquer ambiente que exija gasto energético, incluindo desde a execução de tarefas domésticas, deslocamentos, atividades de lazer, até atividades realizadas durante o trabalho (OMS, 2018). Sua prática está diretamente ligada à redução da morbidade e mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis e à melhoria da qualidade de vida, uma vez que a inatividade física se tornou o quarto principal fator de risco para morte em todo o mundo (OMS, 2010; SILVA *et al.*, 2018; HUNTER *et al.*, 2018).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a inatividade física é classificada como o quarto fator de risco global para a mortalidade. Isso se deve ao fato de que a inatividade física é um dos principais fatores que contribuem para o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis no Brasil. Estudos recentes mostram que praticar atividade física regularmente poderá retardar o surgimento e o avanço de doenças crônicas e perpetuar o funcionamento físico (SILVA LJ *et al.*, 2012; REZENDE LF *et al.*, 2015; ZAGO AS, 2010).

Com o decorrer dos anos, a evolução da tecnologia e a automatização de determinados processos têm influenciado amplamente o dia a dia, resultando em uma diminuição na prática de atividades físicas ou motoras de maneira geral, seja no ambiente profissional, doméstico ou de lazer (MOURÃO ARC *et al.*, 2013).

A atividade física regular (AF) reduz o risco de várias doenças crônicas para adultos mais velhos, como doença coronária, hipertensão, diabetes, desordens metabólicas e vários estados emocionais perigosos, como a depressão (BLAIR & CONNELLY, 1996). Portanto, um aumento do nível de atividade pode ter um impacto significativo na redução da morbilidade e, posteriormente, da mortalidade da população em geral, bem como na população idosa (BLAIR, KOHL, BARLOW, PAFFENBARGER, GIBONS JUNIOR & MAVCERA, 1995).

A pesquisa clínica mostra que a morbilidade e a mortalidade estão ligadas. No entanto, novos dados indicam que esses resultados devem ser complementados com informações acerca da qualidade de vida relacionada à saúde (BROWN, WANG, WARD, EBBELING,

FORTLAGE, PULEO, BENSON & RIPPE, 1995). É por isso que é importante a prática de atividade física com regularidade, pois melhora a saúde, reduz a mortalidade, melhora a qualidade de vida e beneficia tanto a saúde mental quanto física (SILVA, CAVALCANTE NETO, 2014).

Hábitos saudáveis têm sido amplamente discutidos na sociedade, não apenas para melhorar a saúde, mas também para promover o autocuidado (MONTEIRO, FARO, 2006). No entanto, crianças e adolescentes em países desenvolvidos ou em desenvolvimento estão cada vez mais sedentários. Além disso, os hábitos alimentares são pobres em nutrientes. Observa-se um acréscimo do número de jovens e crianças sedentários em nações ricas ou em crescimento. As dietas incluem uma grande quantidade de produtos hipercalóricos predominantemente alimentados e extremamente processados (PEREIRA *et al.*, 2017).

Nesse contexto, verifica-se que idosos aposentados, que não precisam mais se locomoverem para o trabalho, acabam passando boa parte do tempo em casa, diferentemente de idosos que ainda estão ativos no mercado de trabalho e que necessitam se transportar de um local para outro devido às exigências da atividade profissional. Portanto, é imprescindível encorajar a prática de deslocamentos ativos ao decorrer do processo de envelhecimento (MADEIRA MC *et al.*, 2013).

A atividade física regular ajuda a prevenir e controlar doenças crônicas não transmissíveis, melhorando a mobilidade, a capacidade funcional e a qualidade de vida em todas as fases da vida, especialmente no processo de envelhecimento. Além de incentivar os indivíduos a fazer exercícios, é importante incluir atividades para fortalecer os músculos e manter o equilíbrio, com o objetivo de aprimorar a aptidão física e garantir as capacidades funcionais, resultando em maior independência física para o público-alvo (MATSUDO SMM, 2009).

Todavia a atividade física é um vetor importante não só para a melhoria da saúde do indivíduo, mas também para a saúde pública, despertando e promovendo mudanças no comportamento dos indivíduos e da sociedade, aumentando o bem-estar (OMS, 2011). Segundo SOUZA JL *et al.*, (2014), a atividade física pode ajudar a prevenir algumas doenças cardiovasculares, como hipertensão, doença arterial coronariana, infarto do miocárdio e insuficiência cardíaca. A inclusão regular de atividade física, mesmo aquelas que não são estruturadas com um objetivo específico, ou atividades relacionadas frequentemente ao dia a dia dos indivíduos, como atividades de lazer e afazeres domésticos, oferece benefícios importantes para a redução do sedentarismo e a reversão da inatividade física.

Adotar uma conduta fisicamente ativa e permanecer nesse novo modo de vida é visto como um desafio que combina complexidade e dinamismo. Esse processo é influenciado por vários elementos, como a motivação individual e comportamental, bem como aspectos ambientais que podem incentivar ou dificultar a prática de atividades físicas ao ar livre ou em espaços fechados (SOUZA JL *et al.*, 2014). É importante compreender que a atividade física é um tipo de comportamento fundamental para o bom funcionamento do corpo humano, bem como efeitos psicológicos que melhoram o pensamento, o comportamento social e a cultura das pessoas (Miranda *et al.*, 2012).

Para promover a saúde, o tempo livre também é necessário, pois inclui atividades sociais, atividade física e alimentação saudável, e o estresse no cotidiano diminui (LOPES; SILVA, 2018). Praticar atividade física assiduamente beneficia não somente a saúde cardiovascular, mas o corpo como um todo. Trinta minutos de caminhada diariamente ajudam a prevenir ataques cardíacos e problemas do coração, controlar a pressão arterial, reduzir os níveis de colesterol, fortalecer os ossos e tonificar os músculos, além de beneficiar a qualidade do sono e o equilíbrio do peso corporal.

Diante do cenário da saúde mundial, o objetivo deste artigo foi investigar a relação entre a atividade física e a saúde cardiovascular.

METODOLOGIA

A presente pesquisa é definida como uma investigação bibliográfica qualitativa e exploratória, sendo fundamentada, inicialmente, em fontes secundárias, como artigos científicos e dissertações de mestrado, que abordam os principais temas pertinentes ao estudo. As buscas foram realizadas nas bases de dados: SciElo, PubMed, Biblioteca Virtual de Saúde – BVS e LILACS para selecionar o material de estudo para a escrita do artigo.

Segundo Marconi e Lakatos (1999), a pesquisa exploratória é aquela que visa a construção de questões ou identificação de problemas, com a intenção de: a) formular hipóteses; b) aprofundar a compreensão do pesquisador em relação ao ambiente, fatos ou eventos, evoluindo para a realização de estudos futuros mais detalhados; c) modificar e explicar conceitos existentes.

Os autores esclarecem que “a pesquisa é realizada após o estudo bibliográfico, para que o pesquisador tenha uma boa compreensão sobre o tema, pois é neste percurso que ele estabelece os objetivos da pesquisa” (MARCONI e LAKATOS, 1999, p. 23). Quanto à natureza qualitativa da pesquisa, Oliveira (1999) observa que se trata de uma abordagem que não se

baseia exclusivamente em análises estatísticas para suas inferências, nem em métodos quantitativos para a coleta e tratamento dos dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA X SAÚDE CARDIOVASCULAR

Segundo Rodrigues *et al.*, (2017) a atividade física regular traz uma série de benefícios à saúde, incluindo a redução do risco de obesidade, hipertensão, dislipidemia e resistência à insulina. Portanto, a atividade física gera impacto positivo na saúde cardiovascular, aumentando a função cardiopulmonar e reduzindo o risco de doenças cardiovasculares.

Na maioria dos países desenvolvidos, a proporção de indivíduos acometidos de doenças cardiovasculares aumentou significativamente nos últimos anos. Atualmente, as pessoas vivem mais tempo, mesmo quando sofrem de doenças crônicas por um longo período, o que aumenta a probabilidade de dependência (CUNNINGHAM, PATERSON, HIMANN & RECHNITZER, 1993).

Então, é fundamental descobrir os elementos que podem ajudar na transição de saúde para inaptidão ou saúde. Isso nos permite desenvolver métodos preventivos para viver independentemente (BROWNE, MCGEE & O'BOYLE, 1997). Assim, para criar programas que melhorem a saúde dos indivíduos, é necessário compreender os elementos que influenciam a atividade física e os indicadores de saúde (NIES & KERSHAW, 2002).

A atividade física também melhora a saúde óssea e muscular, reduzindo o risco de quedas e fraturas em idosos (ALMEIDA; RAMOS, 2021). Deve-se notar que a atividade física tem um impacto positivo na saúde mental. A atividade regular está associada à redução do estresse e da ansiedade, bem como à melhora da qualidade do sono e da autoestima.

Os benefícios de se exercitar estão diretamente ligados à participação em programas disponíveis para a população, que promovam atividades físicas e fortaleçam os vínculos interpessoais e entre gerações. Dados de pesquisas indicam que programas comunitários podem ter impacto na promoção de exercícios de lazer entre os moradores locais, sendo uma importante estratégia para reduzir desigualdades em relação à prática de atividades físicas e torná-la mais acessível e integrada às rotinas da comunidade (FERNANDES AP *et al.*, 2015).

Segundo Ide, Martins e Segri (2020), a prática de atividade física pode ser categorizada em três formas principais: atividade física no trabalho, atividade física recreativa e atividade física de locomoção. A atividade física no trabalho envolve tarefas realizadas durante o

expediente, como levantar pesos e fazer caminhadas. A atividade física recreativa abrange práticas como esportes, dança e caminhadas por lazer. A atividade física de locomoção é aquela realizada nos deslocamentos diários, seja caminhando ou pedalando para o trabalho ou escola.

Os benefícios da atividade física na saúde são explicados por uma variedade de mecanismos fisiológicos (Rodrigues *et al.*, 2017). Praticar exercícios físicos favorece a circulação sanguínea, resultando em melhor oxigenação dos tecidos e maior eliminação de substâncias provenientes do metabolismo. Esses processos fortalecem o sistema cardiovascular e apoiam o equilíbrio metabólico, destacando a atividade física como uma estratégia essencial para o estímulo da saúde física e do bem-estar geral.

Além disso, a prática de atividade física auxilia na liberação de substâncias como hormônios e neurotransmissores com efeitos benéficos para a saúde, como a endorfina, que influencia positivamente o bem-estar mental. As orientações sobre a quantidade e o tipo de exercício físico recomendados para preservar a saúde variam conforme a idade, sexo, aptidão física e condições de saúde de cada pessoa. No geral, as diretrizes recomendam no mínimo 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa por semana, além de atividades voltadas para a tonificação muscular e flexibilidade (RODRIGUES *et al.*, 2017).

Exercícios aeróbicos, como caminhada, corrida, natação, ciclismo e dança, são recomendados para melhorar a saúde cardiovascular e respiratória e auxiliar no controle do peso. O treinamento de força, como levantar pesos e usar equipamentos de resistência, é importante para construir força muscular e melhorar a densidade óssea.

A prática de exercícios físicos é fundamental para os indivíduos, certamente que a modernidade está levando as pessoas a serem menos ativas, diminuindo assim a quantidade de calorias gastas nas atividades do dia a dia. Isso resulta em um aumento das doenças crônicas não transmissíveis e, consequentemente, em uma redução da qualidade de vida.

Segundo Okuma (2008), a prática de atividades físicas estimula diversas funções do corpo, agindo como um meio de prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, além de contribuir para a realização das atividades diárias e a independência dos idosos por meio da manutenção do sistema locomotor. A prática regular de exercícios físicos está ligada à promoção da saúde e à melhoria da qualidade de vida dos indivíduos.

De acordo com Matsudo e Lillo (2018), treinamentos de flexibilidade como alongamento, ioga e pilates são fundamentais para manter a flexibilidade muscular e articular, prevenir lesões e melhorar a postura. Tais modalidades não são apenas ferramentas para o bem-estar físico e mental, mas também formas de promover o equilíbrio mental e emocional através

da conexão corpo-mente. O alongamento regular, a prática da ioga e o pilates não só fortalecem os músculos e aumentam a flexibilidade, mas também proporcionam um espaço para o relaxamento e a consciência corporal, essenciais para um estilo de vida saudável e ativo.

Qualidade de vida pode ser simplesmente definida como satisfação pessoal com a vida. Este conceito envolve muitos aspectos, como manter a capacidade de funcionamento, estatuto socioeconômico, bem-estar e estado de saúde (ERMIDA, 2000). Portanto, qualidade de vida relacionada à saúde não é apenas a ausência de doenças, mas o bem-estar físico, mental e emocional nas tarefas diárias.

A qualidade de vida caracteriza-se como um estado de equilíbrio nos vários domínios que constituem uma pessoa, sejam eles pessoais, psicológicos, biológicos, sociais, emocionais, espirituais e/ou intelectuais, conduzindo nessa perspectiva a uma sensação de bem-estar. Intervenções que perturbam qualquer um desses domínios afetam a qualidade de vida (REIS *et al.*, 2017).

Nesse contexto, a falta de atividade física associada à obesidade e aos hábitos alimentares inadequados pode levar ao aumento da pressão arterial e altos níveis de estresse, reduzindo a qualidade de vida (GONÇALVES *et al.*, 2016). Por outro lado, a atividade física, o movimento, os exercícios físicos ou a prática desportiva estão diretamente relacionados com a melhoria da qualidade de vida (DIAS *et al.*, 2017).

ATIVIDADE FÍSICA X PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

As doenças cardiovasculares estão relacionadas a diversas doenças do aparelho circulatório (DE MELO NETO; DE OLIVEIRA; GOMES, 2017). A origem destas doenças é frequentemente a formação de aterosclerose (acúmulo de gordura nos vasos sanguíneos) devido a fatores nocivos como tabagismo, consumo de álcool, má alimentação e estilo de vida sedentário (OPASb, 2023).

Apesar de a sociedade estar ciente dos malefícios da falta de atividade física, pouco ou nada é feito para mudar o estilo de vida. O número de indivíduos que sofrem de transtornos mentais comuns está aumentando de forma alarmante, assim como a proporção de indivíduos que não praticam atividade física (SILVA, CAVALCANTE NETO, 2014).

Embora recomendado pela Organização Mundial da Saúde, a população não se desloca tanto quanto deveria. Além disso, as condições insalubres de trabalho de muitos trabalhadores representam um grande problema de saúde pública. Portanto, vale ressaltar que grande parte

dos trabalhadores está vulnerável às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) devido à elevada inatividade física (SILVA *et al.*, 2018).

A falta de atividade física pode desencadear efeitos negativos para a saúde humana. A saúde não é apenas uma questão de presença ou ausência de doença; outros fatores ou efeitos indiretos são determinantes para essa definição. Na verdade, a saúde de um indivíduo está se tornando cada vez mais importante, não apenas na definição política de saúde, mas também em políticas de outros setores, cujo impacto se reflete no estado de saúde da população. Os determinantes da saúde e suas ações são fundamentais para melhorar a saúde da população. Para alcançar esta melhoria, é necessário envolver setores além da saúde (Carrapato *et al.*, 2017).

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) constituem um importante problema de saúde pública, causando mortalidade significativa em todo o mundo. Neste contexto, a atividade física é uma das principais formas de intervenção na prevenção e controle destas doenças (Malta, 2016). Para Almeida e Ramos (2021), as intervenções baseadas na atividade física podem reduzir significativamente o risco de doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo II, hipertensão e obesidade. Estas intervenções também podem ser eficazes no tratamento e controle destas doenças em indivíduos já diagnosticados.

Conforme mencionado pelos autores, uma das principais formas de aumentar a prática de atividades físicas é através da promoção de programas de exercícios regulares, personalizados de acordo com as particularidades de cada indivíduo, como idade, gênero, condição de saúde, capacidade física, nível de atividade atual e preferências pessoais. Esses programas devem abranger exercícios aeróbicos, treinamento de força e flexibilidade, sendo essencial um planejamento cuidadoso e adaptado às necessidades específicas de cada pessoa.

A correlação entre atividade física e saúde é considerada fundamental para melhorar a qualidade de vida das pessoas (Poitras *et al.*, 2016; Valdés-Badilla *et al.*, 2019). Vários autores (Blair *et al.*, 2001; Jakicic *et al.*, 2019; Warburton *et al.*, 2006; World Health Organization [WHO], 2007, 2008, 2019) destacam os benefícios para a saúde de ser fisicamente ativo, incluindo a prevenção secundária de doença coronariana, acidente vascular cerebral, insuficiência cardíaca e pré-diabetes, que pode ser mais eficaz do que tomar medicamentos (Naci e Ioannidis, 2015). Na verdade, o corpo humano foi projetado para se mover e, portanto, requer atividade física regular para funcionar adequadamente, sendo benéfico e livre de doenças (Baptista *et al.*, 2011).

Atividades aeróbicas como caminhada, corrida, natação, ciclismo e dança são indicadas para aprimorar a condição cardiovascular e respiratória, além de contribuir para a regulação do peso corporal. O exercício de resistência, como levantamento de peso e utilização de aparelhos de resistência, é fundamental para o aumento da massa muscular e fortalecimento ósseo. Por outro lado, o treino de flexibilidade, como alongamento, yoga e pilates, é crucial para manter a elasticidade dos músculos e articulações, prevenir lesões e melhorar a postura (MATSUDO; LILLO, 2018).

É importante incentivar a atividade física regular, definir metas realistas e mensuráveis e fornecer apoio emocional e motivacional para ajudar os pacientes a superar barreiras e alcançar seus objetivos de saúde e bem-estar.

Outras intervenções incluem a criação de um ambiente propício à atividade física, como ciclovias, parques e espaços verdes. Essas estratégias incentivam atividades mais prazerosas, que resultam em maior interesse pela prática regular.

Ao promover um programa regular de exercícios, é importante garantir a segurança dos pacientes, especialmente aqueles com doenças pré-existentes, como doenças cardíacas, pulmonares ou articulares. Portanto, é necessária uma avaliação médica prévia e acompanhamento regular por profissionais habilitados, como fisioterapeutas ou personal trainers (MATSUDO; LILLO, 2018). Além disso, segundo Rodrigues *et al.*, (2017), deve ser realizado um programa de exercícios físicos com reforço progressivo e individualização para evitar danos e garantir a adesão do paciente a longo prazo.

A importância da atividade física na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) envolve o lazer físico e o deslocamento, tornando o exercício físico parte integrante do cotidiano das pessoas. Para tanto, deve-se considerar a implementação de programas de educação em saúde e promoção de estilos de vida saudáveis (CARVALHO; NOGUEIRA, 2016).

Segundo SIMKIN e GROSS (1994), as pessoas que não mantiveram a participação em programas de atividade física utilizavam estratégias para decidir e superar obstáculos. Neste contexto, é claro que os sujeitos que são capazes de executar o seu plano de ação serão mais fortes do que aqueles que não demonstram vontade ou capacidade (NIES & KERSHAW, 2002).

Nesse sentido, estudos têm demonstrado o impacto da atividade física na saúde geral dos indivíduos, ajudando a reduzir problemas osteomusculares, riscos cardiovasculares e síndrome metabólica, além de melhorar a qualidade de vida geral dos indivíduos (PIANGA et al., 2017; Oliveira; Andrade, 2013).

CONCLUSÃO

Em suma, a relação entre atividade física e saúde cardiovascular, é evidente que a prática regular de exercícios desempenha um papel crucial na promoção do bem-estar físico e mental das pessoas.

A atividade física não apenas fortalece o sistema cardiovascular e reduz o risco de doenças crônicas não transmissíveis, como também melhora a qualidade de vida em todas as fases, desde a infância até a terceira idade.

Ao adotar um estilo de vida ativo, indivíduos podem colher uma série de benefícios, incluindo o controle do peso corporal, a prevenção de condições como hipertensão e diabetes, e a promoção da saúde óssea e muscular. Além disso, a prática regular de atividade física está associada à melhoria da saúde mental, redução do estresse e da ansiedade, e ao aumento da autoestima.

Portanto, investir em programas que incentivem a atividade física em diversos contextos, como lazer, trabalho e deslocamento, é essencial para combater os crescentes índices de sedentarismo e suas consequências negativas para a saúde pública. Ao promover um ambiente propício e educativo, podemos facilitar escolhas mais saudáveis e aumentar a qualidade de vida das pessoas em todo o mundo.

Em resumo, a atividade física não deve ser vista apenas como uma prática isolada, mas como um componente fundamental de um estilo de vida saudável e sustentável, capaz de promover não apenas a saúde cardiovascular, mas o bem-estar global dos indivíduos e comunidades.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, V. S.; RAMOS, T. M. Aspectos de inovação da ginástica pelo profissional de educação física para o controle e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis na pandemia de Covid-19. Educação, Negócios e Saúde: visão interdisciplinar da propriedade intelectual, 2021. DOI: https://doi.org/10.16891/2317-434X.v11.e3.a2023.pp3157-3168

Baptista, F., Silva, A. M., Santos, D. A., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J. P., Raimundo, A., & Moreira, H. (2011). *Livro verde da actividade física* [Green paper on physical activity]. IDP

Blair, S. N., Cheng, Y., Holder, S., Barlow, C. E., & Kampert, J. B. (2001). Physical activity or cardiorespiratory fitness. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *33*(5), S275. https://doi.org/10.1097/00005768-200105001-01549

BLAIR, S.N.; CONNELLY, J.C. How much physical activity should we do? The case for moderate amounts of intensitiesof physical activity. Research Quarterly for Exercise and Sport, Washington, v.67, n.2, p.193-205, 1996.

BLAIR, S.N.; KOHL, H.W.; BARLOW III, C.E.; PAFFENBARGER, R.S.; GIBONS JUNIOR, L.W.; MAVCERA,C.A. Changes in physical fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy and unhealthy men. Journal ofthe American Medical Association, Chicago, v.273, n.14, p.1093-8, 1995.

BROWN, D.R.; WANG, Y.; WARD, A.; EBBELING, C.B.; FORTLAGE, L.; PULEO, E.; BENSON, H.; RIPPE,J.M. Psychological effects of exercise and exercise plus cognitive strategies. Medicine and Science of Sports and Exercise,Madison, v.27, p.765-75, 1995.

BROWNE, J.P.; McGEE, H.M.; O'BOYLE, C.A. Conceptual approaches to the assessment of quality of life. **Psychology and Health**, London, v.12, p.737-51, 1997.

CALAZANS, Rhaissa; DE MEDEIROS CABRAL, Gabriela; NETO, Dimas Magalhães. Atividade física e saúde. **DESAFIOS-Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins**, v. 7, n. 3, p. 1-2, 2020. DOI: http://dx.doi.org/10.20873/uftv7-9548

Carrapato, P., Correia, P., & Garcia, B. (2017). Determinante da saúde no Brasil: a procura da equidade na saúde [Determinant of health in Brazil: the search for equity in health]. *Saúde e Sociedade*, *26*(3), 676-689. https://doi.org/10.1590/s0104- 12902017170304

CARVALHO, F. F. B.; NOGUEIRA, J. A. P. Práticas corporais e atividades físicas na perspectiva da Promoção da Saúde na Atenção Básica. Ciência & Saúde Coletiva, 21(6):1829-1838, 2016. DOI: https://doi.org/10.1590/1413-81232015216.07482016

CUNNINGHAM, D.A.; PATERSON, D.H.; HIMANN, J.E.; RECHNITZER, P.A. Determinants of independence in the elderly. **Canadian Journal of Applied Physiology**, Champaign, v.18, n.3, p.243-54,1993.

DE MELO NETO, J. S.; DE OLIVEIRA, M. R.; GOMES, F. D. C. Perfil de idosos com doenças cardiovasculares no momento da admissão para reabilitação cardíaca. **Arquivos de Ciências da Saúde**, v. 24, n. 2, p. 88-94, 2017. Disponível em: https://repositorioracs.famerp.br/racs_ol/vol-24-2/perfil-de-idosos-com-doencas-cardiovasculares-nomomento-da-admissao-para-reabilitacao-cardiaca.pdf. Acesso em: 02 jan. 2023.

DIAS, D.F. *et al*. Atividade física insuficiente no tempo livre e fatores ocupacionais em professores de escolas públicas. Rev. Saúde Pública, v. 51, p. -, 2017a.

ERMIDA, J. **Saúde e Exercício Físico**. Coimbra: Quarteto, 2000.

FERNANDES AP, *et al.* Atividade física de lazer no território das Academias da Cidade, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil: o efeito da presença de um programa de promoção da saúde na comunidade. Cad. Saúde Pública.2015; 31(Suppl 1), 195-207. DOI: https://doi.org/10.1590/0102-311X00104514

GONÇALVES, E.C.A *et al*. Overweight and factors associated in civil servants from Southern Brazil. Revista Brasileira de Cineantropometria& Desempenho Humano, v. 18, n. 3, p. 277-286, 2016.

GONÇALVES, S.D *et al.* Promoção e vigilância à saúde dos servidores públicos: a experiência da Universidade Federal do Ceará. Revista de Psicologia, v. 7, n. 2, p. 151-164, 2016a.HÄFELE, C.A. et al. Relação entre o nível de atividade física ea duração do sono de servidores técnico-administrativos de uma universidade do Sul do Brasil. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, v. 16, n. 3, p. 305-311, 2018.

HUNTER, R.F. *et al.* Effectiveness and cost-effectiveness of a loyalty scheme for physical activity behaviour change maintenance: results from a cluster randomised controlled trial. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.V.15, n.127, p. 1-13, 2018.

IDE, P. H.; MARTINS, M. S. A. S.; SEGRI, N. J. Tendência dos diferentes domínios da atividade física em adultos brasileiros: dados do Vigitel de 2006-2016. Cad. Saúde Pública, 2020. DOI: https://doi.org/10.1590/0102-311X00142919

Jakicic, J. M., Kraus, W. E., Powell, K. E., Campbell, W. W., Janz, K. F., Troiano, R. P., Sprow, K., Torres, A., & Piercy, K. L. (2019). Association between bout duration of physical activity and health: systematic review. *Medicine* & *Science in Sports* & *Exercise*, *51*(6), 1213-1219.

LOPES, S.V.; SILVA, M.C. Estresse ocupacional e fatores associados em servidores públicos de uma universidade federal do sul do Brasil. Ciência & Saúde Coletiva, v. 23, p. 3869-3880, 2018.

MADEIRA MC, *et al.* Atividade física no deslocamento em adultos e idosos do Brasil: prevalências e fatores associados. Cad. Saúde Pública. 2013; 29(1):165-174. Disponível em: http://guaiaca.ufpel.edu.br/handle/123456789/1783

MALTA, D. C. *et al.* Avanços do Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis no Brasil, 2011-2015. Epidemiol. Serv. Saude, Brasília, 25(2):373-390, abr-jun 2016. DOI: https://doi.org/10.5123/S1679-49742016000200016

MARKONI, M.A., LAKATOS, E.M. Técnicas de Pesquisa: Planejamento e Execução de Pesquisas, Amostragens e Técnicas de Pesquisa, Elaboração e Interpretação de Dados. 4 ed. São Paulo: Atlas, 1999.

MATSUDO SMM. Envelhecimento, atividade física e saúde. BIS, Bol. Inst. Saúde. São Paulo. 2009; (47), 76-79. Disponível em: https://periodicos.saude.sp.gov.br/bis/article/view/33831

MATSUDO, S. M.; LILLO, J. L. P. Fibromialgia, atividade física e exercício: revisão narrativa. Diagn Tratamento, 24(4):174-82, 2018. Disponível em: https://periodicosapm.emnuvens.com.br/rdt/article/view/262

MIRANDA, E.D. *et al*. Atividade física do trabalho versus atividade física do lazer: a falta de informação e incentivo em populações ribeirinhas do Médio Solimões.Saúde& Transformação Social/Health & Social Change, v. 3, n. 1, p. 55-58, 2012.

MONTEIRO, C.R.; FARO, A.C.M. Atividade física segundo a percepção dos estudantes de enfermagem. **Rev. Latino-Am Enfermagem**. São Paulo, v.14, n.6, nov/dez. 2006.

MOURÃO ARC, et al. Atividade física de idosos relacionada ao transporte e lazer, Maceió, Brasil. Rev. Saúde Pública. 2013; 47 (6): 1112-1122. DOI: https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2013047004904

Naci, H., & Ioannidis, J. P. A. (2015). Comparative effectiveness of exercise and drug interventions on mortality outcomes: Metaepidemiological study. *British Journal of Sports Medicine*, *49*(21), 1414-1422. https://doi.org/10.1136/bjsports2015f5577rep

NIES, M.A.; KERSHAW, T.C. Psychosocial and environmental influences on physical activity and health outcomes in sedentary women. **Journal of Nursing Scholarship**, Indianapolis, v.34, n.3, p.243-9, 2002.

OKUMA, S. S. **Idoso e atividade Física**. Campinas: Papirus, 2008. (Viva Idade).

OLIVEIRA, S L. Tratado de metodologia científica: projetos de pesquisas, TGI, TCC, monografias, dissertações e teses. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 1999.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Diretrizes Sobre Atividade Física e Comportamento Sedentário**. Genebra: OMS. 2010. 18 p.
OPASb. Organização Pan-Americana da Saúde. **Doenças cardiovasculares**. Disponível em: https://www.paho.org/pt/topicos/doencas-cardiovasculares. Acesso em: 14 ago. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Doenças Cardiovasculares**, mar. 2016. Disponível em: https://www.paho.org/pt/topicos/doencas-cardiovasculares. Acesso em: 06 de junho de 2024.

PEREIRA, Diogo Fagundes. Relação entre atividade física e depressão em idosos: uma revisão de literatura. **Corpoconsciência**, Cuiabá-MT, vol. 20, n. 03, p. 22-28, set./dez., 2016.Disponívelem:http://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/4431/3041. Acesso em: 13 set. 2021

PEREIRA, T. S. et al. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Ciênc. saúde coletiva**. Rio de Janeiro, v.22, n.2, p.427-435, fev. 2017

PITANGA, F.J.G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Rev Bras Ciên e Mov**. Brasília, v.10, n.3, p.49-54, jun. 2002. Disponível em: www.portalrevistas.ucb.br

Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, *41*(6), S197-S239. https://doi. org/10.1139/apnm-2015-0663

REIS, A.S.F *et al*. Avaliação da influência do nível de atividade física na qualidade de vida do professor universitário. Arquivos de Ciências da Saúde, v. 24, n. 1, p. 75-80, 2017.

REZENDE LF, et al. Effect of Physical Inactivity on Major Noncommunicable Diseases and Life Expectancy in Brazil. J PhysAct Health. 2015; 12(3):299-306. DOI: https://doi.org/10.1123/jpah.2013-0241

RODRIGUES, P. A. F. et al. Condições socioeconômicas e prática de atividades físicas em adultos e idosos: uma revisão sistemática. Rev Bras Ativ Fís Saúde, 22(3):217-232, 2017. Disponível em: https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/RBAFS/article/view/9624

SILVA LJ, *et al*. Association between levels of physical activity and use of medication among older women. Cad. SaúdePública. 2012; 28 (3): 463-471. Disponível em: https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csp/v28n3/06.pdf

SILVA, A.M.R. *et al*. Fatores associados à prática de atividade física entre trabalhadores brasileiros. Saúde em Debate, v. 42, p. 952-964, 2018.

SILVA, A.O.; CAVALVANTE NETO, J.L. Associação entre níveis de atividade física e transtorno mental comum em estudantes universitários. **Motricidade**. Vila Real, v.10, n.,1, p.49-59, mar. 2014.

SIMKIN, L.R.; GROSS, A.M. Assessment of coping with high-risk situations for exercise relapse among healthy women. **Health Psychology**, Hillsdale, v.13, p.247-77, 1994

SOUZA JL, *et al*. El efecto de lainactividad física enlaaptitud física y funcional en personas mayores institucionalizados de São Caetano do Sul, São Paulo, Brasil. Revista de Ciências da laActividad Física. 2014; 15(2):63-72. Disponível em: https://revistacaf.ucm.cl/article/view/63.

Valdés-Badilla, P. A., Gutiérrez-García, C., Pérez- -Gutiérrez, M., Vargas-Vitoria, R., & López- -Fuenzalida, A. (2019). Effects of physical activity governmental programs on health status in independent older adults: a systematic review. *Journal of Aging and Physical Activity*, *27*(2), 265- -275. https://doi.org/10.1123/japa.2017-0396

Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, *174*(6), 801-809.

World Health Organization. (2007). *Steps to health: a european framework to promote physical activity for health.* WHO Regional Office for Europe.

World Health Organization. (2008). *Recommended Amount of Physical Activity*. WHO Regional Office for Europe.

World Health Organization. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.

ZAGO AS. Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento. Rev. bras. geriatr. gerontol. 2010; 13 (1): 153-158. DOI: https://doi.org/10.1590/S1809-98232010000100016.

Recebido em: 03/11/2024

Aprovado em: 20/11/2024

COMO CITAR ESTE ARTIGO:

NOLÊTO, L. S. Impacto da atividade física na saúde cardiovascular. **REBESDE**, v. 5, n. 2, p. 1-16, 2024