

# Treinamento intervalado de alta intensidade é eficaz e superior ao treinamento contínuo moderado na melhora da capacidade funcional em pacientes com ICFEP

Paulo Ozy Morosino Da Silva, Ricardo Stein

**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 em comparação ao treinamento contínuo moderado (TCM) 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.

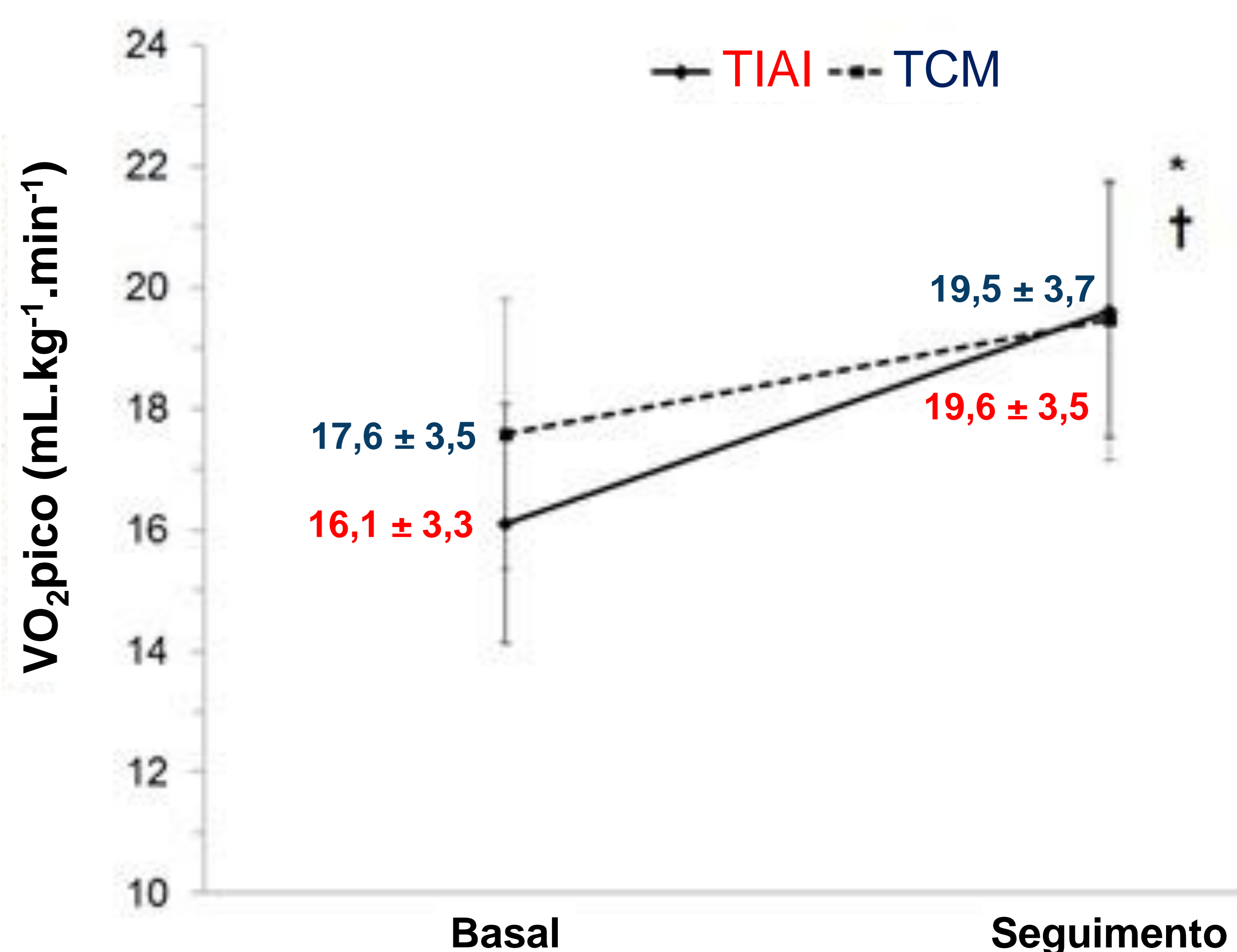
**Métodos:** Ensaio clínico randomizado com duração de 12 semanas de treinamento em esteira (três sessões semanais). Foram utilizados protocolos isocalóricos. TIAI: 36 minutos de exercício alternando quatro blocos de alta intensidade (85-95% frequência cardíaca pico) com três minutos de moderada intensidade (60-70% frequência cardíaca pico). 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 ( $ml/kg^{-1}.min^{-1}$ )].

## Características da amostra

	TCM (N=9)	TIAI (N=10)
<b>Mulheres</b>	5 (56)	7 (70)
<b>Idade (anos)</b>	60 ± 9	60 ± 10
<b>Peso (kg)</b>	87 ± 19	86 ± 17
<b>Altura (cm)</b>	165 ± 8	162 ± 7
<b>Índice de massa corporal (<math>kg/m^2</math>)</b>	34 ± 6	33 ± 5
<b>Classe funcional NYHA</b>		
<b>II</b>	8 (89)	8 (80)
<b>III</b>	1 (11)	2 (20)

Dados expressos em média ± DP ou número (%) de pacientes. NYHA, *New York Heart Association*.

**Resultados:** Dezenove pacientes com ICFEP foram incluídos, todos sob tratamento medicamentoso otimizado. O critério de maximalidade (quociente respiratório > 1,09) foi atingido em todos os testes e não houve eventos adversos.



Dados expressos em média ± EP. \* P < 0.001 tempo; † P < 0.001 interação grupo x tempo.

**Conclusão:** No cenário da ICFEP, o TIAI evidenciou ser uma opção eficaz, sendo superior ao TCM em aumentar o  $VO_2$  pico.