

# Exercícios de alta intensidade (HIIT) para pacientes com problemas cardíacos

Pesquisa brasileira contradiz recomendação de atividade física moderada para pacientes cardiopatas



Principais pesquisadores e Profissionais de Educação Física da América Latina, no âmbito das ciências cardiovasculares, durante o 32º Congresso de Cardiologia da SOCERJ.

De autoria de três Profissionais de Educação Física, um artigo brasileiro contradiz as recomendações médicas atuais. De acordo com o estudo *Effects of High Intensity Interval versus Moderate Continuous Training on Markers of Ventilatory and Cardiac Efficiency in Coronary Heart Disease Patients*, fazer treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) pode melhorar a eficiência cardiovascular e respiratória em pacientes com problemas cardíacos. Os resultados foram apresentados no mês de abril, durante a XI Jornada SOCERJ de Educação Física em Cardiologia, realizada no Rio de Janeiro. E, posteriormente, no mês de maio, no *Annual Meeting, World Congress on Exercise is Medicine, and World Congress on the Basic Science of Exercise Fatigue of the American College of Sports Medicine* em San Diego, Califórnia.

O estudo analisou o efeito de diferentes estratégias de treinamento aeróbico supervisionado sobre a capacidade aeróbia de pacientes com doença arterial coronariana (DAC). Participaram da coleta de dados 71 pacientes com DAC, divididos em três grupos: aqueles que realizaram exercício moderado durante 16 semanas, um grupo que não realizou exercício físico e um terceiro, que praticou atividade física de alta intensidade durante o mesmo período. A coleta de dados foi feita de janeiro

de 2010 a janeiro de 2012, em pacientes de serviço de reabilitação cardiovascular e metabólica.

**Resultados:** Os voluntários que realizaram o treino de alta intensidade passaram a ter uma eficiência cardiorrespiratória melhor do que o grupo que praticou atividade moderada. Por sua vez, os participantes que não fizeram nenhuma atividade física sofreram uma queda no rendimento cardíaco e respiratório.

“Concluimos que o treinamento aeróbico intervalado pode ser mais eficaz que o treinamento contínuo para melhorar a capacidade aeróbia de pacientes com DAC. Portanto, a inclusão de treinamento aeróbico intervalado deveria ser considerada no contexto de programas de reabilitação cardiovascular”, indica Gustavo Cardozo [CREF 020150-G/RJ], coordenador do estudo.

Também participaram da pesquisa, recentemente publicada no *The Scientific World Journal*, os Profissionais Paulo Farinatti [CREF 000521-G/RJ] e Ricardo Oliveira [CREF 005807-G/RJ]. Já as instituições envolvidas foram o Laboratório de Atividade Física e Promoção da Saúde (LABSAU) do Instituto de Educação Física e Desportos (IEFD) da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), o



Serviço de Reabilitação Cardiovascular e Metabólica do Total Care (RJ) – AMIL e o Programa de Pós Graduação Stricto Sensu em Ciências da Atividade Física da Universidade Salgado de Oliveira.

Para saber mais sobre o estudo, entrevistamos o Profissional de Educação Física Gustavo Cardozo, que é também coordenador das Jornadas SOCERJ de Educação Física em Cardiologia (Evento anual, realizado na cidade do Rio de Janeiro há 11 anos, que reúne, voluntariamente, os principais pesquisadores e Profissionais de Educação Física da América Latina no âmbito das ciências cardiovasculares).

**REVISTA Educação Física** - Como se dá a parceria entre o médico e o Profissional de Educação Física?

**Gustavo Cardozo** - O trabalho multidisciplinar é fundamental para o tratamento global dos pacientes cardiopatas. Existe um respeito muito grande de ambas as partes com relação à intervenção profissional. Ou seja, o Profissional de Educação Física avalia, prescreve e monitora o treinamento físico e a equipe médica faz toda análise clínica e medicamentosa para manter o paciente em condições seguras e eficientes dentro do programa de reabilitação. Não existe Reabilitação Cardíaca otimizada sem a harmonia multiprofissional.

**REVISTA Educação Física** - Qual é a importância da supervisão do Profissional de Educação Física durante a prática de exercícios físicos para pacientes cardiopatas?

**Gustavo Cardozo** - A supervisão de um Profissional de Educação Física em quaisquer programas de treinamento físico para cardiopatas, em conjunto com toda equipe multiprofissional, é de suma importância na elaboração e prescrição de programas de treinamento físico, o que mantém o aluno cardiopata em condições seguras e eficientes dentro do programa de reabilitação cardíaca.

**REVISTA Educação Física** - Como o senhor vê a inserção do Profissional de Educação Física na área da saúde?

**Gustavo Cardozo** - Recentemente ministrei uma palestra no 32º Congresso de Cardiologia da SOCERJ, com dados de atuação do Profissional de Educação Física na área de saúde. Observei, através de dados da literatura científica, que o Profissional de Educação



Física pode e deve atuar nos diversos níveis de atenção à saúde, porém ainda não há tanto reconhecimento profissional (abertura de concursos públicos para atuação em regime trabalhista estatutário na assistência, no ensino e na pesquisa, por exemplo) em alguns setores. A nossa atuação no âmbito da promoção da saúde ainda fica muito restrita ao campo da prevenção de doenças com medidas educacionais (escolas) e na capacitação física da população em geral (clubes, praças, academias, entre outros). Apesar de existir uma formação de excelência para o trabalho do Profissional de Educação Física com populações especiais, ainda precisamos adquirir nosso espaço formal no campo das políticas públicas no tratamento das doenças cardiovasculares, neurológicas, metabólicas e outras.