

## **EFEITO DE 12 SEMANAS DE TREINAMENTO FÍSICO NA APTIDÃO FUNCIONAL DE PORTADORES DE DPOC**

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

<sup>1</sup>Instituto de Medicina do Esporte – UCS, Caxias do Sul – RS, Brasil

**Introdução:** a doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) é uma enfermidade respiratória caracterizada pela presença de obstrução crônica do fluxo aéreo e compreende a presença de enfisema pulmonar, bronquite e/ou bronquiolite. Uma das principais características é o grau de dispneia, o que posteriormente prejudica os pacientes a realizar as atividades de vida diária que exijam algum grau de esforço físico, devido à piora progressiva da função pulmonar e muscular. **Objetivo:** o presente estudo objetiva analisar e relatar os efeitos de 12 semanas de treinamento físico na aptidão funcional e cardiorrespiratória de participantes portadores de DPOC de um Programa de Reabilitação Pulmonar (PRP). **Metodologia:** o estudo contou com 108 pacientes com média de idade de 65±10 anos, sendo 50 do sexo masculino e 48 do sexo feminino que realizaram os seguintes testes, no início e após 12 semanas de treinamento: teste de caminhada de 6 minutos, teste de sentar e levantar, teste de flexão de cúbito, teste de agilidade, dinamometria de mãos e teste de flexibilidade. Utilizou-se o pacote estatístico *GraphPad Prism 5.0*, e o teste *T* de *Student* foi realizado para amostras pareadas com nível de significância de  $p < 0,05$ . **Resultados:** distância percorrida no teste de 6 minutos: de 365±82m para 422±78m (aumento de 57±36m),  $VO_2$  Máx de 10,57±1,61 para 11,68±1,53ml/kg/min. Sentar e levantar de 9±3 para 13±3 repetições. Agilidade de 8±3 para 6±2 segundos. Flexão de cúbito de 14±4 para 18±3 repetições. Flexibilidade de 15±10 para 20±10cm. Dinamometria de mão D de 27± para 32±8KgF e mão E de 25±8 para 38±8 KgF. **Conclusão:** o PRP de 12 semana mostrou-se eficaz para a melhora da aptidão funcional e cardiorrespiratória e ainda, contribuiu para a melhora da qualidade de vida e realização das atividades de vida diária dos avaliados. O exercício físico é estratégia fundamental em um Programa de Reabilitação Pulmonar.

**Palavras-chave:** DPOC – treinamento físico – capacidade funcional