

RESUMO EXPANDIDO - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

**FISIOTERAPIA CARDIORRESPIRATÓRIA: CONTRIBUIÇÕES PARA O
DESEMPENHO E RECUPERAÇÃO DE ATLETAS — REVISÃO DE
LITERATURA**

Isabella De Paula Pessoa (isabelladepp21@gmail.com)

Caroline Quersia Nascimento Dos Santos (quersiasantos03@gmail.com)

Andreia Evelyn Miguel De Araújo (deya.evelyn@hotmail.com)

Veridiana Sousa Da Silva (verydianaprofes@gmail.com)

INTRODUÇÃO: A fisioterapia cardiorrespiratória tem ganhado destaque no contexto esportivo por atuar diretamente em sistemas fundamentais para o desempenho físico. A prática esportiva de alta intensidade frequentemente provoca sobrecarga ventilatória, fadiga precoce e redução da oxigenação tecidual, o que pode comprometer o rendimento e aumentar o risco de lesões. Nesse cenário, o fisioterapeuta desempenha papel essencial na prevenção e reabilitação de disfunções respiratórias, utilizando técnicas que otimizam a ventilação, a capacidade aeróbica e o condicionamento geral do atleta. Apesar da expansão desse campo, ainda existem lacunas relacionadas à consolidação das evidências sobre quais intervenções produzem maiores benefícios no desempenho e na recuperação física, justificando a necessidade de revisões atualizadas sobre o tema. **OBJETIVO:** O objetivo desta revisão de literatura foi analisar de forma aprofundada as principais intervenções fisioterapêuticas cardiorrespiratórias aplicadas ao esporte, destacando sua eficácia na melhoria da ventilação, da resistência física e da recuperação pós-esforço. Além disso,

busca-se identificar quais técnicas apresentam resultados mais consistentes no aumento da eficiência respiratória, na otimização do desempenho e na prevenção de alterações cardiorrespiratórias decorrentes de cargas elevadas de treinamento. A intenção é reunir evidências que contribuam para a prática clínica e auxiliem profissionais na escolha de estratégias mais adequadas para a saúde e a performance do atleta. MATERIAL E MÉTODOS: Trata-se de uma revisão de literatura realizada nas bases SciELO, LILACS e Google Acadêmico. Foram consideradas publicações do período de 2021 a 2025, buscando incluir estudos atualizados sobre fisioterapia cardiorrespiratória aplicada ao esporte. Os descritores utilizados, combinados entre si, foram: “fisioterapia”, “atletas”, “futebol” e “cardiorrespiratória”. Os critérios utilizados de Inclusão foram artigos publicados entre 2021 e 2025, disponíveis em português, inglês ou espanhol, envolvendo atletas ou praticantes de atividade física e que abordassem intervenções cardiorrespiratórias, treinamento muscular inspiratório ou estratégias de condicionamento físico, já os critérios de exclusão foram estudos fora do período definido, trabalhos sem relação direta com a fisioterapia cardiorrespiratória ou com metodologia insuficiente. Assim, a revisão foi composta por 5 artigos selecionados. RESULTADOS: A revisão analisou quatro estudos envolvendo 456 atletas. Entre eles, três (75%) relataram melhora da função cardiorrespiratória ou do desempenho físico após intervenções como Treinamento Muscular Inspiratório, uso de dilatador nasal externo e exercícios cardiorrespiratórios orientados. No estudo sobre transição no futebol, dos 13 artigos avaliados, sete (54%) mostraram piora da composição corporal quando houve redução do treino cardiorrespiratório, quatro (30%) não apresentaram diferenças e dois (16%) observaram melhora em testes físicos quando a transição incluiu orientações específicas. No conjunto, a maioria dos estudos apontou benefícios das intervenções cardiorrespiratórias para ventilação, tolerância ao esforço e desempenho. CONCLUSÃO: Conclui-se que os achados desta revisão reforçam a importância da fisioterapia cardiorrespiratória na otimização do desempenho esportivo e na recuperação muscular e respiratória de atletas. As técnicas analisadas mostraram potencial para melhorar a eficiência ventilatória, equilibrar o esforço físico e reduzir riscos de lesões, contribuindo para melhor tolerância ao exercício. Esta revisão fornece uma base de evidências que apoia o uso de intervenções cardiorrespiratórias no contexto esportivo e destaca a necessidade de novos estudos que comparem diferentes protocolos e incluam variadas modalidades, ampliando a aplicação clínica dos resultados.

REFERÊNCIAS (em ordem alfabética pelo sobrenome do 1 autor, de acordo com ABNT):

DE LIMA BALULA, V.; NASCIMENTO, L. P. Treinamento muscular respiratório em atletas: uma revisão sistemática. Repositório Institucional do UNILUS, v. 3, n. 1, 2024.

DE MENDONÇA SANTOS, A. et al. Avaliação direta da capacidade cardiorrespiratória máxima de adolescentes atletas de futebol com dilatador nasal externo. 2025.

NETTO, P. L. et al. Período de transição no futebol: práticas mais frequentes e seus impactos no desempenho e na composição corporal dos atletas. 2024.

NUNES, I. C. et al. Exercícios cardiorrespiratórios para melhorar o condicionamento físico do atleta. Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v. 10, n. 1, 2022.

RIBEIRO, A. L.; NASCIMENTO, P. R.; SOUZA, D. G. Efeitos do treinamento muscular inspiratório em atletas de resistência. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 27, n. 4, p. 321-327, 2021.

Palavras-chave: fisioterapia; cardiorrespiratória; atletas; desempenho.