

EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO NA FUNÇÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DE PACIENTES PÓS-COVID-19

Adriana Horwat Delaporte¹; Angelina Fagionato¹; Gustavo Alves¹; Isadora Santos Coutinho de Souza¹; Júlia Oliveira Restanho¹; Laura Rodrigues Albuquerque¹; Sophia Lemes Pereira¹; Manuela dos Santos Bueno¹.

1- Universidade de Marília (UNIMAR), Marília, São Paulo.

INTRODUÇÃO: A COVID longa causa sintomas persistentes, como fadiga e dispneia, afetando a qualidade de vida. A reabilitação física, com exercícios supervisionados, melhora a função cardiorrespiratória, reduz a fadiga e contribui para a saúde mental. Programas aeróbicos e de resistência apresentam bons resultados na melhora dos sintomas do COVID longa, mas ainda faltam protocolos personalizados. **OBJETIVO(S):** Avaliar a influência do treinamento físico na redução da fadiga e dispneia, focando na capacidade funcional e qualidade de vida. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma revisão Bibliográfica na base de dados PubMed, utilizando os descritores “Physical exercise” AND “post-COVID-19” AND “cardiopulmonary function”, com filtro para estudos publicados nos últimos dez anos. A busca resultou em 69 artigos. Foram excluídas revisões narrativas (bibliográficas) e estudos não diretamente relacionados à temática. Resultando em 24 estudos para análise. **RESULTADOS:** O treinamento físico melhorou a função cardiorrespiratória, aumentando o VO₂ máximo, melhorando frequência cardíaca e função pulmonar, além de reduzir fadiga e dispneia. Houve benefícios na qualidade de vida, aptidão física e bem-estar. Programas supervisionados, combinando exercícios aeróbicos e de resistência, foram mais eficazes. Entretanto, os efeitos variaram conforme a gravidade da infecção e adesão ao tratamento, sugerindo influência de fatores individuais. **DISCUSSÃO:** A reabilitação cardiovascular é fundamental, pois muitos pacientes apresentam dificuldades respiratórias e fadiga. Diferenças nos protocolos e perfis clínicos explicam a variabilidade dos resultados. Mais estudos são necessários para padronizar abordagens e garantir melhor recuperação. **CONCLUSÕES:** A reabilitação com exercícios aeróbicos, de força e respiratórios melhora a função pulmonar, capacidade física e qualidade de vida. A abordagem deve ser precoce, supervisionada e adaptada às necessidades individuais. **PALAVRAS-CHAVE:** Exercício físico; Pós-COVID-19; Função cardiopulmonar.