



## IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA O GERENCIAMENTO DA SAÚDE DO INDIVÍDUO COM DOENÇA ARTERIAL CORONARIANA

**AMARAL, Dhiogo de Jesus;  
DAMATTO, Ricardo Luiz**

**RESUMO:** A doença arterial coronariana (DAC) é a causa de morte mais comum no mundo, contabilizando 7,46 milhões de mortes somente no ano de 2016. Já o exercício físico tem como alguns dos efeitos a ação controladora sobre fatores de risco bastante conhecidos como a hipertensão, diabetes e obesidade, e seu efeito protetor pode ser explicado pela desaceleração no processo da aterosclerose e na diminuição da inflamação sistêmica, incluindo melhorias na disfunção endotelial. Tendo isso em mente, o presente estudo se propôs a explorar a importância do exercício físico para o gerenciamento da saúde do indivíduo acometido pela enfermidade da DAC. A presente pesquisa foi desenvolvida por meio de uma revisão de literatura narrativa, em bancos de dados de domínio público como PubMed e SciELO, através dos descritores e operadores booleanos seguintes: ("Coronary Disease" OR "Enfermedad Coronaria" OR "Doença das Coronárias") AND ("Coronary Artery Disease" OR "Enfermedad de la Arteria Coronaria" OR "Doença da Artéria Coronariana") AND ("Exercise" OR "Ejercicio Físico" OR "Exercício Físico"). O período temporal fez restrição aos trabalhos publicados entre os anos de 2018 a 2023, nos idiomas português, inglês e espanhol. Dentre as abordagens mais utilizadas nos protocolos de tratamento da DAC, o treinamento contínuo de moderada intensidade (MCIT) compartilha espaço junto a métodos não tão corriqueiros, como a caminhada nórdica (NW) e o treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT). Entre as evidências foram encontradas desde melhorias no teste de caminhada de 6 minutos, como também no quadro depressivo dos indivíduos. A partir do exposto, desejamos que este estudo contribua para a identificação de estratégias e protocolos de exercício físico para tal público, ofertando informação para os profissionais da área e mais saúde e qualidade de vida para seus pacientes.

**PALAVRAS CHAVE:** Cardiopatia, coração, educação física e treinamento