

INSUFICIÊNCIA CARDÍACA: EFEITOS DO TREINAMENTO AERÓBICO DE INTENSIDADE MODERADA

¹SOUZA, I.Z., ¹BUSIN, D., ¹KRAEMER, E.C., ²NUNES, R.B., ²DAL LAGO, P.,
¹TAIROVA, O.S., ¹ROSA, F.O; ¹MARIN, D., ¹POTTER, M., ¹FERRARI, A.B.,
¹ZANOL, M.G., ¹CARNEIRO, D.

¹Instituto de Medicina do Esporte – UCS, Caxias do Sul – RS, Brasil, ²Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre – UFSCPA, Porto Alegre – RS, Brasil

Introdução: o treinamento físico de moderada intensidade tem sido uma conduta não farmacológica importante na prevenção e tratamento dos fatores de risco e das doenças cardiovasculares, por apresentarem benefícios cardiovasculares, metabólicos e anti-inflamatórios. **Objetivo:** analisar as influências do treinamento aeróbico de intensidade moderada em pacientes portadores de Insuficiência Cardíaca. **Metodologia:** foram selecionados 10 pacientes com idades $68,78 \pm 9,98$ anos e fração de ejeção $37,70 \pm 7,35\%$, sendo 8 do sexo masculino e 2 do sexo feminino. Avaliados antes e depois de 10 semanas de treinamento: Capacidade Funcional ($VO_{2M\acute{a}x}$, Limiar Anaeróbico), por meio do teste esgoespirométrico. composição corporal e aptidão funcional. Treinaram em 3 sessões semanais, com 48 horas de intervalo: 47 minutos de esteira (10 minutos a 60% da frequência cardíaca de reserva, seguidos de 37 minutos com intensidade de 70% da frequência cardíaca de reserva). Utilizou-se o software GraphPadPrism versão 5.0 para a análise estatística e realizou-se teste de normalidade, teste *T* de *Student* para as amostras pareadas (comparações pré e pós treinamento para todas as variáveis), com nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** velocidade máxima atingida no $VO_{2M\acute{a}x}$: de $4,34 \pm 1,53$ para $4,99 \pm 1,53$ Km/h. Limiar anaeróbico: inclinação da esteira ($3,4 \pm 1,6$ para $5,2 \pm 2,7\%$) e tempo ($2,04 \pm 1,26$ para $3,11 \pm 1,01$ min) para alcance deste limiar aumentaram significativamente. Composição corporal: perímetria da cintura ($91,88 \pm 14,4$ para $90,7 \pm 14,5$ cm) reduziu significativamente; percentual de gordura, IMC, somatório de dobras e perímetria de abdômen também diminuíram, porém, sem significância estatística. Aptidão Funcional: agilidade ($7,95 \pm 5,87$ para $7,12 \pm 2,16$ segundos); dinamometria de mãos e teste de sentar e levantar também aumentaram, porém, sem significância estatística. **Conclusão:** esta metodologia é segura e promove benefícios para portadores de Insuficiência Cardíaca, podendo fazer parte dos Programas de Reabilitação Cardíaca.

Palavras-chave: ICC, reabilitação cardíaca, treinamento aeróbico moderado