

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

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

<sup>1</sup>Instituto 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  $67 \pm 10$  anos, sendo 06 do sexo feminino de idade  $60 \pm 12$  anos e 12 do sexo masculino de idade  $72 \pm 6$  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  $354 \pm 66$  para  $384 \pm 67$ m), houve melhora significativa na flexibilidade (de  $16 \pm 9$  para  $18 \pm 9$ cm), além do teste de flexão de cúbito (de  $17 \pm 3$  para  $20 \pm 3$  repetições) e na dinamometria de ambas as mãos (D: de  $30 \pm 11$  para  $32 \pm 11$ KgF e E: de  $30 \pm 10$  para  $32 \pm 9$ 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.