

A IMPORTANCIA DO EXERCICIOS FISICOS NA DIMINUIÇÃO DO RISCO DA DOENÇA CORONARIANA E NA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA.

DANIELA APARECIDA DO CARMO NOGUEIRA

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ, MARINGÁ - PR

O sistema cardiovascular é a junção do sistema cardíaco com o coração e seus componentes e o sistema vascular com os vasos sanguíneos. As artérias coronárias são vasos sanguíneos que suprem a necessidade de sangue e oxigênio do miocárdio que é a musculatura do coração e qualquer comprometimento nesses vasos sanguíneos pode causar danos ao funcionamento do sistema cardiovascular. A doença coronariana é uma doença do coração causada pela arteriosclerose nas artérias coronarianas, essa arteriosclerose é um acúmulo de placas de gordura que se localiza na parede interna das artérias e que impede a passagem do fluxo sanguíneo juntamente com o oxigênio para o coração, causando danos no seu funcionamento. Os exercícios físicos são atividades físicas estruturadas, sistematizadas, organizadas, periódicas, que melhoram o funcionamento do corpo em geral, pois eles aumentam o fluxo sanguíneo, aumentam o tamanho do coração, causam uma expansão nas artérias, melhorando assim a passagem do sangue e do oxigênio para o coração e conseqüentemente diminuindo a probabilidade do aparecimento de placas de gordura que é a arteriosclerose nas artérias coronárias. Com isso ocorrerá uma economia de trabalho por parte do coração, que não precisa trabalhar com sobrecarga para o funcionamento organizado do sistema cardiovascular. Esses exercícios físicos melhoram também a qualidade de vida da população, pois os indivíduos, ficam mais dispostos, mais ativos, com uma vida longa e produtiva. Dessa forma o objetivo deste trabalho é mostrar a importância dos exercícios físicos para a diminuição do risco da doença coronariana, pois eles proporcionam muitos benefícios ao sistema cardiovascular e também contribuem de forma significativa para o controle de outros fatores de risco que estão relacionados a doença, melhorando a saúde e a qualidade de vida da população. A pesquisa será de cunho bibliográfico, trabalhando assim com os benefícios que os exercícios físicos proporcionam para a população adulta, sendo realizada em livros, artigos e Internet.

Palavras-chave: saude; exercicio fisico; qualidade de vida

danielanogueira@pop.com.br