

## PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES POR MEIO DA ATIVIDADE FÍSICA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Vinícius Civitella<sup>1</sup>

Andressa Schneider Studt<sup>2</sup>

Henrique Dickel de mello<sup>3</sup>

João Carlos Steffens Hickmann<sup>4</sup>

Michelli Fontana<sup>5</sup>

Cláudio Claudino da Silva Filho<sup>6</sup>

**Introdução:** A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece as doenças cardiovasculares como a principal causa de morte no mundo e recomenda a prática regular de atividade física como medida essencial na sua prevenção. No Brasil, a Atenção Primária à Saúde (APS) é o eixo central das ações de promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas, conforme os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS). **Objetivos:** Apontar, a partir da literatura científica, os benefícios da atividade física na prevenção de doenças cardiovasculares no contexto da Atenção Primária à Saúde (APS), considerando seus impactos fisiológicos, a importância da redução do sedentarismo e a aplicação prática de exercícios aeróbicos e resistidos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, com busca realizada na base de dados Public Medline. Utilizaram-se os descritores em inglês “cardiovascular disease” e “physical exercise”, juntamente com o operador booleano AND, priorizando artigos com enfoque na prevenção e APS. **Resultados e Discussão:** A atividade física é uma das estratégias mais eficazes na prevenção de doenças cardiovasculares (DCV) no âmbito da APS. Diversas evidências demonstram que sua prática regular reduz fatores de risco como hipertensão, obesidade, dislipidemia, resistência à insulina, diabetes tipo 2 e inflamação sistêmica. As adaptações fisiológicas ao exercício incluem melhora da função endotelial, da perfusão miocárdica, da variabilidade da frequência cardíaca e da resistência vascular periférica. Esses efeitos favorecem a prevenção de eventos como infarto agudo do

<sup>1</sup> Acadêmico de medicina , Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), *Campus* Chapecó-SC, E-mail: [vinicius.civitella@estudante.uffs.br](mailto:vinicius.civitella@estudante.uffs.br)

<sup>2</sup> Acadêmico de medicina , Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), *Campus* Chapecó-SC, E-mail: [andressa.studt@estudante.uffs.edu.br](mailto:andressa.studt@estudante.uffs.edu.br)

<sup>3</sup> Acadêmico de medicina , Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), *Campus* Chapecó-SC, E-mail: [henriquedemello28@gmail.com](mailto:henriquedemello28@gmail.com)

<sup>4</sup> Acadêmico de medicina , Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), *Campus* Chapecó-SC, E-mail: [joao.hickmann@estudante.uffs.edu.br](mailto:joao.hickmann@estudante.uffs.edu.br)

<sup>5</sup> Acadêmico de medicina , Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), *Campus* Chapecó-SC, E-mail: [michelli.fontana@estudante.uffs.edu.br](mailto:michelli.fontana@estudante.uffs.edu.br)

<sup>6</sup> Doutor em Enfermagem e Pós-Doutorando em Serviço Social pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) com Bolsa da Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação do Estado de Santa Catarina (FAPESC), Edital 20/2024. Professor da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), *Campus* Chapecó-SC, E-mail: [claudio.filho@uffs.edu.br](mailto:claudio.filho@uffs.edu.br)

8<sup>a</sup> Semana Acadêmica de Medicina UFFS: Saúde Global

1<sup>o</sup> Simpósio do Programa de Pós-Graduação em Ciências Biomédicas

REALIZAÇÃO:



miocárdio e acidente vascular cerebral. Mesmo em níveis abaixo dos recomendados, a atividade física já oferece benefícios significativos, sendo viável em populações com menor acesso a serviços de saúde. A APS pode facilitar esse processo por meio de ações comunitárias de baixo custo, como grupos de caminhada e educação em saúde. A redução do comportamento sedentário também é fundamental, sendo recomendadas pausas ativas e menor tempo sentado. O exercício resistido complementa os efeitos do exercício aeróbico, sendo benéfico para idosos e pessoas com sarcopenia. A combinação de ambos é segura, eficaz e viável na APS. **Conclusões/Considerações Finais:** A atividade física regular é uma intervenção acessível e eficaz para a prevenção de DCV. Integrar sua promoção às rotinas da APS fortalece o cuidado coletivo e amplia o impacto das ações de saúde pública.

**Palavras-chaves:** Exercício Físico. Doenças cardiovasculares. Atenção Primária à Saúde. Promoção da saúde. Prevenção de Doenças.