

BENEFÍCIOS DA REABILITAÇÃO CARDIOPULMONAR E METABÓLICA

Breno Henrique Barbato Santos¹; Daniel Patriota da Silva²; Ana Paula Pinto³

¹ Discente de Educação Física, Centro Universitário UFBRA – Campus São Jose dos Campos.
(brenohenriquebarbato@gmail.com).

² Discente de Educação Física, Centro Universitário UFBRA – Campus São Jose dos Campos.
(maximusalucard@gmail.com).

³ Docente do Centro Universitário UFBRA – Campus São Jose dos Campos.
(ana.pinto@aprimorar.com.br).

Resumo: Introdução: O exercício físico é amplamente recomendado para a prevenção e controle de doenças cardiovasculares, especialmente em indivíduos sedentários ou com pressão arterial elevada. Entre os métodos mais utilizados estão o treinamento contínuo de intensidade moderada (TCM) e o treinamento intervalado de alta intensidade (TIAI), ambos associados a benefícios cardiovasculares. Objetivo: Realizar uma revisão sistemática da literatura e comparar os efeitos do treinamento contínuo moderado e treinamento intervalado de alta intensidade em adultos sedentários e indivíduos cardiopatas. Metodologia: Foi realizada uma revisão da literatura nas bases de dados SciELO, Pubmed e Google Acadêmico. Para busca, utilizou-se as palavras-chaves: “Sedentarismo”, “exercício físico”, “reabilitação cardiopulmonar” nos idiomas português e inglês. Utilizou-se como filtro: Últimos 10 anos, texto completo gratuito, ensaio clínico, meta-análise. Incluiu-se artigos que estivessem dentro do tema e disponíveis na íntegra. Foram excluídos trabalhos repetidos e que não corresponderam aos critérios de inclusão. Resultados: Estudos clínicos comparativos entre o TCM e o TIAI revelam que, embora ambos beneficiem a saúde cardiovascular, suas eficácias variam conforme o perfil do indivíduo e o indicador analisado: em pessoas com pressão elevada, o treino moderado otimiza a distensibilidade arterial em curto prazo, enquanto o TIAI reduz melhor a pressão sistólica aórtica. Já em adultos sedentários submetidos a 12 semanas de treino, o TIAI demonstrou superioridade na melhora da função endotelial e na redução da rigidez arterial em comparação ao método contínuo. Conclusão: Tanto o TCM quanto o TIAI promovem benefícios cardiovasculares relevantes em programas de reabilitação de 12 semanas, o qual o efeito hipotensor é um alinhado no tratamento da hipertensão arterial. No entanto, o TIAI tende a apresentar maior impacto na melhora da função endotelial e na redução da rigidez arterial, enquanto o exercício contínuo pode favorecer a distensibilidade arterial em determinadas condições, principalmente em situações em que o indivíduo não esteja apto para atingir limiares maiores. Assim, a escolha do método deve considerar o perfil clínico e os objetivos individuais, o qual a equipe/profissional deve criar estratégias mais

eficazes e seguras na prevenção e controle das doenças cardiovasculares, tanto para o público sedentário quanto cardiopatas.

Palavras-chave: Sedentarismo; Exercício; Reabilitação cardiopulmonar.