

50569

Efeito do treinamento intervalado de alta intensidade e do treinamento contínuo moderado na qualidade de vida em pacientes com insuficiência cardíaca com fração de ejeção preservada

THALINE DE LIMA HORN, ANDERSON DONELLI DA SILVEIRA, JULIANA BEUST DE LIMA, DIOGO PIARDI, DÉBORA DOS SANTOS MACEDO, MAURICE ZANINI, ROSANE MARIA NERY e RICARDO STEIN.

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, BRASIL - Programa de Pós-Graduação em Ciências Cardiovasculares, Porto Alegre, RS, BRASIL.

Fundamento: A insuficiência cardíaca com fração de ejeção preservada (ICFEP) é uma síndrome cada vez mais prevalente. Caracteriza-se pela disfunção diastólica do ventrículo esquerdo (VE) e reduzida capacidade funcional. Nesse cenário, o treinamento intervalado de alta intensidade (TIAI) pode ser eficaz, mas o seu efeito na qualidade de vida em pacientes com ICFEP ainda é desconhecido. **Objetivo:** Comparar o efeito de 36 sessões de TIAI e TCM na qualidade de vida (QV) em pacientes com ICFEP. **Delineamento e Métodos:** Ensaio clínico randomizado incluindo pacientes com ICFEP submetidos a 12 semanas de treinamento em esteira ergométrica, realizando três sessões semanais de exercício. O TIAI teve duração de 36 minutos e alternou quatro blocos de alta intensidade (85-95% da FC pico) com três minutos de moderada intensidade (60-70% da FC pico). O TCM consistiu de 47 minutos de exercício em moderada intensidade. Antes e após as 36 sessões todos os pacientes foram submetidos ao questionário de qualidade de vida de Minnesota. **Resultados:** Dezenove pacientes com ICFEP foram incluídos no estudo. A média de idade foi 60±9 anos, sendo 63% do sexo feminino. Todos pacientes estavam sob tratamento medicamentoso otimizado. A qualidade de vida apresentou melhora significativa em ambos os grupos (tabela 1). Não houve eventos adversos relacionados ao exercício. **Conclusão:** Após três meses, ambos os protocolos de treinamento físico foram eficazes na melhora qualidade de vida em pacientes com ICFEP.

Tabela 1 - Escore QV: Questionário de Minnesota

	TCM pré	TCM pós	TIAI pré	TIAI pós
Emocional	9 ± 7	5 ± 5*	6 ± 5	3 ± 4*
Físico	18 ± 9	10 ± 8*	14 ± 9	8 ± 7*
Total	38 ± 16	24 ± 13*	32 ± 15	18 ± 12*

* P<0,001