

## RESUMO SIMPLES - REABILITAÇÃO CARDÍACA

### **EXERCÍCIO AERÓBICO VS DE RESISTÊNCIA NA REABILITAÇÃO CARDÍACA PÓS-INFARTO: UMA REVISÃO DE LITERATURA.**

*Hidyan Vicenzo Silva E Lima (hidyanvicenzo15@gmail.com)*

*Pedro Vitor Godoy Silva (pedrovitor.gsilva@gmail.com)*

*Romonilton Ferreira De Lima (romonilton.lima@gmail.com)*

*Wemily Pinas (wemilykaren14@gmail.com)*

**INTRODUÇÃO:** As doenças cardiovasculares apresentam-se como a maior causa de mortalidade entre adultos mundialmente, dentre essas, pode-se ressaltar a isquemia miocárdica, que se destaca como uma das mais prevalentes. Assim, a morte de miócitos por isquemia, ou seja, infarto miocárdico, prova sua relevância enquanto agente de grande morbimortalidade, possuindo diversas implicações no contexto físico, psicológico e social do indivíduo que sobrevive ao evento. Por isso, programas de reabilitação cardíaca surgiram visando possibilitar a recuperação da atividade cardiovascular em indivíduos pós infartados, promovendo maior qualidade de vida. Tais programas apresentam multidisciplinaridade, sobretudo, envolvendo a prática de exercícios resistidos (ER), e/ou a realização de exercícios aeróbicos (EA). Para avaliar objetivamente o bem-estar dos pacientes, é utilizado o consumo de oxigênio de pico ( $VO_2$ ) dos miócitos, que é um indicador da atividade cardiopulmonar e reflete a capacidade funcional cardíaca, sendo um preditor independente de mortalidade para indivíduos pós infartados e, dada a capacidade de ambas as modalidades de exercício de

melhorar esse indicador, surge o questionamento sobre qual desses exercícios seria mais efetivo para melhora cardiovascular do indivíduo. OBJETIVO: Comparar o impacto de exercícios aeróbicos e de resistência na melhora da qualidade de vida de pacientes pós infartados no contexto de reabilitação cardíaca. METODOLOGIA: Foi realizada, em junho de 2024, uma revisão de literatura de artigos publicados nos últimos 5 anos nas bases PUBMED, Scientific Eletronic Library Online (Scielo) e Cochrane. Foram utilizados os descritores Myocardial Infarction; Rehabilitation; Aerobic e Strength ou Resistance. Além disso, foram excluídos artigos que não se referiam a humanos, não fossem em inglês ou português, estivessem duplicados nas bases de pesquisa ou que fugissem ao tema. Pela carência de estudos que comparassem a eficiência do exercício de resistência com o exercício aeróbico, foram incluídos artigos com os descritores supracitados os quais faziam outras comparações, desde que incluíssem, de alguma maneira, o foco deste artigo. RESULTADOS: Foram encontrados 45 artigos condizentes com os descritores: 30 da PUBMED, 14 da Cochrane e 1 da Scielo, dos quais 4 seguiram para análise. Foi verificado que o ER isolado aumenta o VO<sub>2</sub> pico, no entanto, o EA, sobretudo o de alta intensidade, provou-se mais eficaz para a melhora do VO<sub>2</sub> pico, além de ser mais simples de ser realizado. Alguns estudos apontaram uma maior segurança do EA em relação ao ER nos pacientes pós-infartados, mas é importante destacar que não há dados suficientes que embasem tal afirmação de forma definitiva. CONSIDERAÇÕES FINAIS: A literatura carece de estudos comparativos sobre esses exercícios, no entanto foi observado que a combinação entre EA e ER é uma estratégia bastante recomendada para a melhora do quadro do paciente, pois enquanto o EA aumenta o VO<sub>2</sub> pico com mais eficácia, o ER age melhorando aspectos neuromusculares, principalmente força e equilíbrio.

Palavras-chave: reabilitação cardíaca exercício aeróbico exercício de resistência.