

Principais benefícios decorrentes da utilização do treino intervalado aeróbico no processo de reabilitação cardiovascular ambulatorial: uma revisão da literatura

Delvair Júnior Germano Severo: Graduando do 8º período do curso de Fisioterapia – UNIPAM (e-mail: delvairjunior@unipam.edu.br)

Lays Magalhães Braga: Professora orientadora – UNIPAM (e-mail: laysbraga@unipam.edu.br)

Resumo: Introdução: O treino intervalado é um método de treinamento utilizado originalmente para a preparação de atletas. Esse método se caracteriza pela utilização de estímulos exercidos repetidamente, de alta intensidade, podendo ser curtos ou longos, com intervalos de recuperação, sendo que estes intervalos podem ser ofertados de maneira ativa ou passiva. O objetivo do estudo é expor as principais indicações para o treino intervalado aeróbico no âmbito da reabilitação cardiovascular. Metodologia: Este estudo é uma revisão bibliográfica sistemática em que foram investigados artigos científicos (nacionais e internacionais) identificados nas bases de dados: Fonte acadêmica e *Medline* por meio de palavras-chave: fisioterapia, reabilitação e treinamento. Foram utilizados artigos do ano de 2010 até o ano de 2019. Resultado e discussão: Durante a pesquisa, foram encontrados aproximadamente vinte artigos nas bases de dados supracitadas. Em um primeiro momento, as indicações para a utilização do treino intervalado seriam as mesmas que as de um treino contínuo. Ao adentrar especificamente no caso de indivíduos com insuficiência cardíaca, podem-se observar impactos positivos tanto na capacidade funcional, quanto na qualidade de vida. Em indivíduos com obesidade e sobrepeso, um dos efeitos observados é a perda de peso, sendo indicado, assim, um aliado no combate a um fator de risco cardiovascular. Em indivíduos com doença arterial coronariana (DAC), é possível observar melhora positiva na qualidade de vida, sobretudo naqueles que possuem um número menor de comorbidades cardiovasculares. Já em hipertensos, o maior benefício observado foi a hipotensão pós-exercício (HPE), sendo que o período de duração foi consideravelmente superior ao observado no modo contínuo. Conclusão: Quando se verifica os impactos no tratamento de diversos acometimentos cardiovasculares, os efeitos se mostram benéficos principalmente na melhora da capacidade funcional, quanto em funções fisiológicas e na qualidade de vida.

Palavras-chave: Fisioterapia. Reabilitação. Treinamento.