

Duplo produto de cardiopatas treinados, medicados com betabloqueador adrenérgico, frente à diferentes métodos 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: Métodos de treino de força que impõe maiores cargas são subutilizados na Reabilitação Cardíaca, mesmo em pacientes elegíveis a isto, provavelmente devido ao receio quanto à segurança cardiovascular. Porém, já é de conhecimento na literatura que o número de repetições é mais responsivo frente ao duplo produto (DP) do que a carga, mas tais informações ainda são escassas quando se trata de cardiopatas betabloqueados.

Objetivo: Comparar o DP de cardiopatas treinados, em uso de betabloqueador, frente aos métodos “Tradicional” e “Drop-set”, equalizados pelo volume.

Métodos: Cinco cardiopatas (homens, idade = $63 \pm 3,4$ anos), praticantes de reabilitação cardíaca há mais de dois anos e de baixo risco, realizaram 10 repetições na cadeira flexora *Buick* (Brasil) de modo simultâneo com 80% de 5 repetições máximas (5RM) - estipulado previamente. Após 3 minutos foi aplicado *drop-set* no mesmo exercício: 5RM iniciais + 5RM finais (redução de 20% da carga). Tanto a pressão arterial sistólica (PAS) quanto a frequência cardíaca (FC) foram aferidas no instante anterior a execução de cada método e logo após, por meio do monitor de braço digital HEM-7113 *Omron* (Japão) – validado cientificamente e da fita transmissora H10 *Polar* (Finlândia), respectivamente. Utilizou-se o teste de *Wilcoxon* para análise estatística, com $p < 0,05$.

Resultados: O dados foram descritos na Tabela 1. O ΔDP (DP final – DP inicial) de ambos os métodos foram estatisticamente iguais, com $p = 0,5$, e os mesmos apresentaram DP-pós exercício < 30.000 bpm.mmHg ($p > 0,05$), o limiar de corte usado como risco cardíaco.

Tabela 1 – Respostas cardiovasculares frente à diferentes métodos de treino de força

Métodos	FC-pré	FC-pós	PAS-pré	PAS-pós	DP-pré	DP-pós	ΔDP
Treino	(bpm)	(bpm)	(mmHg)	(mmHg)	(bpm.mmHg)	(bpm.mmHg)	(bpm.mmHg)
Tradicional	64	78,8	124,6	121,2	7969,2	9521,8	1552,6
	$\pm 4,9$	$\pm 7,8$	$\pm 10,4$	$\pm 12,6$	$\pm 864,4$	$\pm 1118,8$	$\pm 830,3$
Drop-set	64,2	78,8	118,4	118,2	7586,6	9301,2	1714,6
	$\pm 4,3$	$\pm 6,7$	$\pm 9,9$	$\pm 5,4$	$\pm 620,9$	$\pm 719,5$	$\pm 504,1$

Valores referentes à média \pm dp

Conclusão: O *drop-set* não diferiu do método tradicional em relação ao risco cardiovascular agudo, uma vez que o DP é altamente correlacionado com o consumo de oxigênio pelo miocárdio (MVO_2). Logo, o *drop-set* mostra-se como uma possibilidade a mais para a periodização do treinamento de cardiopatas treinados, e consequente potencialização dos resultados de força e hipertrofia muscular, normalmente reduzidos nesta população.