

### ADAPTAÇÕES CARDIOVASCULARES AO EXERCÍCIO FÍSICO

REIS, GUSTAVO REGIS COSTA<sup>1</sup>; CRUZ, GLEYSON ROSA DA<sup>1</sup>; MELO, ISMAEL JUNIOR SOARES<sup>1</sup>; CAIXETA, FRANCIELE MARIA<sup>2</sup>; RIBEIRO, PRISCILLA ROSA QUEIROZ<sup>2</sup>;

1. Discentes do curso de Educação Física do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, Patos de Minas/MG.
2. Docentes do curso de Educação Física do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, Patos de Minas/MG.

As adaptações corporais aos exercício físico são diversas, pois este caracteriza-se por uma situação que retira o organismo de sua homeostase, implicando no aumento instantâneo da demanda energética da musculatura exercitada e demais sistemas orgânicos, dentre eles, o sistema cardiovascular. Essas adaptações podem ser agudas, resposta em curto prazo; ou crônicas, em longo prazo. O presente artigo teve por objetivo abordar as adaptações cardiovasculares que ocorrem com a prática de exercícios físicos, mostrando as diferentes respostas crônicas e agudas do sistema cardiovascular aos exercícios aeróbicos e anaeróbicos. O artigo foi desenvolvido através de uma pesquisa bibliográfica em literatura clássica da área e também com base em artigos científicos. A busca do material de estudo bibliográfico e científico foi realizada utilizando-se os termos de busca adaptações cardiovasculares agudas e crônicas, exercício aeróbico e anaeróbico. A partir do estudo realizado, verificou-se que o exercício físico tem desempenhado um papel muito importante na vida das pessoas, pois atuam de maneira efetiva na prevenção de algumas doenças, sobretudo as doenças cardiovasculares. É importante destacar que a prática de exercícios físicos é parte primordial das condutas não medicamentosas de prevenção e tratamento da hipertensão arterial e outras doenças cardiovasculares, sendo estas doenças de alta incidência. De acordo com os estudos analisados no presente artigo, os níveis elevados de atividades físicas de lazer reduzem em aproximadamente 30% a incidência de doenças cardiovasculares. Foi verificado que ambos os exercícios, tanto resistidos quanto aeróbicos, ajudam no funcionamento do miocárdio de pessoas hipertensas, normotensas e com doenças cardiovasculares diversas, pois depois de alguns meses de exercícios o miocárdio vai se fortalecendo, apresentando maior facilidade na hora de ejetar o sangue. Concluiu-se que, embora durante muitos anos e ainda hoje o exercício aeróbico venha sendo mais indicado pelas adaptações cardiovasculares que provoca, é importante também a utilização do treinamento resistido nos programas de exercícios físicos para pessoas com doenças cardiovasculares, pois os efeitos dos dois combinados muito têm a contribuir para a saúde destas pessoas.

**Área temática:** Educação Física.