

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 e frequência	FC (bats/min)	SV (ml)	VA (l/min)	PA (mmHg)	DP (mmHg)	DP com betablock (mmHg)	Δ DP (mmHg)
5RM	98,7 ± 8,1	30,8 ± 8,8	311,2 ± 26,67	119 ± 17,21	76,71 ± 1,981	9779,8 ± 1128,7	2166,07 ± 1773,8
10RM	98,7 ± 8,1	40,2 ± 10,2	385,2 ± 31,8	124,8 ± 11,8	7990,2 ± 1,941,8	10000,0 ± 1588,1	2011,8 ± 1185,8
15RM	98,1 ± 8,1	56,8 ± 11,8	511,8 ± 31,8	125,0 ± 11,8	7656,8 ± 1,971,8	13073,0 ± 1,981,0	5416,2 ± 1,981,0

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 Δ 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.