

RESUMO - AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA NOS SISTEMAS  
NEUROMUSCULAR

**TREINAMENTO DE FORÇA NA RECUPERAÇÃO NEUROMUSCULAR DE  
PACIENTES PÓS-COVID-19**

*Maria Eduarda Monteiro Da Silva (eduardamonteiros@gmail.com)*

*Carla Vitória Da Conceição Silveira (carlassilveira17@gmail.com)*

*Sean Dhiago Castro Nogueira (sean.dhiago@gmail.com)*

*Axell Timotheo Lima Acioli Lins (axell.ti20@gmail.com)*

Introdução: Desde 2020, evidências mostram que indivíduos recuperados da COVID-19, especialmente os hospitalizados, apresentam fraqueza muscular, redução da capacidade funcional, inflamação sistêmica, alterações metabólicas e fadiga persistente devido à imobilização prolongada. Contudo, a fisioterapia, com destaque para o treinamento de força, tem sido fundamental na reabilitação desses pacientes. Objetivo: Analisar os efeitos do treinamento de força na recuperação neuromuscular com comprometimento funcional causado pela COVID-19. Métodos: Foi realizada uma revisão sistemática conforme as diretrizes PRISMA, com buscas nas bases PubMed, SciELO, PeDro e Web of Sciences, abrangendo estudos publicados entre 2020 e 2024. Além disso, foram utilizados os descritores “COVID-19”, “strength training”, “resistance training”,

“neuromuscular recovery” e “physiotherapy”, combinados com operadores booleanos. Nesse contexto, incluíram-se ensaios clínicos randomizados e intervenções que investigaram adultos pós-COVID submetidos ao treinamento resistido, avaliando força muscular, desempenho funcional ou fadiga. Dessa forma, a extração de dados foi realizada por meio de ficha padronizada com informações sobre amostra, parâmetros do treinamento, duração, frequência e desfechos clínicos avaliados. Resultados: Os estudos mostraram que programas de treinamento de força de 4 a 12 semanas promoveram aumentos significativos de fortalecimento em membros superiores e inferiores, além de melhora na velocidade de marcha e do desempenho em testes funcionais como sit-to-stand e Time Up and Go. Além de, possuir redução da fadiga e melhora da tolerância ao exercício. Discussão: Os ganhos neuromusculares indicam que o treinamento de força é o componente essencial da reabilitação pós-COVID, podendo ter efeitos ampliados quando associado a exercícios aeróbicos e respiratórios. Persistem, porém, lacunas sobre intensidade ideal, tempo de intervenção e respostas de pacientes com sequelas neurológicas mais graves, justificando pesquisas adicionais. Conclusão: Logo, o treinamento de força é estratégia eficaz e segura na recuperação neuromuscular pós-Covid melhorando a função, reduzindo a fadiga e garantindo melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: treinamento muscular; reabilitação; covid-19.