



**Evento:** III Seminário Acadêmico da Graduação UNIJIÚ

## IMPACTO DO TREINAMENTO MUSCULAR RESPIRATÓRIO NO CONDICIONAMENTO FÍSICO DE PESSOAS SAUDÁVEIS - UMA REVISÃO DE LITERATURA<sup>1</sup>

**Marcos Jair Canabarro Rodrigues Junior<sup>2</sup>, Caroline Covari<sup>3</sup>, Letícia Tatiane Kronbauer Krahn<sup>4</sup>, Maysa Brum Almeida<sup>5</sup>, José Leonardo Faustini Pereira<sup>6</sup>**

<sup>1</sup> Trabalho desenvolvido na disciplina de Fisioterapia Cardiorrespiratória do oitavo módulo do curso de Fisioterapia da UNIJIÚ

<sup>2</sup> Estudante do curso de Fisioterapia da UNIJIÚ - 8º semestre

<sup>3</sup> Estudante do curso de Fisioterapia da UNIJIÚ - 8º semestre

<sup>4</sup> Estudante do curso de Fisioterapia da UNIJIÚ - 8º semestre

<sup>5</sup> Estudante do curso de Fisioterapia da UNIJIÚ - 8º semestre

<sup>6</sup> Fisioterapeuta, Professor e orientador da disciplina de Fisioterapia Cardiovascular e Imagenologia

**Introdução/Objetivos:** O desempenho físico está diretamente associado à eficiência da musculatura respiratória, que além de garantir a ventilação adequada durante o exercício, influencia a resposta cardiovascular e a tolerância ao esforço. Em situações de alta intensidade, a fadiga dos músculos inspiratórios pode desencadear o metaborreflexo inspiratório, caracterizado pela ativação simpática, vasoconstrição periférica e redução do fluxo sanguíneo para a musculatura locomotora, o que compromete a performance física. Nesse contexto, o treinamento muscular respiratório (TMR) se apresenta como uma estratégia capaz de atenuar esse mecanismo, fortalecendo o diafragma e os músculos acessórios, aumentando a resistência à fadiga e melhorando a eficiência ventilatória. Assim, o objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão literária sobre o impacto do TMR no condicionamento físico de pessoas saudáveis. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa, realizada por meio de busca nas bases PubMed e Scielo, considerando artigos publicados entre 2020 e 2025, que abordassem o efeito do TMR em indivíduos saudáveis sobre força respiratória, capacidade funcional e desempenho físico. **Resultados e Discussão:** Estudos clássicos já demonstraram que o TMR aumenta a resistência ao exercício sem alterar parâmetros cardiovasculares, sugerindo que a limitação ao desempenho está ligada à fadiga respiratória. Revisões sistemáticas reforçam esse papel, mostrando melhora significativa na performance de indivíduos saudáveis submetidos a protocolos de TMR, com maiores benefícios em sujeitos menos treinados. Evidências mais recentes apontam que o TMR promove ganhos expressivos em jovens universitários, com melhora da força inspiratória, da função cardiorrespiratória e do desempenho atlético, além de favorecer a oxigenação muscular durante o exercício por meio de adaptações ventilatórias e hemodinâmicas. Apesar de amplamente aplicado em populações com doença pulmonar obstrutiva crônica e insuficiência cardíaca, seu uso em indivíduos saudáveis ainda é pouco explorado, configurando uma lacuna científica e prática relevante. **Conclusão:** Conclui-se que o TMR é uma estratégia promissora para melhorar a força inspiratória, a oxigenação muscular e a tolerância ao esforço em pessoas saudáveis, sendo necessários mais estudos de alta qualidade metodológica para padronizar protocolos e consolidar sua aplicação em diferentes contextos de desempenho físico.

**Palavras-chave:** Capacidade respiratória; Exercício respiratório; Condicionamento Físico; Saúde respiratória.