



REVISTA DO HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE E
FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

REVISTA HCPA 2006; 26 (Supl 1) :1-267

26^a

Semana Científica
do Hospital de Clínicas de Porto Alegre
5^a Reunião da Rede Nacional de Pesquisa
Clínica em Hospitais de Ensino
13^o Congresso de Pesquisa e Desenvolvimento em Saúde do Mercosul

Anais

EFEITO DO TREINAMENTO COM PESOS EM CIRCUITO SOBRE A MORFOLOGIA E FUNÇÃO CARDÍACA

MARCELO DIAS CAMARGO; MARCELE RIZZATTI, JORGE PINTO RIBEIRO, PAULO ROBERTO SCHVARTZMAN, BEATRIZ D'AGORD SCHAAN, RICARDO STEIN

O treinamento com pesos em circuito (TPC) determina incremento no consumo máximo de oxigênio (VO₂max). Tendo em vista a relação causal entre o (VO₂max) e as modificações das dimensões cardíacas, é possível que o TPC promova hipertrofia miocárdica semelhante à observada com o treinamento aeróbico. Objetivo: Avaliar através de teste cardiopulmonar de exercício (TCPE) e ressonância magnética cardíaca (RMC) as alterações cardiorrespiratórias, morfológicas e funcionais determinadas pelo TPC em indivíduos saudáveis. Métodos: Ensaio clínico randomizado (ECR), prospectivo e cego que avaliou vinte indivíduos do sexo masculino (30 ± 5 anos) saudáveis, sedentários há pelo menos um ano, randomizados em G1 (n=7, controles), G2 (n=6, treinamento aeróbico in door, 3 meses) e G3 (n=7, TPC, 3 meses). Avaliação clínica, laboratorial, TCPE e RMC foram realizados antes e após a intervenção. Resultados: Observou-se aumento de 12% no VO₂max (pG1 (37,2 ± 2,3) expressos em ml. Kg⁻¹.min⁻¹ após o treinamento. Não ocorreu aumento significativo na massa (124,3 ± 22,6, 103,5 ± 11,1 e 122 ± 11,8g nos G1, 2 e 3, respectivamente, p=0,20), nos volumes sistólico (66,3 ± 18,4, 51,8 ± 10,3 e 57,2 ± 8,2 ml nos G1, 2 e 3, respectivamente, p=0,70) e diastólico final (167,9 ± 36,2, 139,3 ± 14,1 e 162,7 ± 8,6 ml nos G1, 2 e 3, respectivamente, p=0,40), assim como na fração de ejeção do ventrículo esquerdo (61,8 ± 8,2, 62,8 ± 6,2 e 64,7 ± 5,2 ml nos G1, 2 e 3, respectivamente, p=0,40). Conclusões: O TPC resultou em um incremento significativo da capacidade funcional semelhante ao do treinamento aeróbico, mas três meses de treinamento não foram suficientes para promover modificações no remodelamento e na função do ventrículo esquerdo