

VI SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXIV SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA

13 a 17 de Dezembro de 2021

Tema: "Centenário de Paulo Freire: contribuição da divulgação científica e tecnológica em defesa da vida, da cidadania e da educação"

EFEITOS DA CAMINHADA E DA CORRIDA NA SAÚDE CARDIOVASCULAR DE ADULTOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Walas Vieira Pereira¹, Victor Hugo Barreto Mulato², Yarla Mirela de Souza Carvalho³, Loumaira Carvalho da Cruz⁴

A caminhada e a corrida são exercícios predominantemente aeróbicos de fácil acesso, ambos são utilizados por quem deseja melhorar aspectos relacionados ao desempenho e principalmente a saúde. O presente estudo teve com objetivo revisar a literatura nacional dos últimos 5 anos sobre os efeitos da caminhada e da corrida na saúde cardiovascular de adultos. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura de abordagem qualitativa, realizada através das bases de dados SCIELO e LILACS. Foram utilizados os termos de busca: exercício aeróbio, caminhada, corrida, cardiovascular e aptidão cardiorrespiratória combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Na busca foram encontrados 593 artigos na base de dados SCIELO e 937 artigos na base de dados LILACS. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, restaram no total 6 artigos elegíveis para a revisão. A partir dos resultados achados pode-se dividir efeitos da caminhada e da corrida em agudos e crônicos, onde a maioria dos estudos trata de efeitos agudos, no entanto, os mesmos estão diretamente relacionados com os efeitos crônicos. A forma utilizada para verificação dos efeitos foram testes em esteira utilizando caminhada e corrida, por haver um melhor controle das variáveis intrínsecas e extrínsecas, apesar de um estudo ter analisado a partir de uma prova de longa distância. O efeito mais recorrente nos estudos foi a redução aguda significativa da pressão arterial sistólica, principalmente utilizando-se da corrida. Essas implicações acontecendo com consistência a longo prazo, tendem a levar uma redução crônica. Demonstrou-se que esse efeito está associado a fatores como a inibição da atividade nervosa simpática, maior atividade do tônus parassimpático o que contribui na diminuição da resistência vascular periférica, redução do débito cardíaco, além dos elementos vasodilatadores como o óxido nítrico. Outro impacto causado pela caminhada/corrída é o aumento das células sanguíneas como as hemácias, hematócritos, hemoglobina, leucócitos, linfócitos e monócitos. Apesar de que o exercício de longa duração (mais de 90 minutos) possa ocasionar imunossupressão pós exercício. Observando diretamente o efeito crônico, foi possível identificar que praticantes de caminhada e corrida recreativa apresentam um risco coronariano abaixo da média. Conclui-se que a caminhada e a corrida são excelentes opções principalmente para redução da pressão arterial, e como forma de reduzir o risco coronariano.

Palavras Chave: Caminhada. Corrida. Efeitos cardiovasculares.

VI SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXIV SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA

13 a 17 de Dezembro de 2021

Tema: “Centenário de Paulo Freire: contribuição da divulgação científica e tecnológica em defesa da vida, da cidadania e da educação”

Agradecimentos: Agradeço a Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico (FUNCAP), pela concessão da bolsa acadêmica referente ao projeto de extensão no qual sou bolsista, a pró reitoria de extensão e a Universidade Regional de Cariri, Urca - UDI.

¹ Universidade Regional do Cariri, email: walas.pereira@urca.br

² Universidade Regional do Cariri, email: victor.mulato1918@urca.br

³ Universidade Regional do Cariri, email: yarla.mirela@urca.br

⁴ Universidade Regional do Cariri, email: loumaira.cruz@urca.br