

IMPACTO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO DAS AFECÇÕES CARDIOVASCULARES

João Henrique Müller Saraiva¹; Eike Rocha Porfírio¹; Isadora Martins Cristino¹; Pablo Vinícius Dias Gomes Damasceno¹; Talita Rodrigues Corredeira Mendes²

¹Discente da Universidade de Rio Verde, Goianésia, Goiás, Brasil. ²Docente da Universidade de Rio Verde, Goianésia, Goiás, Brasil.

INTRODUÇÃO: As doenças cardiovasculares são uma das principais causas de morbimortalidade na população mundial, constituindo grave problema de saúde pública. Embora representem condição agravante, há diversas evidências de que o exercício físico reduz as chances de desenvolvimento de patologias do sistema circulatório. As contribuições dessa prática devem ser analisadas quanto à prevenção e ao controle desses agravos. **OBJETIVOS:** Evidenciar o papel da atividade física na prevenção e manejo das afecções cardiovasculares. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão bibliográfica sistemática de estudos de coorte prospectivos. A pesquisa foi realizada nas bases PubMed e SciELO com os descritores 'exercício físico', 'atividade física', 'prevenção primária', 'doenças cardiovasculares' e 'estudo de coorte', em português e inglês. Foram selecionados artigos publicados que investigaram a associação entre exercícios físicos e a redução do risco de doenças cardiovasculares em indivíduos sem histórico da doença. A análise priorizou estudos de coorte de longa duração para evidenciar os benefícios na prevenção primária. A escolha por estudos prospectivos é fundamental para a robustez das conclusões, permitindo estabelecer relações temporais entre exposição (atividade física) e desfecho (DCV). **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A análise evidencia que a prática regular de atividade física tem efeito protetor contra doenças cardiovasculares. Estudos de coorte com diferentes populações mostraram que exercícios de intensidade moderada ou leve, incluindo caminhadas diárias, estão associados à redução do risco de eventos coronários. Observou-se que o benefício aumenta gradualmente com o tempo e a frequência das atividades, evidenciando relação dose-resposta. Ademais, a atividade física apresentou efeitos positivos independentes do sexo e da idade, beneficiando homens e mulheres de meia-idade e idosos. Mecanismos fisiológicos incluem melhora do perfil lipídico, redução da pressão arterial, aumento da sensibilidade à insulina, controle de peso e melhora da função endotelial. Os achados destacam a importância da adesão contínua à prática de exercícios, independente da intensidade, reforçando que a quantidade de atividade semanal acumulada é mais determinante que a intensidade isolada. **CONCLUSÕES:** Concluiu-se que a prática regular de atividade física, mesmo em intensidades leves, reduz significativamente o risco de patologias cardiovasculares. Sendo assim, configura-se como estratégia fundamental na promoção da saúde e prevenção dessas afecções.

Palavras-chave: Atividade física; Prevenção; Doenças cardiovasculares.