



A experiência prática do treinamento intervalado de alta intensidade na Reabilitação Cardiovascular

Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Hospital Universitário Pedro Ernesto

Faculdade de Ciências Médicas/UDA de Cirurgia Cardíaca

Mariana Silva, Júlio Brandão, Marlon Souza, Thaiane Azevedo, Luísa Meirelles



Introdução

Segundo a WHO, a principal causa de mortalidade mundial ocorre por doenças cardiovasculares (DCV), totalizando cerca de 38 milhões de óbitos anualmente no mundo. O impacto socioeconômico das DCV é crescente, sendo considerado um problema para a saúde pública mundial. No Brasil o custo das internações por DCV é considerado o maior dentre as causas de internações hospitalares, sendo uma das maiores responsáveis pelo número de óbitos no país (29,4%)¹. O programa de reabilitação cardiovascular do HUPE se caracteriza como tratamento não farmacológico e de baixo custo, que busca reduzir os impactos socioeconômicos causados pelas DCV. Seus objetivos são atenuar os efeitos deletérios de um evento cardíaco, prevenir um subsequente re-infarto e re-hospitalizações, reduzir custos com a saúde, melhorar a qualidade de vida desses pacientes e consequentemente reduzir taxas de morbi-mortalidade.

Objetivos

O objetivo deste estudo foi verificar se o treinamento intervalado é seguro e se apresenta ou não os mesmos benefícios do treinamento contínuo em pacientes em Reabilitação Cardíaca.

Materiais e métodos

Foram avaliados os pacientes que fazem parte do Programa de Reabilitação Cardíaca do HUPE, analisando se ocorreram intercorrências cardíacas ou osteomioarticulares mais frequentes no treinamento intervalado de alta intensidade quando comparados aos pacientes que realizaram o treinamento contínuo no mesmo período. O programa de treinamento proposto foi composto de dois tipos: o contínuo (TC) de 75-85% da FC pico no Teste de Esforço (TE) e o intervalado (TI) de alta intensidade de 90-95% da FC de pico no TE de forma individualizada para pacientes previamente selecionados em esteira rolante, com duração de 30min acrescido de exercícios de contra resistência e de alongamentos durante um período de 6 meses, com uma frequência semanal de 3 vezes.

Resultados

Quanto às respostas crônicas observadas, ambos os treinamentos foram seguros proporcionaram tanto efeitos benéficos na capacidade funcional, como em funções fisiológicas e na qualidade de vida². A principal vantagem do TI foi na capacidade de manutenção do exercício em alta intensidade por maiores períodos de tempo em comparação ao contínuo, garantindo um maior dispêndio energético e maior estimulação da capacidade cardiorrespiratória máxima por sessão de exercício físico³.



Discussão

Concluimos que ambos os treinamentos, apresentaram-se como uma alternativa eficaz e benéfica proporcionando adaptações semelhantes quando comparados a protocolos com intensidade moderada e com maiores volumes. Ressaltamos a importância de considerar outros fatores para a utilização do TI, tais como as limitações osteomioarticulares e psicológicas do paciente. O exercício físico se mostrou como potente método de tratamento não farmacológico, gerando melhorias em seu perfil metabólico e cardiovascular assim como ganhos na qualidade de vida.

Referências

1. SIQUEIRA, Alessandra de Sá Earp; DE SIQUEIRA-FILHO, Aristarco Gonçalves; LAND, Marcelo Gerardin Poirot. Análise do Impacto Econômico das Doenças Cardiovasculares nos Últimos Cinco Anos no Brasil. *Arq Bras Cardiol*, v. 109, n. 1, p. 39-46, 2017.
2. MORAES, Ruy Silveira et al. Diretriz de reabilitação cardíaca. *Arq Bras Cardiol*, v. 84, n. 5, p. 431-40, 2005.
3. DALPIAZ, Morgana Ricardo et al. Treinamento Intervalado de Alta Intensidade: quebrando paradigmas na reabilitação cardiovascular. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)*, v. 10, n. 57, p. 16-28, 2016.