

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

RENATA MARIA BEGNI AFONSO, DAIRA K S SOUSA, GABRIEL BERNINI PERON, RAFAELA RODRIGUES DE SOUSA, LUCAS OLIVEIRA DE ARAUJO, FABRICIO FERREIRA MESSINA, JESSICA OLIVEIRA FLORENTINO, RAPHAEL GRANDIS FREIRE, ARTHUR DE MELLO SILVA OLIVEIRA e RENATO L ALVARENGA

Cardioclin, Rio de Janeiro, RJ, BRASIL - Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ, Rio de Janeiro, , BRASIL.

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

Intensidade de treino (%)	FC (bats/min)	SV (ml)	Vol. art. (ml/min)	Vol. ven. (ml/min)	DP (mmHg)	DP com betablocagem (mmHg)	$\Delta$ DP (mmHg)
5RM	98,7 ± 6,1	30,8 ± 0,8	311,2 ± 26,67	319 ± 17,81	76,71 ± 1,981	9779,8 ± 1128,7	2102,07 ± 1775,9
10RM	98,7 ± 6,1	30,8 ± 0,8	311,2 ± 26,67	319 ± 17,81	76,71 ± 1,981	9779,8 ± 1128,7	2102,07 ± 1775,9
15RM	98,7 ± 6,1	30,8 ± 0,8	311,2 ± 26,67	319 ± 17,81	76,71 ± 1,981	9779,8 ± 1128,7	2102,07 ± 1775,9
5RM	98,7 ± 6,1	30,8 ± 0,8	311,2 ± 26,67	319 ± 17,81	76,71 ± 1,981	9779,8 ± 1128,7	2102,07 ± 1775,9
10RM	98,7 ± 6,1	30,8 ± 0,8	311,2 ± 26,67	319 ± 17,81	76,71 ± 1,981	9779,8 ± 1128,7	2102,07 ± 1775,9
15RM	98,7 ± 6,1	30,8 ± 0,8	311,2 ± 26,67	319 ± 17,81	76,71 ± 1,981	9779,8 ± 1128,7	2102,07 ± 1775,9

**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. Mas 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.

**Métodos:** Nove homens cardiopatas (idade= 65 ± 9,8 anos), praticantes de reabilitação cardíaca há mais de um ano, realizaram randomicamente, 3 séries na cadeira extensora *Buick* (Brasil), com 3 minutos de intervalo entre elas, com as seguintes variações: a) 5 repetições máximas (5RM), previamente estipuladas; b) 10 repetições com 80% de 5RM; c) 15 repetições com 65% de 5 RM. A pressão arterial sistólica (PAS) e a frequência cardíaca (FC) foram aferidas logo antes e após a execução de cada série, por meio do monitor de braço digital HEM-7113 *Omron* (Japão) – validado cientificamente e da fita transmissora H10 *Polar* (Finlândia), respectivamente. O teste de *Friedman* com *post hoc* de *Bonferroni* foi utilizado para a análise estatística, com  $p < 0,05$ .

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

**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.