

## **INSUFICIÊNCIA CARDÍACA: EFEITOS DO TREINAMENTO AERÓBICO DE INTENSIDADE MODERADA**

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

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

**Introdução:** o treinamento físico de moderada intensidade tem sido uma conduta não farmacológica importante na prevenção e tratamento dos fatores de risco e das doenças cardiovasculares, por apresentarem benefícios cardiovasculares, metabólicos e anti-inflamatórios. **Objetivo:** analisar as influências do treinamento aeróbico de intensidade moderada em pacientes portadores de Insuficiência Cardíaca. **Metodologia:** foram selecionados 10 pacientes com idades  $68,78 \pm 9,98$  anos e fração de ejeção  $37,70 \pm 7,35\%$ , sendo 8 do sexo masculino e 2 do sexo feminino. Avaliados antes e depois de 10 semanas de treinamento: Capacidade Funcional ( $VO_{2M\acute{a}x}$ , Limiar Anaeróbico), por meio do teste esgoespirométrico. composição corporal e aptidão funcional. Treinaram em 3 sessões semanais, com 48 horas de intervalo: 47 minutos de esteira (10 minutos a 60% da frequência cardíaca de reserva, seguidos de 37 minutos com intensidade de 70% da frequência cardíaca 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 no  $VO_{2M\acute{a}x}$ : de  $4,34 \pm 1,53$  para  $4,99 \pm 1,53$  Km/h. Limiar anaeróbico: inclinação da esteira ( $3,4 \pm 1,6$  para  $5,2 \pm 2,7\%$ ) e tempo ( $2,04 \pm 1,26$  para  $3,11 \pm 1,01$  min) para alcance deste limiar aumentaram significativamente. Composição corporal: perímetria da cintura ( $91,88 \pm 14,4$  para  $90,7 \pm 14,5$  cm) reduziu significativamente; percentual de gordura, IMC, somatório de dobras e perímetria de abdômen também diminuíram, porém, sem significância estatística. Aptidão Funcional: agilidade ( $7,95 \pm 5,87$  para  $7,12 \pm 2,16$  segundos); dinamometria de mãos e teste de sentar e levantar também aumentaram, porém, sem significância estatística. **Conclusão:** esta metodologia é segura e promove benefícios para portadores de Insuficiência Cardíaca, podendo fazer parte dos Programas de Reabilitação Cardíaca.

**Palavras-chave:** ICC, reabilitação cardíaca, treinamento aeróbico moderado