

Respostas da frequência cardíaca de cardiopatas medicados com betabloqueador submetidos a diferentes métodos de treino de força

DAIRA K S SOUSA, RENATA MARIA BEGNI AFONSO, LUCAS O ARAUJO, RAFAELA R SOUSA, FABRICIO F MESSINA, GABRIEL B PERON, ARTHUR M S OLIVEIRA, JESSICA O FLORENTINO, RAPHAEL G FREIRE e RENATO L ALVARENGA

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

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

Método de Treino	Puxada aberta no pulley			Extensão de ombros no pulley		
	FC - pré (bpm)	FC - pós (bpm)	ΔFC (bpm)	FC - pré (bpm)	FC - pós (bpm)	ΔFC (bpm)
Tradicional	63,8(9)	79,6(6),7	16,3(3),9	64,0(7,3)	77,2(10),7	13,2(6),9
Drop-set	62,0(5),8	76,0(15),3	14,0(12),3	64,9(7,3)	77,0(9),1	13,2(5),8
Contíguo	64,8(6),5	84,0(17),8	19,0(14),1	64,8(16,5)	84,0(17,8)	19,2(14),1

Valores referentes à média e dp

Introdução: Os métodos de treino de força são aplicados para diferentes objetivos, porém poucas são as variações utilizadas em programas de Reabilitação Cardíaca. 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:** Cinco cardiopatas do sexo masculino (idade = $63 \pm 3,4$ anos), praticantes de reabilitação cardíaca há mais de dois anos e de baixo risco, realizaram em cada um dos exercícios “Puxada aberta” e “Extensão de ombros”, ambos no *Pulley Buick* (Brasil) os seguintes métodos de treino: a) Tradicional: 10 repetições a 80% de 5 repetições máximas (5RM) - estipulado previamente; b) *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. Tanto a pressão arterial sistólica quanto a frequência cardíaca 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 *Friedman* com *post hoc* de *Bonferroni* para análise estatística, e $p < 0,05$. **Resultados:** Os dados foram descritos na Tabela 1. O ΔFC (FC inicial – FC final) do grupo *bi-set* se mostrou estatisticamente superior ao ΔFC do grupo *drop-set*, em ambos os exercícios, com $p < 0,05$. **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.