

APLICABILIDADE DA TERAPIA DE RESTRIÇÃO DE FLUXO SANGUÍNEO NA REABILITAÇÃO FÍSICA

Paulo Gontijo de Paiva Lima Duarte, Frederico Barra de Moraes, Maria Eduarda Santana Pereira, José Alttmar da Silva Filho, Rebeca da Silveira Ferreira, Danilo Lopes Moreira

DOI: 10.47094/XCESMED.2026/14

INTRODUÇÃO: A terapia com restrição de fluxo sanguíneo (Blood Flow Restriction – BFR) consiste na aplicação de um manguito ou faixa compressiva na porção proximal dos membros, reduzindo o fluxo arterial e o retorno venoso durante o exercício. Essa oclusão controlada promove um ambiente hipóxico local, aumentando o estresse metabólico e favorecendo o recrutamento de fibras musculares de contração rápida, mesmo com cargas de baixa intensidade. Isso é especialmente útil em contextos de reabilitação, nos quais o uso de cargas elevadas é limitado. Assim, compreender sua aplicabilidade clínica torna-se relevante para otimizar estratégias reabilitativas. **OBJETIVO:** Analisar a aplicabilidade da terapia com restrição de fluxo sanguíneo na reabilitação física e identificar seus principais efeitos clínicos. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, conduzida conforme as recomendações PRISMA. A busca foi realizada nas bases PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os descritores “Blood Flow Restriction Therapy”, “Kaatsu Training”, “Athletic Injuries”, “Rehabilitation” e “Muscle Hypertrophy”, combinados por operadores booleanos. Foram incluídos estudos originais publicados nos últimos cinco anos, com texto completo disponível, em português ou inglês. Inicialmente, foram identificados 98 estudos, dos quais 74 permaneceram após exclusões por duplicidade e triagem por título e resumo. A amostra final foi composta por estudos que investigassem a aplicação clínica da BFR na reabilitação física. Foram excluídas revisões e relatos de caso isolados. Ao final, 14 estudos foram incluídos na análise. **RESULTADOS:** Observou-se que o treinamento com BFR associado a exercícios de baixa carga promoveu ganhos de força muscular e melhora funcional semelhantes ao treinamento de alta intensidade. Em comparação ao treinamento resistido de alta intensidade, os estudos demonstraram resultados equivalentes em força muscular e hipertrofia, com menor sobrecarga articular, destacando o potencial do BFR em fases iniciais da reabilitação. Em pacientes pós-operatórios, como na reconstrução do ligamento cruzado anterior, houve preservação de massa muscular e melhora precoce da função. Em condições como osteoartrite, dor patelofemoral, lesão medular, AVC, DPOC e fibromialgia, foram observadas reduções da dor, melhora da capacidade funcional, da marcha, do equilíbrio e da tolerância ao exercício. De forma geral, a técnica demonstrou boa segurança clínica, com poucos eventos adversos relatados, embora os protocolos apresentem heterogeneidade, especialmente quanto à pressão de oclusão e duração das intervenções. **CONCLUSÃO:** A terapia com BFR apresenta-se como abordagem eficaz e segura na reabilitação física, permitindo ganhos relevantes de força e função com uso de baixas cargas. Seus benefícios são observados em diferentes populações clínicas, especialmente quando o uso de altas intensidades é limitado, reforçando sua aplicabilidade na prática reabilitativa.

PALAVRAS-CHAVE: Reabilitação Física, Terapia por Exercício, Hipertrofia Muscular, Desempenho Funcional.