

# SAÚDE CARDÍACA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE OS BENEFÍCIOS DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

DOI: 10.47094/ICONMEGO2024/65

Ana Karoline da Silva Santos Silveira<sup>1</sup>; Ana Júlia Ayres Vigiano<sup>1</sup>; Marília Kárita de Oliveira<sup>1</sup>; Isabela de Almeida Miranda<sup>1</sup>; Elias Emanuel Silva Mota<sup>2</sup>

1. Acadêmico de Medicina da Universidade de Rio Verde, Goianésia, Goiás, Brasil.

2. Docente da Universidade de Rio Verde, Goianésia, Goiás, Brasil.

**INTRODUÇÃO:** Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), doenças cardiovasculares (DCV) são a principal causa de morte global e estão fortemente associadas ao sedentarismo e à má alimentação. Além disso, hábitos saudáveis previnem DCV e melhoram o prognóstico e a qualidade de vida de pacientes já diagnosticados com essas doenças. **OBJETIVOS:** Avaliar os benefícios da prática de exercícios físicos e alimentação saudável na prevenção de DCV. **MÉTODOS:** Foi realizada uma revisão integrativa na base de dados PUBMED, utilizando o operador booleano “AND” e os descritores: exercício físico, comportamento alimentar, DCV e fatores de risco. Foram incluídas meta-análises e ensaios randomizados entre 2014 e 2024, em português ou inglês e excluindo-se estudos irrelevantes. Entre os 17 estudos encontrados, 5 foram incluídos na análise final. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A revisão evidenciou que uma rotina baseada em exercícios físicos e alimentação equilibrada promove saúde cardíaca. A infância se mostrou um período crucial para o desenvolvimento de hábitos saudáveis, sendo que o comportamento dos pais, como tabagismo e consumo de álcool, impacta negativamente a adoção desses hábitos pelas crianças. Crianças com estilo de vida desajustado apresentam maior risco de, na vida adulta, desenvolverem dislipidemia, hipertensão arterial sistêmica (HAS), obesidade e, conseqüentemente, DCV. Da mesma forma, adultos sedentários e com má alimentação têm alta probabilidade de desenvolver DCV. Nesse sentido, práticas de vida saudáveis demonstraram ser protetores do sistema cardíaco. Atividades aeróbicas mostraram benefícios para a saúde do coração. Aliado a isso, os resultados constataram que indivíduos que seguem a dieta mediterrânea - rica em azeite, alimentos vegetais e consumo moderado de peixes – apresentaram redução de 50% no risco de desenvolver DCV. Além disso, a revisão demonstrou que pacientes com HAS submetidos a dieta equilibrada e à prática regular de exercícios físicos apresentaram redução tanto da pressão arterial sistólica quanto da diastólica. Dessa forma, portadores de DCV que adotam práticas saudáveis apresentam melhor prognóstico. **CONCLUSÕES:** Uma alimentação equilibrada e a prática regular de atividade física são fundamentais para a saúde cardíaca, sendo estratégias não farmacológicas essenciais na prevenção e tratamento das DCV. Promover hábitos de vida saudáveis é fundamental para a melhora da qualidade de vida e prevenção de doenças em diversos sistemas do corpo.

**Palavras-chave:** comportamento alimentar; doenças cardiovasculares; exercício físico.