



EFEITO DO SEDENTARISMO NA SAÚDE CARDIOVASCULAR

Diogo Rodrigues Batista
Centro Universitário São Lucas

Walter de Almeida Junior
Afya - São Lucas Porto Velho - Rondônia

Vinicius da Silva
Centro Universitário São Lucas Porto Velho

Yuri Cesar Dua
São Lucas

Gaspar Gomes Santana
Centro Universitário São Lucas

Guilherme Douglas Pereira de Souza
Centro Universitário São Lucas

Gabriel Vinicius Moura Pacifico Monteiro
Centro Universitário São Lucas

Júlio César Bezerra Cordeiro
Centro Universitário São Lucas

INTRODUÇÃO: Evidências científicas demonstram uma forte associação entre a inatividade física e o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. O sedentarismo tem se tornado uma preocupação crescente devido ao seu aumento em uma sociedade cada vez mais inclinada à redução da prática de exercícios físicos leves a moderados. Essa tendência contribui diretamente para o crescimento de comorbidades que afetam o sistema circulatório e o coração, colocando em risco o bem-estar da população. **OBJETIVO:** Este estudo tem como objetivo analisar os efeitos do sedentarismo na saúde cardiovascular, destacando seus riscos a longo prazo. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma revisão sistemática da literatura por meio de buscas nas bases de dados BVS, PubMed e SciELO, utilizando os descritores específicos. Foram selecionados artigos publicados até o ano de 2025. **RESULTADOS:** A análise da literatura revelou um aumento significativo nas pesquisas sobre os benefícios do exercício físico, especialmente no contexto atual. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2022, cerca de 31% da população mundial era fisicamente inativa, o que equivale a aproximadamente 1,8 bilhão de adultos. A inatividade física não apenas agrava fatores genéticos predisponentes, mas também está diretamente associada ao desenvolvimento de diversas doenças cardiovasculares, incluindo hipertensão arterial sistêmica (HAS), acidente vascular cerebral (AVC), insuficiência cardíaca, doença arterial periférica e doença arterial coronariana (DAC). Esses achados reforçam a relação inegável entre o sedentarismo e a



deterioração da saúde cardiovascular. **CONCLUSÃO:** Diante do impacto do sedentarismo na saúde cardiovascular, torna-se essencial a implementação de políticas públicas e estratégias educativas que incentivem a prática regular de atividades físicas. Essas medidas são fundamentais para a promoção do bem-estar da população e a prevenção do aumento das doenças cardiovasculares.

Palavras-Chave: Cardiovascular, Sedenarismo, Tratamento

REFERÊNCIAS:

DE MOURA LEITE, Maria Fernanda Alves et al. EFEITOS DO ESTRESSE CRÔNICO NA SAÚDE CARDIOVASCULAR. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, v. 4, n. 3, p. 77-82, 2023.

NASCIMENTO, Laiane et al. CUIDADO COMUNICATIVO MEDIADO POR PROGRAMAS DE RÁDIO ANALÓGICO PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE CARDIOVASCULAR. **SANARE-Revista de Políticas Públicas**, v. 22, n. 2, 2023.