

RESUMO SIMPLES - CARDIOLOGIA ESPORTIVA

ALÉM DO PACE: COMO A INTENSIDADE DO TREINAMENTO DE CORRIDA INFLUENCIA AS ADAPTAÇÕES CARDIOVASCULARES

Mariana Amaral Castro (mariamaralcastro@gmail.com)

Maria Vitoria Soares Galetti (mavigaletti@gmail.com)

Introdução: A prática regular de exercício físico promove adaptações cardiovasculares estruturais e funcionais, incluindo o chamado “coração de atleta” em praticantes de treinamento endurance. Tais adaptações variam conforme a carga de exercício, volume, duração e, especialmente, intensidade. Dessa forma, a Zona 2 tem ganhado destaque entre corredores e praticantes de exercício, tornando relevante compreender como diferentes intensidades de treinamento influenciam a resposta e o remodelamento cardiovascular.

Objetivos: Investigar as principais adaptações cardiovasculares associadas às diferentes intensidades do treinamento de corrida, destacando as particularidades do exercício de baixa, moderada e alta intensidade..

Metodologia: Foi realizada uma revisão de literatura na base de dados PubMed, incluindo estudos publicados entre 2024 e 2026 sobre adultos fisicamente ativos, praticantes recreacionais ou atletas, que abordassem a relação entre intensidade do treinamento de corrida e modificações cardíacas.

Resultados: Os estudos analisados demonstraram que o treinamento de endurance está

associado a adaptações cardiovasculares estruturais e funcionais, com diferentes padrões de remodelamento entre os indivíduos. Em atletas, observou-se maior prevalência de hipertrofia ventricular excêntrica, embora uma minoria apresentasse geometria cardíaca preservada. Protocolos de alta intensidade também demonstraram adaptações cardiovasculares que melhoram a aptidão cardiorrespiratória. Em corredores amadores, foram identificadas alterações transitórias após provas de endurance. Além disso, trabalhos com monitorização objetiva da carga de treinamento sugerem que a duração total do exercício apresenta associação mais consistente com as dimensões cardíacas do que a intensidade isoladamente, reforçando a influência conjunta de diferentes componentes da carga de treinamento. Conclusão: As adaptações cardiovasculares decorrentes do treinamento de corrida apresentam relação com a carga de exercício e variam conforme a combinação entre intensidade, volume e duração. Embora diferentes intensidades promovam adaptações distintas, os achados sugerem que apenas a intensidade isoladamente não determina a magnitude do remodelamento cardíaco. Com isso, a compreensão individualizada da carga de treinamento é fundamental para otimizar os benefícios cardiovasculares e consequentemente, seu desempenho esportivo.

Palavras-chave: adaptação cardiovascular; corrida; intensidade do exercício.