

EFEITOS DO TREINAMENTO AERÓBICO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE NA INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

¹BUSIN, D., ¹KRAEMER, E.C., ²NUNES, R.B., ²DAL LAGO, P., ¹TAIROVA, O.S., ¹ROSA, F.O.; ¹MARIN, D., ¹SOUZA, I.Z., ¹POTTER, M., ¹FERRARI, A.B., ¹ZANOL, M.G., ¹CARNEIRO, D.

¹Instituto de Medicina do Esporte – UCS, Caxias do Sul – RS, Brasil, ²Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre – UFSCPA, Porto Alegre – RS, Brasil

Introdução: há grande interesse na investigação dos efeitos proporcionados pelo método intervalado de alta intensidade nos exercícios aeróbicos para portadores de Insuficiência Cardíaca. Objetivo: analisar as influências do treinamento aeróbico intervalado de alta intensidade em pacientes portadores de Insuficiência Cardíaca. Metodologia: foram selecionados 9 pacientes com idades $61,89 \pm 7,72$ anos e fração de ejeção $38,67 \pm 5,07\%$, sendo 6 do sexo masculino e 3 do sexo feminino. Avaliados antes e depois de 10 semanas de treinamento: Capacidade Funcional (VO_2 máximo, 1º Limiar Ventilatório e Ponto de Compensação Respiratório), por meio do teste esgospirométrico e composição corporal. Treinaram em 3 sessões semanais, com 48 horas de intervalo: 38 minutos de esteira (10 minutos de 60% a 70% da frequência cardíaca de reserva, seguidos de 4 séries de 4 minutos com intensidade de 90% a 95% da frequência cardíaca de reserva, intervaladas com 4 séries de 3 minutos com intensidade de 60% a 70% da frequência de reserva). Utilizou-se o software GraphPadPrism versão 5.0 para a análise estatística e realizou-se teste de normalidade, teste *T* de Student para as amostras pareadas (comparações pré e pós treinamento para todas as variáveis), com nível de significância de $p < 0,05$. Resultados: velocidade máxima atingida ($4,8 \pm 0,7$ Km/h para $5,7 \pm 0,5$ Km/h) e inclinação ($8,8 \pm 2,4\%$ para $14 \pm 3,1\%$) da esteira aumentaram significativamente durante o segundo teste, com relação ao primeiro. O 1º limiar ventilatório foi significativamente maior no segundo teste ($12,8 \pm 1,97$ ml.kg⁻¹.min⁻¹ para $14,04 \pm 2,2$ ml.kg⁻¹.min⁻¹). Inclinação da esteira ($4 \pm 1,4\%$ para $6,8 \pm 1,4\%$) e tempo ($2,37 \pm 0,38$ min para $4,21 \pm 1,40$ min.) para alcance deste limiar aumentaram significativamente. Inclinação da esteira ($6,7 \pm 1,9\%$ para $11,3 \pm 2,3\%$) para alcance do Ponto de Compensação Respiratório aumentou no segundo teste. Percentual de gordura ($25,47 \pm 9,01\%$ para $24,31 \pm 8,83\%$) e perimetria do abdômen ($99,3 \pm 10$ cm para $98,18 \pm 9,70$ cm) reduziram significativamente. Conclusão: esta metodologia é benéfica e segura para portadores de Insuficiência Cardíaca, podendo fazer parte dos Programas de Reabilitação Cardíaca.

Palavras-chave: ICC, treinamento aeróbico intervalado, reabilitação cardíaca.

