



IMPACTOS DO TREINAMENTO FÍSICO NA APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA: Uma revisão dos efeitos em diferentes populações e condições clínicas

Luís Gustavo Martins do Prado¹; Eduarda Gonçalves Godinho¹; Gabriele Adrian Carreira¹; Iramaia Fernanda Kataoka¹; Livia Abreu dos Santos¹; Maria Luiza Moises Jales¹; Maria Paula Vitalino Faria da Silva¹; Daniel Tsutomu Suzuki¹; Amauri Pereira de Oliveira².

1. Discentes da Universidade de Marília, Marília, SP.
2. Docente da Universidade de Marília, Marília, SP.

INTRODUÇÃO: A aptidão cardiorrespiratória é crucial para a saúde cardiovascular e está ligada à prevenção de doenças crônicas. O exercício físico (EF), tem sido estudado por seus efeitos na melhoria da capacidade cardiorrespiratória e na promoção da saúde geral. **OBJETIVO:** Identificar o impacto do EF na aptidão cardiorrespiratória em diversas populações, incluindo adolescentes, adultos, idosos e pacientes com doenças crônicas como insuficiência cardíaca (IC) e doença renal crônica (DRC). **METODOLOGIA:** Foi realizada uma revisão de literatura na base de dados MEDLINE-Pubmed, utilizando os descritores “physical exercise” AND “benefits” AND “cardiorespiratory health”. De 171 artigos inicialmente encontrados, 15 foram selecionados após uma análise crítica, incluindo ensaios clínicos, metanálises e revisões sistemáticas, todos indexados na língua inglesa. **RESULTADOS:** Estudos mostram que o treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT), é eficaz para melhorar a aptidão cardiorrespiratória, com benefícios em adolescentes e adultos. Treinamento combinado mostrou-se eficaz para idosos, melhorando a saúde funcional e a aptidão aeróbica. Em pacientes com IC, o treinamento intervalado demonstrou ser eficaz. No entanto, em pacientes com DRC, os resultados foram limitados, com melhorias atenuadas na aptidão cardiorrespiratória devido ao uso de medicamentos. **DISCUSSÃO:** O HIIT e o treinamento combinado são eficazes para melhorar a aptidão cardiorrespiratória em diversas populações. Porém, as respostas variam de acordo com fatores como, idade e condições médicas. Em pacientes com DRC, a resposta ao exercício pode ser influenciada negativamente por fatores externos, como o uso de medicamentos, exigindo intervenções mais personalizadas. **CONCLUSÕES:** O EF é uma intervenção eficaz para melhorar a aptidão cardiorrespiratória e promover a saúde geral. HIIT e o treinamento combinado mostraram



benefícios significativos, mas a resposta ao exercício pode ser modulada por fatores individuais. PALAVRAS-CHAVE: Benefícios; Exercícios; Cardiorrespiratória.