

Trabalho apresentado no 21º CBCENF

Título: A INFLUÊNCIA DO SEDENTARISMO NO DESENVOLVIMENTO DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Relatoria: AMILTON DOUGLAS FERREIRA DE ARAUJO

JOÃO MARCOS DA SILVA

Autores: LÍVIA PEDROZA DA SILVA VIEIRA

CLAUDEMIR SANTOS DE JESUS

JULIANE FERREIRA DA SILVA

Modalidade: Pôster

Área: Valorização, Cuidado e Tecnologias

Tipo: Pesquisa

Resumo:

Introdução: Nas últimas décadas, a população tem sido acometida por doenças cardiovasculares resultantes de um estilo de vida pouco saudável, como por exemplo, o sedentarismo que é considerado um fator de risco responsável por essas doenças, assim tem ocasionado consequências negativas à saúde, por impactar na expectativa de vida da população. **Objetivo:** Analisar a influência do sedentarismo no desenvolvimento de doenças cardiovasculares e descrever as ações de promoção da saúde para a prevenção do sedentarismo e melhoria da qualidade de vida. **Metodologia:** Estudo de revisão de literatura, cuja busca dos artigos realizou-se nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde e Scientific Electronic Library, mediante aos critérios de inclusão e exclusão. **Resultado:** As doenças cardiovasculares representam cerca de 60% de mortalidade no mundo e a principal causa de morte em adultos no Brasil, por esta razão, tem surgido várias estratégias para prevenção do sedentarismo, como a mudança do estilo de vida, através de uma alimentação saudável, atividades físicas entre outros, a fim de prevenir o aparecimento e o desenvolvimento de doenças crônicas. **Conclusão:** Os estudos evidenciam que o sedentarismo é um importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e até metabólicas, sendo assim, as ações de promoção à saúde, como a prática da atividade física, mudança de hábitos de vida e alimentação, são importantes à melhoria da qualidade de vida. **Referência bibliográfica:** ZAITUNE, M. P. D. A. et al. Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro- RJ, v. 23, n. 6, p. 1329-1338, dez. 2007. RÔAS, Y. A. D. S.; REIS, E. J. B. D. Causas e conseqüências de um estilo de vida sedentário e possibilidades de Transformar a o conhecimento de hábitos saudáveis em ações práticas e concretas, Buenos Aires, v. 168, n. 168, p. 1, Mai. 2012. **Palavras- Chaves:** Sedentarismo; Doenças Cardiovasculares; Fatores de Risco.