

**Efeitos do treinamento intervalado de alta intensidade em comparação ao treinamento contínuo de moderada intensidade em pacientes submetidos a transplante cardíaco: revisão sistemática e meta-análise**

MARIANA COSTA GARCIA, TAMARA RAFINO DE CASTRO, JOSÉ ELIAS FILHO e THAMARA CUNHA NASCIMENTO AMARAL

Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, MG, BRASIL.

**Introdução:** Apesar dos benefícios do treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) já serem relatados na literatura para os pacientes pós transplante cardíaco (TCx) quando comparado a cuidados habituais, ainda não é possível inferir a superioridade do HIIT em comparação ao treinamento contínuo moderado (TCM). **Objetivo:** Verificar se o HIIT apresenta maiores benefícios que o TCM no consumo de oxigênio (VO<sub>2</sub>), qualidade de vida (QV), sintomas de ansiedade e depressão, função vascular e frequência cardíaca de repouso. **Metodologia:** Foi realizada revisão sistemática e meta-análise, com análise pareada, seguindo as recomendações PRISMA. A busca foi realizada nas bases: CENTRAL, LILACS, MEDLINE, PEDro, SciELO e EMBASE. Os descritores utilizados foram: “Heart Transplantation”, “Cardiac Transplantation”, “Heart Grafting”, “Heart Recipient”, “Heart Transplant Recipient”, “High-Intensity Interval Training”, “High Intensity Interval Training”, “High-Intensity Intermittent Exercises”, “Sprint Interval Training”. **Crítérios de inclusão:** ensaios clínicos randomizados e controlados em todos os idiomas, comparando HIIT com o TCM em adultos pós-TCx. **Crítérios de exclusão:** estudos cujo grupo controle não realizava nenhum tipo de treinamento, que não descreveram de forma clara o protocolo de treinamento utilizado e que avaliaram os desfechos agudos do HIIT. A qualidade dos estudos foi verificada pela PEDro e GRADE. Os dados foram analisados por meio de média, desvio padrão e tamanho da amostra para variáveis contínuas e número de eventos e de não eventos quando as variáveis forem dicotômicas. A heterogeneidade entre os estudos foi avaliada pelo teste Q de Cochran e pela estatística do I<sup>2</sup>. **Resultados:** 3.465 estudos foram encontrados e 3 foram elegíveis. Todos apresentaram pontuação PEDro 7/10 e nível moderado de qualidade na GRADE. O VO<sub>2</sub> pico apresentou aumento estatisticamente significativo no HIIT em comparação ao TCM ( $p = 0,0004$ ), já a qualidade de vida ( $p = 0,89$ ), sintomas de ansiedade ( $p = 0,46$ ) e depressão ( $p = 0,25$ ) e função vascular ( $p = 0,67$ ) não apresentaram diferença entre os grupos. A frequência cardíaca de repouso não foi alterada no grupo HIIT e TCM após a intervenção. **Conclusão:** Pode-se concluir que o HIIT tem efeito superior ao TCM no aumento do VO<sub>2</sub> pico em pacientes pós TCx. Porém, não houve diferença entre as intervenções nas variáveis relacionadas à QV, sintomas de ansiedade e depressão, função endotelial e frequência cardíaca de repouso.