

SISTEMA CARDIOVASCULAR

Os exercícios aeróbicos estão demonstrando eficácia na manutenção e melhora da saúde do sistema cardiovascular. A presente investigação tem por finalidade a descrição do sistema no corpo humano, bem como identificar os benefícios das atividades aeróbicas para prevenção de doenças relacionadas a falta de exercícios. Para responder os objetivos da investigação realizou-se uma pesquisa de uma revisão bibliográfica em livros e artigos científicos da área. Para melhor compreensão do tema, é importante descrever o sistema cardiovascular, suas funções e aplicação dos exercícios aeróbicos para a manutenção da saúde.

O sistema cardiovascular é responsável pela circulação do sangue de modo a transportar nutrientes e oxigênio pelo corpo, este sistema é formado pelos vasos sanguíneos e o coração. Com isto os exercícios aeróbicos demonstram ser aliados importantes para a manutenção de saúde, ajudando a melhorar a densidade óssea, reduzindo o estresse, aliviando depressões e melhorando padrões de sono.

Concluimos que as atividades aeróbicas fornecem mais energia para combater problemas diários, pois os mesmos ajudam a baixar o colesterol e níveis de pressão sanguínea, melhorando a qualidade de vida.