

EFEITOS DO EXERCÍCIO SISTEMATIZADO SOBRE SÍNDROME METABÓLICA E APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA

Ruan Kaique de Oliveira; Bruno Oliveira Silva; Milena Santana França; Mayara Bernardo Albuquerque; Nathália Fernandes da Silva; Viviane Soares.
Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA, Goiás, Brasil.

RESUMO

Introdução: Síndrome Metabólica (SM) é um conjunto de fatores de risco para formação de patologias contribuindo para o desenvolvimento de doenças como as cardiorrespiratórias. Alguns fatores da SM incluem obesidade, alta circunferência abdominal/quadril (RCQ), baixo nível de lipoproteína de alta densidade nos níveis de colesterol, níveis elevados de triglicérides, aumento da pressão arterial e glicemia. Esses pacientes apresentam baixa tolerância ao realizar exercícios físicos. **Objetivos:** Verificar efeitos do exercício sistematizado sobre a SM e aptidão cardiorrespiratória, através de uma revisão sistemática. **Método:** Buscou-se por ensaios clínicos nas bases de dados PUBMED, COCHRANE e BVSALUD, utilizando os termos “metabolic syndrome”, “cardiorespiratory fitness”, “oxygen consumption”. Apenas artigos dos anos de 2015 a 2019, pesquisa em humanos, estudos publicados em inglês que apresentassem a relação da SM e aptidão cardiorrespiratória. Utilizou-se o instrumento PEDro de avaliação de qualidade de ensaios clínicos, onde foram excluídos os estudos que tiveram pontuação menor que 6/10 na escala. **Resultados:** Foram encontrados 29 artigos, após exclusão de duplicatas e leitura dos artigos, 7 foram selecionados por se enquadrarem aos critérios de inclusão. Os estudos trabalharam com HIIT e exercícios de intensidade moderada, todos obtiveram: perda de peso corporal, melhora da sensibilidade à insulina, benefícios no metabolismo e melhora na pontuação do z-escore estabelecido para a SM. **Conclusão:** Concluiu-se que o HIIT é mais eficaz para o aumento da aptidão cardiorrespiratória, quando comparado à outras modalidades. E diminui os fatores de risco que influenciam a SM, sendo coadjuvante no tratamento da SM.

PALAVRAS-CHAVE: Fisioterapia. Síndrome Metabólica. Aptidão cardiorrespiratória.