



PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDÍACAS

LUIZ AUGUSTO GERMANO BORGES; SUZANE OLIVEIRA ANDRADE; GABRIELLA SOUSA ALMEIDA; PEDRO HENRIQUE CARRILHO PASSOS; IGOR COSTA SANTOS

Introdução: A promoção da atividade física desempenha um papel vital na prevenção de doenças cardíacas, que continuam sendo uma das principais causas de morbidade e mortalidade em todo o mundo. A relação entre a inatividade física e o desenvolvimento de doenças cardíacas é bem estabelecida, e a promoção de um estilo de vida ativo é reconhecida como uma estratégia chave para mitigar esse risco. **Objetivos:** analisar a literatura científica com foco na promoção da atividade física como uma estratégia de prevenção de doenças cardíacas. **Metodologia:** A metodologia desta revisão sistemática seguiu as diretrizes do checklist PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). As bases de dados utilizadas para a pesquisa incluíram o PubMed, Scielo e Web of Science. Foram utilizados cinco descritores principais: "atividade física", "doenças cardíacas", "prevenção", "promoção" e "saúde cardiovascular". Foram estabelecidos critérios de inclusão que abrangeram estudos publicados nos últimos 10 anos, em inglês ou português, que investigaram a relação entre atividade física e prevenção de doenças cardíacas. Estudos que não estavam diretamente relacionados ao tema, que não apresentavam dados relevantes ou que tinham metodologia inadequada foram excluídos. **Resultados:** Foram selecionados 10 artigos. A revisão sistemática identificou uma série de benefícios associados à promoção da atividade física na prevenção de doenças cardíacas. Os estudos analisados mostraram consistentemente que a atividade física regular reduz o risco de hipertensão, doença arterial coronariana, acidente vascular cerebral e outras condições cardíacas. Além disso, estratégias eficazes de promoção incluíram intervenções em nível comunitário, programas de exercícios supervisionados e educação sobre os benefícios da atividade física. **Conclusão:** A promoção da atividade física desempenha um papel fundamental na prevenção de doenças cardíacas, oferecendo uma série de benefícios para a saúde cardiovascular. Ademais, a revisão sistemática de literatura destacou a importância de estratégias de promoção eficazes e enfatizou a necessidade contínua de incentivar a adoção de um estilo de vida ativo para reduzir o risco de doenças cardíacas. Essas descobertas fornecem um sólido respaldo científico para políticas e programas de saúde pública que visam melhorar a atividade física da população e, assim, contribuir para a redução da incidência de doenças cardíacas.

Palavras-chave: Atividade física, Doenças cardíacas, Prevenção, Promoção, Saúde cardiovascular.