

# RESPOSTAS DA FREQUÊNCIA CARDÍACA DE CARDIOPATAS MEDICADOS COM BETABLOQUEADOR SUBMETIDOS A DIFERENTES MÉTODOS DE TREINO DE FORÇA

Dáira Sousa<sup>1</sup>, Renata Begni<sup>1</sup>, Gabriel Bernini<sup>1</sup>, Rafaela Rodrigues<sup>1</sup>, Lucas Araújo<sup>1</sup>, Fabrício Messina<sup>1</sup>, Jéssica Florentino<sup>1</sup>, Raphael Grandis<sup>1</sup>, Arthur de Mello<sup>1</sup>, Renato Alvarenga<sup>2</sup> (1) Cardioclin; (2) Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ

**Introdução:** Os métodos de treino de força são aplicados para diferentes objetivos, porém poucas são as variações utilizadas em programas de Reabilitação Cardíaca (RC). Uma das principais formas de assegurar esse tipo de treino para cardiopatas é o controle da intensidade através da frequência cardíaca (FC), contudo não há dados na literatura acerca das respostas da FC frente a diferentes métodos de treino de força para cardiopatas.

**Objetivo:** Comparar as respostas da frequência cardíaca de cardiopatas betabloqueados em uma sessão de exercícios frente a diferentes métodos de treino de força.

## Métodos:



- 5 homens cardiopatas de baixo risco
- Idade:  $63 \pm 3,4$  anos
- Praticantes de RC há mais de 2 anos
- Realizaram em cada um dos exercícios “Puxada aberta” e “Extensão de ombros”, ambos no *Pulley Buick* (Brasil) os seguintes métodos de treino:

### a) Método Tradicional

10 repetições a 80% de 5 repetições máximas (5RM) (previamente testado);

### b) Método *Drop-set*

5RM iniciais + 5RM finais (redução de 20% da carga);

### c) *Bi-set*

10 repetições em um dos exercícios + 10 no outro, com 80% de 5RM em ambos.

A FC foi aferida no instante anterior a execução de cada método e logo após, por meio da fita transmissora H10 *Polar* (Finlândia). Utilizou-se o teste de *Friedman* com *post hoc* de *Bonferroni* para análise estatística, e  $p < 0,05$ .

**Resultados:** O  $\Delta FC$  (FC inicial – FC final) do grupo *bi-set* se mostrou estatisticamente superior ao  $\Delta FC$  do grupo *drop-set*, em ambos os exercícios, com  $p < 0,05$ .

Tabela 1 - Respostas da FC frente a diferentes métodos de treino de força

Métodos de Treino	Puxada aberta no pulley			Extensão de ombros no pulley		
	FC – pré (bpm)	FC – pós (bpm)	$\Delta FC$ (bpm)	FC – pré (bpm)	FC – pós (bpm)	$\Delta FC$ (bpm)
Tradicional	$63,4 \pm 5$	$79,6 \pm 6,7$	$16,2 \pm 3,9$	$64,0 \pm 7,5$	$77,2 \pm 10,7$	$13,2 \pm 6,9$
Drop-set	$62,6 \pm 5,6$	$76,6 \pm 5,3$	$14,0 \pm 2,9$	$64,4 \pm 7,5$	$77,6 \pm 9,1$	$13,2 \pm 5,8$
Bi-set	$64,8 \pm 6,5$	$84,6 \pm 7,6$	$19,8 \pm 4,1$	$64,8 \pm 6,5$	$84,6 \pm 7,6$	$19,8 \pm 4,1$

Valores de média  $\pm$  desvio padrão (dp)

**Conclusão:** O método *drop-set* mostrou ser uma possível opção na prescrição para cardiopatas treinados de baixo risco, visto que a FC não diferiu do método tradicional, já bastante utilizado nesse público. Em contrapartida, o *bi-set* teve um aumento significativo da FC, o que pode ser explicado pelo alto número de repetições com curto tempo de intervalo entre os dois exercícios.