EFEITOS DO TREINAMENTO CONCORRENTE NA PRESSÃO ARTERIAL SISTÊMICA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Autor(res)

Robson Chacon Castoldi
Eucionio Gonçalves De Sa
Alline De Barros Scarparo
Ana Carolina De Carvalho Gonçalves Monteiro
Juliana Cristina De Angelo
Josiane Rodrigues Martins
Gabriela Mariotoni Zago
Wanderson Da Silva Rosa
Rodrigo Martins Dias

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE SUMARÉ

Introdução

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) constitui um dos principais desafios de saúde pública contemporâneos, sendo reconhecida como um fator de risco independente e prevalente para doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral, doença renal crônica e morte prematura. O treinamento concorrente, caracterizado pela combinação de exercícios aeróbicos e de resistência muscular em uma mesma sessão ou programa, tem emergido como uma modalidade promissora no controle pressórico, devido aos efeitos fisiológicos sinérgicos que promovem sobre o sistema cardiovascular. Nesse sentido, é de se esperar que o Treinamento Concorrente possa demonstrar efeitos hipotensores em pacientes com hipertensão arterial.

Objetivo

Dessa maneira, este estudo tem como objetivo revisar criticamente a literatura científica recente acerca dos efeitos do treinamento concorrente na pressão arterial sistêmica em adultos, destacando seus mecanismos de ação, protocolos de aplicação, intensidade e duração, bem como a magnitude dos resultados obtidos.

Material e Métodos

A presente revisão sistemática foi enviada para avaliação e recebeu o protocolo de registro PROSPERO - CRD42021239317, garantindo transparência metodológica e aderência às diretrizes internacionais de revisões sistemáticas.
Para a realização desta revisão, foram consultadas bases de dados especializadas que concentram publicações relevantes nas áreas da saúde, fisiologia do exercício e ciências médicas. As bases utilizadas foram: MEDLINE – Ovid, Embase, Web of Science, SportDiscus – EBSCO e Scopus, abrangendo literatura científica publicada até

fevereiro de 2024.

Resultados e Discussão

Os achados da presente revisão indicam que o treinamento concorrente promove reduções clinicamente significativas na pressão arterial, especialmente em indivíduos com hipertensão leve a moderada. A combinação do exercício aeróbico, responsável pela melhora do débito cardíaco, redução da resistência vascular periférica e aumento da função endotelial, com o exercício resistido, que contribui para a modulação autonômica, controle glicêmico e composição corporal, oferece uma abordagem integrada e eficaz. Protocolos que intercalam ou associam ambos os tipos de exercício em sessões com frequência mínima de três vezes por semana, por períodos superiores a oito semanas, demonstraram maior eficácia pressórica, especialmente quando realizados com intensidade moderada a vigorosa (SINGH, A. et al., 2025; FAGHY et al., 2025).

Conclusão

Conclui-se que o treinamento concorrente se configura como uma ferramenta terapêutica não farmacológica eficiente, segura e de baixo custo para o controle da pressão arterial sistêmica. Sua incorporação nas diretrizes clínicas e programas de promoção da saúde cardiovascular pode contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida e para a redução da carga global de doenças hipertensivas.

Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular

Referências

SINGH, A. et al. Effects of concurrent training on cardiovascular health in hypertensive individuals: A randomized controlled trial. Journal of Human Hypertension, v. 37, p. 244–253, 2023. Disponível em: [consultar link no PDF]. Acesso em: 7 abr. 2025.

FAGHY, M. A. et al. The physiologic benefits of optimizing cardiorespiratory fitness and physical activity – From the cell to systems level in a post-pandemic world. Progress in Cardiovascular Diseases, v. 83, p. 49–54, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.pcad.2024.02.006. Acesso em: 7 abr. 2025.