

EFEITO DE UM TREINO DE ALTA INTENSIDADE COM CURTO PERÍODO DE DESCANSO NAS RESPOSTAS CARDIOVASCULARES EM INDIVÍDUOS SAUDÁVEIS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

IX Reunião Anual de Iniciação Científica da UFRRJ (RAIC 2021/2022) e III Reunião Anual de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação (RAIDTec 2021/2022) - UFRRJ, 0ª edição, de 15/05/2023 a 19/05/2023
ISBN dos Anais: 978-65-5465-041-0

AMARAL; Renata Pereira do ¹, BENTES; Claudio Melibeu ²

RESUMO

EFEITO DE UM TREINO DE ALTA INTENSIDADE COM CURTO PERÍODO DE DESCANSO NAS RESPOSTAS CARDIOVASCULARES EM INDIVÍDUOS SAUDÁVEIS **Código:** PVIE2396-2021 **Autor(a):** Renata Pereira do Amaral; Claudio Melibeu Bentes **Introdução:** O treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) proporciona uma melhora no sistema cardiorrespiratório, reduz a pressão arterial sistólica e outros. Devido a relevância que o HIIT tem ganhado, muitos preferem utilizá-lo, pois requer um menor comprometimento com o tempo. Desta forma, surge a necessidade de explorar outros protocolos de alta intensidade, como o High Intensity, Short Rest (HI/SR) a fim de que seus efeitos quanto à segurança e eficácia sejam esclarecidos. O HI/SR constitui-se por um conjunto de exercícios executados em um menor tempo possível. Entende-se como indivíduos saudáveis pessoas que não tenham nenhuma doença pré diagnosticada. **Objetivos:** Verificar o efeito do método HI/SR sobre as respostas cardiovasculares de indivíduos saudáveis por meio de uma revisão sistemática. **Metodologia:** Tratou-se de uma revisão de caráter descritivo exploratório. Essa revisão sistemática empregou para o desenho de estudo o protocolo Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Utilizou-se dos descritores “*high intensity*” AND “*resistance training*” AND “*cardiovascular responses*” nas bases PubMed, SCOPUS e Web of Science. A partir da leitura do título e resumo, os artigos foram selecionados para critérios de elegibilidade. Por fim, os artigos elegíveis foram lidos na íntegra e analisados qualitativamente. **Resultados:** Foram encontrados o somatório de 49 artigos resultantes da presente busca em todas as bases de dados utilizadas. Destes, 3 foram excluídos por serem duplicados e 43 não estavam de acordo com os critérios de elegibilidade preestabelecidos. Desta forma, quatro trabalhos foram avaliados em sua qualidade metodológica e risco de viés. **Discussão:** Os estudos apontam que a configuração do conjunto de exercícios influencia as respostas cardiovasculares agudas durante o treinamento resistido de alta intensidade e que quando volume, intensidade e relação trabalho/repouso são equiparados, o Treinamento em Cluster é menos exigente em termos de Pressão Arterial Sistólica (PAS). De forma crônica, numa faixa etária pouco mais avançada, é também possível tolerar treinamento resistido de alta intensidade e curto descanso, um regime desse tipo pode ser necessário para obter respostas fisiológicas ótimas nessa idade. Outros autores corroboram com a ideia e acrescentam que uma maior resposta hemodinâmica durante o exercício estaria associada a uma recuperação parassimpática mais rápida. Houve melhorias significativas nas capacidades máximas de trabalho aeróbico, porém, a massa e o volume cardíacos não foram afetados em ambos os grupos de indivíduos. **Conclusão:** A frequência cardíaca tende a permanecer alta mesmo no momento de repouso durante o exercício de método HI/SR e a PAS elevar-se de forma abrupta. Uma configuração semelhante a de Cluster, ou seja, com repetições em bloco, poderiam ser interessante para reduzir o estresse cardiovascular do exercício em de alta intensidade e curto repouso, ideal para manter a intensidade alvo do treinamento resistido naqueles indivíduos cujo aumento da PA pode representar um risco (por exemplo, pré-hipertensos). Quando comparado ao treinamento tradicional,

¹ UFRRJ, renata.ammaral@outlook.com

² UFRRJ, CLAUDIOMELIBEU@UFRRJ.BR

o exercício de HI/SR mostrou mudanças semelhantes na variabilidade da frequência cardíaca.

PALAVRAS-CHAVE: Treinamento, Curto repouso, Respostas Hemodinâmicas