



ESTUDO DA ATIVIDADE FÍSICA COMO PREVENÇÃO DA DOENÇA ARTERIAL CORONARIANA

SERGIO ALVES ROCHA LIMA; ANTONIO RENAN SOUSA ROCHA; ALEX LIMA NORONHA; ANNA SARAH CRISTINA MATOS GOMES; DANDARA ALVES ROCHA TAVARES; MARCUS DIOGO FREIRE ARAÚJO; MATEUS DE SOUSA BEZERRA E SILVA; ; JOSÉ LEONARDO VIANA DE SOUZA; VICTOR MACÊDO PAES

Introdução: A Doença Arterial Coronariana (DAC) é descrita como uma patologia que envolve a obstrução das artérias coronárias que fazem a irrigação do próprio coração. Em geral, a DAC está associada ao processo de aterosclerose, tendo como principais fatores de risco a hipercolesterolemia, a hipertensão arterial e a diabetes mellitus. É bem conhecido que a atividade física atua de forma positiva em diversos parâmetros da qualidade de vida, dentre os quais, no controle dos níveis de colesterol, da glicemia e da pressão arterial. Com base no exposto, é de grande valia compreender os mecanismos pelos quais a atividade física pode prevenir ou atenuar a DAC. **Objetivos:** Abordar os principais mecanismos pelos quais a atividade física contribui para a prevenção da Doença Arterial Coronariana. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura, através das plataformas PubMed, Lilacs e Scielo, tendo como descritores “Coronary artery disease”, “Physical activity” e “Prevention”. Foram utilizados apenas artigos, publicados na íntegra, entre 2019 e 2024, em língua português e inglês. Foram excluídos os artigos publicados antes de 2019, incompletos, monografias e teses. Logo, encontrou-se 16 artigos, sendo selecionados 6 devido à relevância do tema. **Resultados:** A partir da revisão bibliográfica, observou-se evidências contundentes sobre os benefícios de diferentes formas de exercício. Correr a 9,7 km/h ou mais durante, pelo menos, uma hora semanal reduz o risco em 42%. O treinamento com pesos durante 30 minutos ou mais por semana diminui o risco em 23%. Caminhadas de 30 minutos diários e a prática de remo por uma hora ou mais por semana estão associadas a uma redução de 18% de risco. Fatores de risco para DAC como a hipertensão arterial, obesidade, diabetes mellitus e perfil lipídico são positivamente influenciados pela atividade física. São recomendados 150 minutos semanais de atividade moderada e 75 minutos de atividade de alta intensidade para prevenção de DCV, mais de 300 minutos de exercícios semanais de intensidade moderada a alta podem conferir benefício adicional. **Conclusão:** A partir dos dados, conclui-se a importância da atividade física como caráter preventivo de DAC, além de impactar diretamente na melhoria da qualidade de vida.

Palavras-chave: **DOENÇA ARTERIAL CORONARIANA; PREVENÇÃO; ATIVIDADE FÍSICA**