

A PALAVRA É SUA.

EXERCÍCIO EM CARDÍACOS

Guilherme Galantini
 Centro de Actividad Física Aplicada, Monte Caseros,
 Argentina

Um grande número de trabalhos na literatura científica tem-se ocupado da atividade física em pacientes com doenças cardíacas (7,8,9,10). Os estudos mostram os efeitos de treinamento em patologias como hipertensão (1,4,12), infarte de miocárdio (3,5,6,13) e outros (3,11,14). Por outro lado, muitos trabalhos discutem sobre a intensidade, frequência, duração e tipo de exercício em indivíduos (9,15,17).

Desde a década de 70 tem aumentado no mundo inteiro os programas de atividade física para cardíacos, com o objetivo de melhorar seus índices de vida. Esses programas são aplicados a pacientes de ambulatório e pós-ambulatório (estes em forma de reabilitação e outros em forma permanente), os programas de atividade permanente são os que hoje chamam nossa atenção.

O paciente cardíaco está impedido para trabalhar em altas intensidades, mas nem por isso é que não vai levar em consideração os princípios da estruturação do treinamento. É assim que muitos cardíacos ingressam em programas de treinamento. A sua prescrição é feita através da frequência cardíaca máxima ou % de $\dot{V}O_2$ max. e, não é modificada nunca. O paciente em qualquer etapa do seu condicionamento trabalhará com a mesma imodificável prescrição, dessa maneira o princípio da carga periódica não é levado em consideração. Outras vezes os pacientes começam a sessão diária com trabalhos de tipo aeróbico (bicicleta, andar, correr) para logo depois realizar atividades anaeróbicas (calistemia, circuitos, etc.) sendo que o princípio da sucessão exata das cargas nos propõe o contrário. Com isto queremos apontar que os problemas da

periodização do treinamento (gráficos I e II), assim como também a sucessão do tipo de carga na sessão diária, não devem ser esquecidos nestes programas. Nós acreditamos que atender aos princípios básicos do treinamento de alto rendimento e aplicá-los em pacientes cardíacos não é pretender um super-atleta e sim encontrar um melhor estímulo de carga que promova um melhor estado de saúde.

GRÁFICO I
 PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO CERTO

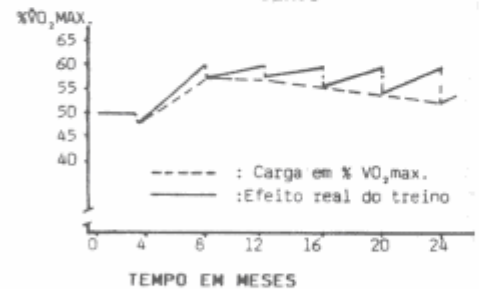


GRÁFICO II
 PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO ERRADO



NOTAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BOYER, J.L. e KASCH, F.W. Exercise therapy in hypertensive men. *JAMA* 211(10):1668-1671, 1970.
2. CLAUSEN, J.P. Circulatory adjustment to dynamic exercise and effect on physical training in normal subjects and in patients with coronary artery disease. *Progress in cardiovascular disease* 28(6):459-495, 1976.
3. COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA ESPORTIVA Guia de teste de esforço e prescrição de exercício, 3ªed. MEDSI, RJ, 1986.
4. CHOQUETTE, G. e FERGUSON, R.J. Blood pressure reduction in "borderline" hypertensives following physical training. *C.M.A. Journal* 108(17):699-703, 1973.
5. DETRY, J.M. e BRUCE, R. Effects of physical training on exertional S-T-Segment depression in coronary heart disease. *Circulation* 4:390-396, 1971.
6. ECKSTEIN, R.W. Effect of exercise and coronary artery narrowing on coronary collateral circulation. *Circulation research* 5:230 - 235, 1957.
7. FROELICHER, V.F. e BROWN, P. Exercise and coronary heart disease. *Journal of Cardiac Rehabilitation* 1(4):277-288, 1981.
8. GAZZETTA, M.L.; TODESCO, D. e DUARTE, M.F.S. Reabilitação para cardíacos, efeitos do condicionamento físico. Uma revisão de literatura. In CELAFISCS, Dez Anos de Contribuição às Ciências do Esporte, 1ª Ed. CELAFISCS São Caetano do Sul, SP, 1986.
9. HARTLEY, H.L. Adaptações cardiovasculares e metabólicas ao treinamento físico de coronariopatas. *Rev. Bras. Ciências do Esporte*, 3(2) : 41-47, 1982.
10. HOSIMA, T.A. e HBASEVICH, R.A. Cardiac rehabilitation physical therapy. *58(10):1183-1190*, 1978.
11. JELINEK, M.V. Exercise induced arrhythmias: their implications for cardiac rehabilitation programs. *Medicine Science Sports Exercise*, 12(4) : 223-230, 1980.
12. KAUFMAN, F.L.; HUGHSON, R.L. e SCHAMAN, J.P. Effects of exercise on recovery blood pressure in normotensive and hypertensive subjects. *Medicine Science Sports Exercise*, 19(1):17-20, 1987.
13. KELLERMAN, J.L. Rehabilitation of patients with coronary heart disease. *progress in cardiovascular disease*, 27(4):303-327, 1975.
14. POLLOCK, M.L.; WILMORE, J.H. e FOX, S.M. Exercícios na saúde e na doença. MEDSI, Rio de Janeiro, 1986.
15. ROMAN, O. Rehabilitación en cardiopatas. *Rev. Med. Chile*. 109:453-458, 1981.
16. WILHELMSEN, L.; SONNE, H.; ELMFELDT, D.; GRIMBY, G.; TIBBLIN, G. e MEDEL, H. A controlled trial of physical training after myocardial infarction. *Preventive Medicine* 4:491-508, 1975.
17. ZOHMAN, L.R. e TOBIS, J.S. Cardiac rehabilitation, Guine e Straton, 1970.