



A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS

KESSLER PANTALEÃO DE ARAÚJO PEREIRA QUINDERÉ; CICERA KAUANA CHAGAS DE BRITO; VANUSKA YRUHANNE DE CARVALHO ALVES DA TRINDADE; EMILLE DE SOUZA APOLINARIO BARRETO; TAMIRES PEREIRA ALENCAR SANTIAGO

Introdução: A prática regular de atividades físicas é amplamente reconhecida como uma das principais estratégias para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como diabetes tipo 2, hipertensão, doenças cardiovasculares e obesidade. Além disso, o exercício físico desempenha um papel importante na melhoria do bem-estar físico e mental, contribuindo para a qualidade de vida. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo investigar o impacto da prática regular de atividades físicas na prevenção de doenças crônicas e promoção da saúde, com foco em intervenções de longo prazo em populações adultas. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão sistemática da literatura com base em artigos publicados entre 2010 e 2023, nas bases de dados PubMed, Scopus e Google Scholar. Foram incluídos estudos que abordavam a prática de atividades físicas como intervenção primária para a prevenção de DCNTs. Os critérios de inclusão englobaram ensaios clínicos randomizados, estudos de coorte e revisões sistemáticas que avaliaram os efeitos de programas de exercícios aeróbicos e resistidos (musculação), além de atividades como caminhada e natação. A análise foi focada em estudos com duração mínima de 12 semanas e que apresentavam dados sobre indicadores de saúde, como pressão arterial, glicemia, composição corporal e capacidade funcional. **Resultados:** Os estudos revisados demonstraram que a prática regular de atividades físicas, independentemente da modalidade, reduziu significativamente o risco de desenvolver doenças crônicas. Observou-se uma diminuição de até 30% no risco de doenças cardiovasculares, uma redução média de 10 mmHg na pressão arterial em indivíduos hipertensos e uma melhora na sensibilidade à insulina em pacientes com pré-diabetes. Além disso, os programas de exercícios contribuíram para a redução da obesidade, com diminuição no índice de massa corporal (IMC) e percentual de gordura corporal. Também foram relatados benefícios psicológicos, como a redução dos sintomas de ansiedade e depressão. **Conclusão:** A prática regular de atividades físicas é uma estratégia eficaz na promoção da saúde e na prevenção de doenças crônicas, com impacto significativo em fatores de risco como obesidade, hipertensão e diabetes. Além dos benefícios físicos, o exercício também contribui para o bem-estar mental, demonstrando ser uma intervenção fundamental na qualidade de vida.

Palavras-chave: ATIVIDADE FÍSICA; QUALIDADE DE VIDA; PREVENÇÃO; EXERCÍCIO FÍSICO; PROMOÇÃO DE SAÚDE