

Comparação dos Efeitos do Exercício Aeróbico e do Exercício de Força sobre a Saúde Cardiovascular

João Pedro Fabris Ruiz (joaofruiz2@gmail.com), Laiza Chamon Fassarella.

INTRODUÇÃO

A saúde cardiovascular depende do adequado funcionamento cardíaco e vascular. A prática de exercícios físicos é um fator modificável central, podendo gerar benefícios ou riscos. O exercício aeróbico promove adaptações cardiorrespiratórias, vasculares e metabólicas; o de força auxilia no controle pressórico, composição corporal e perfil metabólico; enquanto o treinamento combinado busca potencializar os efeitos de ambos.

OBJETIVO

Analisar a literatura acerca dos efeitos de diferentes modalidades de treinamento físico na saúde cardiovascular, com ênfase na comparação entre exercícios aeróbicos, de força e mistos sobre variáveis fisiológicas e desfechos cardiovasculares gerais.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica conduzida segundo a estratégia PVO, a partir da questão norteadora: "Comparação dos efeitos do exercício aeróbico e do exercício de força sobre a saúde cardiovascular". A busca foi realizada na base PubMed, utilizando os descritores "Saúde Cardiovascular", "Treino Aeróbico" e "Treinamento Resistido". Inicialmente, foram identificados 87 artigos. Aplicaram-se como critérios de inclusão: publicações em inglês, nos últimos 5 anos, de acesso integral, englobando revisões, meta-análises, estudos observacionais e ensaios clínicos. Excluíram-se artigos duplicados, apenas em formato de resumo ou que não abordassem diretamente a temática. Após a triagem, 20 artigos foram elegíveis, dos quais 9 atenderam plenamente aos critérios estabelecidos, compondo a amostra final da pesquisa.

RESULTADOS

Os exercícios aeróbicos promovem reduções pressóricas consistentes, melhora da função vascular, da aptidão cardiorrespiratória e induzem remodelamento excêntrico cardíaco. O treinamento de força também reduz a pressão arterial, favorece a composição corporal, melhora a função autonômica e induz remodelamento concêntrico, sendo potencializado quando associado ao aeróbico em programas combinados. Em nível celular, o exercício estimula biogênese mitocondrial, angiogênese e adaptações antioxidantes, embora volumes excessivos possam gerar efeitos deletérios, como fibrose, arritmias e aterosclerose subclínica. Além disso, influencia positivamente o metabolismo glicêmico, o perfil lipídico e adaptações autonômicas, com melhores respostas em protocolos de intensidade moderada a alta. A literatura também indica variação individual nas respostas, modulada por fatores genéticos, nível basal de aptidão e desenho do programa, reforçando a necessidade de prescrição personalizada.

CONCLUSÃO

A personalização do treinamento físico é essencial, considerando objetivos clínicos e riscos individuais. Exercícios aeróbicos e de força oferecem benefícios cardiovasculares relevantes, enquanto programas combinados potencializam resultados. Contudo, intensidades excessivas podem gerar efeitos adversos, reforçando a necessidade de monitorização e prescrição individualizada.

REFERÊNCIAS

