

Duplo produto de cardiopatas treinados, sob uso de betabloqueadores adrenérgicos, em diferentes volumes e intensidade de treino de força

Renata Begni⁽¹⁾, Dáira Sousa⁽¹⁾, Gabriel Bernini⁽¹⁾, Rafaela Rodrigues⁽¹⁾, Lucas Araújo⁽¹⁾, Fabrício Messina⁽¹⁾, Jéssica Florentino⁽¹⁾, Raphael Grandis⁽¹⁾, Arthur de Mello⁽¹⁾, Renato Alvarenga⁽²⁾

(1) Cardioclin; (2) Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ

Introdução: Treino de força com maiores cargas e menores repetições encontram resistência à prescrição na Reabilitação Cardíaca, mesmo em pacientes treinados e de baixo risco. Porém, a literatura atual mostra maior influência do volume no duplo produto (DP), e conseqüentemente no risco cardiovascular, do que a carga aplicada. Porém, quando se trata de cardiopatas medicados com betabloqueadores, tais informações são passíveis de maiores investigações.

Objetivo: Comparar o DP de cardiopatas usuários de betabloqueador adrenérgico frente a diferentes faixas de volume e intensidade de exercício de força de membros inferiores.

Resultados: A descrição dos dados encontra-se na Tabela 1. O Δ DP (DP final – DP inicial) das respostas de 15 repetições foi estatisticamente maior ($p < 0,05$) do que os resultados de 5RM.

Tabela 1 – Respostas cardiovasculares frente a diferentes intensidades e volumes de treino

Volume e intensidade	FC-pré (bpm)	FC-pós (bpm)	PAS-pré (mmHg)	PAS-pós (mmHg)	DP-pré (bpm.mmHg)	DP-pós (bpm.mmHg)	Δ DP (bpm.mmHg)
5RM	68,7 ± 6,1	82,8 ± 9,0	112,1 ± 16,47	119 ± 17,67	7672 ± 769,7	9779,4 ± 1320,7	2106,8* ± 772,5
10 repetições	68,7 ± 6,3	87,2 ± 9,2	116,2 ± 13,6	124,9 ± 15,0	7950,2 ± 947,9	10863,6 ± 1589,2	2913,3 ± 1165,8
15 repetições	69,1 ± 6,1	91,6 ± 10,8	111,6 ± 12,4	125,0 ± 17,3	7656,8 ± 537,7	11432,0 ± 2071,6	3775,2* ± 1905,2

Valores descritos em média \pm desvio padrão. * $p < 0,05$

Conclusão: Aconselha-se a prescrição de treinos de força com poucas repetições para cardiopatas graves, visando uma maior segurança cardiovascular, uma vez que maiores repetições geraram maior DP mesmo com 35% a menos de carga.

