

DPOC: EFEITOS DE 1 ANO DE TREINAMENTO FÍSICO NA CAPACIDADE FUNCIONAL E CARDIORRESPIRATÓRIA

¹MARIN, D., ¹KRAEMER, E.C., ¹BUSIN, D., ¹ROSA, F.O., ¹POTTER, M.,
¹SOUZA, I.Z., ¹PEGORARO, J.F., ¹FERRARI, A.B., ¹POLA, V.R., ¹CARLOMAGNO,
G.N., ¹ZANOL, M.G.

¹Instituto de Medicina do Esporte – UCS, Caxias do Sul – RS – Brasil

Introdução: atualmente, percebe-se a necessidade de que o tratamento para portadores de Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) seja farmacológico associado ao programa de reabilitação pulmonar (PRP), com o exercício físico sendo utilizado como estratégia principal, para que ao longo do tempo auxilie na estabilização ou redução dos agravos provocados pela doença, melhorando os prognósticos. **Objetivos:** o presente estudo visou verificar e analisar os efeitos de 12 meses de treinamento físico em um PRP na capacidade funcional e cardiorrespiratória de portadores de DPOC. **Metodologia:** o estudo contou com 18 participantes com idade 67 ± 10 anos, sendo 06 do sexo feminino de idade 60 ± 12 anos e 12 do sexo masculino de idade 72 ± 6 anos. Os testes foram realizados ao 3º mês e após 12 meses de PRP, com frequência semanal de 2 vezes, sendo cada sessão com duração de 80 minutos constituída de exercícios aeróbicos, de força e alongamento. Os testes realizados foram: caminhada de 6 minutos (T6'), sentar e levantar, flexão de cúbito, flexibilidade, agilidade e dinamometria de mãos. **Resultados:** após 12 meses de PRP, a distância percorrida no T6' aumentou significativamente (de 354 ± 66 para 384 ± 67 m), houve melhora significativa na flexibilidade (de 16 ± 9 para 18 ± 9 cm), além do teste de flexão de cúbito (de 17 ± 3 para 20 ± 3 repetições) e na dinamometria de ambas as mãos (D: de 30 ± 11 para 32 ± 11 KgF e E: de 30 ± 10 para 32 ± 9 KgF). Observou-se melhora também na agilidade e no teste de sentar e levantar, entretanto não estatisticamente significativas, mas sendo considerados resultados positivos, por se tratar de pacientes idosos. **Conclusão:** os efeitos do PRP mostraram-se efetivos após o período analisado de 12 meses, por ter proporcionado melhora da capacidade funcional e cardiorrespiratória dos avaliados.

Palavras-chave: capacidade funcional – DPOC – programa reabilitação pulmonar.