



UFRRJ



PROPPG
Pro-Reitoria de Pesquisa
e Inovação
UFRRJ



RAIC 21/22
IX Reunião Anual de
Iniciação Científica

RAIDTEC 21/22
III Reunião Anual de Iniciação em
Desenvolvimento Tecnológico
e Inovação

Nossas Cientistas:

*mulheres e ciência no Brasil,
ontem e hoje*



1. Carolina Maria de Jesus
2. Bertha Lutz
3. Maria Conceição
4. Lella Gonzales
5. Mayana Zatz
6. Sonia Guimarães

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-Analyzes (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

¹ UFRRJ, renata.ammaral@outlook.com

² UFRRJ, CLAUDIOMELIBEU@UFRRJ.BR

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

PALAVRAS-CHAVE: Treinamento, Curto repouso, Respostas Hemodinâmicas

¹ UFRRJ, renata.ammaral@outlook.com

² UFRRJ, CLAUDIOMELIBEU@UFRRJ.BR