



ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR PROTETOR CONTRA DOENÇAS CARDIOVASCULARES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

UEMERSON LIBERALINO DOS SANTOS

Introdução: As doenças cardiovasculares (DCV) estão entre as principais causas de morbidade e mortalidade no mundo, sendo classificadas como doenças não transmissíveis com forte relação com o estilo de vida. A inatividade física é reconhecida como um dos principais fatores de risco modificáveis associados ao desenvolvimento de DCV. Nesse contexto, a atividade física regular é apontada como uma estratégia eficaz de prevenção primária e secundária dessas condições. **Objetivo:** Investigar, por meio de uma revisão bibliográfica, a relação entre a prática regular de atividade física e a redução dos riscos para doenças cardiovasculares em adultos. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão bibliográfica narrativa nas bases de dados SciELO, PubMed e Google Acadêmico, utilizando os descritores: “atividade física”, “doenças cardiovasculares” e “prevenção”. Foram incluídos artigos publicados entre 2015 e 2024, em língua portuguesa e inglesa, que abordassem os efeitos da atividade física na prevenção e controle das doenças cardiovasculares. Após triagem inicial e leitura dos resumos, 18 estudos foram selecionados para análise. **Resultados:** Os estudos analisados demonstraram que a prática regular de atividade física, especialmente aeróbica, está associada à redução de fatores de risco como hipertensão arterial, dislipidemias, obesidade e resistência à insulina. Além disso, foi identificado que indivíduos fisicamente ativos apresentam menor incidência de eventos cardiovasculares, como infarto agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral. A maioria dos estudos recomenda pelo menos 150 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada. **Conclusão:** A atividade física é um importante fator protetor contra as doenças cardiovasculares, contribuindo significativamente para a promoção da saúde e a redução de riscos. Estratégias de saúde pública que incentivem a prática regular de exercícios devem ser fortalecidas, especialmente no contexto da crescente prevalência de sedentarismo na população adulta.

Palavras-chave: **ATIVIDADE FÍSICA; DOENÇAS CRÔNICAS; SAÚDE CARDIOVASCULAR**