

SALÃO DE  
INICIAÇÃO CIENTÍFICA  
**XXIX SIC**  
  
**UFRGS**  
PROPESQ



múltipla   
**UNIVERSIDADE**  
inovadora  inspiradora

<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2017: SIC - XXIX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2017
<b>Local</b>	Campus do Vale
<b>Título</b>	Treinamento intervalado de alta intensidade é eficaz e superior ao treinamento contínuo moderado na melhora da capacidade funcional em pacientes com insuficiência cardíaca com fração de ejeção preservada
<b>Autor</b>	PAULO OZY MOROSINO DA SILVA
<b>Orientador</b>	RICARDO STEIN

## **Treinamento intervalado de alta intensidade é eficaz e superior ao treinamento contínuo moderado na melhora da capacidade funcional em pacientes com insuficiência cardíaca com fração de ejeção preservada**

**Paulo Ozy Morosino da Silva, Ricardo Stein**

**Universidade Federal do Rio Grande do Sul**

**Introdução:** A insuficiência cardíaca com fração de ejeção preservada (ICFEP) é uma síndrome prevalente e a intolerância ao exercício uma de suas principais características. O treinamento intervalado de alta intensidade (TIAI) é uma opção emergente, mas sua eficácia na ICFEP ainda é desconhecida.

**Objetivo:** Avaliar a eficácia de 36 sessões de TIAI na capacidade funcional em pacientes com ICFEP e comparar esta estratégia com o treinamento contínuo moderado.

**Metodologia:** Ensaio clínico randomizado com duração 12 semanas de treinamento em esteira (três sessões semanais). TIAI: 36 minutos de exercício alternando quatro blocos de alta intensidade (85-95% frequência cardíaca pico) com três minutos de moderada intensidade (60-70% frequência cardíaca pico). Treinamento contínuo moderado (TCM): 47 minutos de exercício em moderada intensidade. Teste cardiopulmonar de exercício foi realizado antes e após as 36 sessões para avaliação da capacidade funcional ( $VO_2$ pico).

**Resultados:** Dezenove pacientes com ICFEP foram incluídos ( $60 \pm 9$  anos, 63% mulheres). Grupo TIAI (n = 10): Pré-treinamento:  $16,1 \pm 3,3$  mL.kg<sup>-1</sup>.min<sup>-1</sup>; Pós-treinamento:  $19,6 \pm 3,5$  mL.kg<sup>-1</sup>.min<sup>-1</sup> (p < 0,005). Grupo TCM (n = 9): Pré-treinamento:  $17,6 \pm 3,5$  mL.kg<sup>-1</sup>.min<sup>-1</sup>; Pós-treinamento:  $19,5 \pm 3,7$  mL.kg<sup>-1</sup>.min<sup>-1</sup> (p<0,001). O aumento observado no  $VO_2$ pico foi significativamente maior no grupo TIAI do que no grupo TCM (p < 0,001). Todos os testes preencheram critério de maximalidade (quociente respiratório > 1,09), não houve eventos adversos e todos pacientes estavam sob tratamento medicamentoso otimizado.

**Conclusão:** No cenário da ICFEP, o TIAI evidenciou ser uma opção eficaz, sendo superior ao TCM em aumentar a capacidade funcional. (Apoio PIBIC CNPq)