



EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE CARDIOVASCULAR

Sedentarismo é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e câncer.

Calcula-se que 13% do número total de mortes no Brasil sejam atribuídas ao sedentarismo. Mesmo com este conhecimento, atualmente, 48,3% da população adulta brasileira é considerada fisicamente inativa.

Principais benefícios associados à realização regular de exercício físico:

- Redução de 20% a 50% do risco de mortalidade por todas as causas e de 30% a 50% do risco de mortalidade por doenças cardiovasculares
- Incremento de até 7 a 8 anos na expectativa de vida
- Redução do risco de infarto agudo do miocárdio e acidente vascular encefálico
- Melhora da composição corporal, redução da adiposidade corporal e visceral e aumento da massa magra
- Redução de até 40% do risco de diabetes mellitus tipo 2
- Prevenção do desenvolvimento de hipertensão arterial sistêmica
- Redução dos níveis de ansiedade e estresse
- Redução do risco de depressão em até 40%
- Redução do risco de demência em até 30% e melhora da qualidade de vida de portadores de doenças neurodegenerativas, como a Doença de Alzheimer e a Doença de Parkinson
- Redução de até 30% do risco de câncer de cólon e em até 20% do risco de câncer de mama
- Melhora da modulação do sistema imunológico
- Melhora da qualidade do sono.

Exercício físico, além de aumentar a sobrevida e a qualidade de vida, é fundamental na prevenção e no tratamento de inúmeras doenças.