



21º Congresso de Iniciação Científica

**INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO FÍSICO SOBRE A PERCEPÇÃO SUBJETIVA DO ESFORÇO
NO LIMAR DE ANAEROBIOSE VENTILATÓRIO EM PACIENTES COM DOENÇA ARTERIAL
CORONARIANA**

Autor(es)

ARTHUR HENRIQUE RAMOS

Orientador(es)

MARLENE APARECIDA MORENO

Apoio Financeiro

PIBIC/CNPq

Resumo Simplificado

Contextualização: em virtude da alta prevalência, a doença arterial coronariana (DAC) representa importante problema de saúde pública, e apesar de abordagens para a redução das doenças cardiovasculares (DCV), a DAC continua sendo a principal causa de mortalidade no mundo industrializado. Com o intuito de reduzir os efeitos deletérios do processo aterosclerótico, propostas de tratamentos não farmacológicas tem sido utilizadas, como os programas de reabilitação cardiovascular, com destaque na terapia baseada no exercício físico, sendo essa considerada a principal estratégia destes programas. **Objetivo:** verificar a influência do treinamento físico nas variáveis cardiorrespiratórias, metabólicas e percepção subjetiva do esforço (PSE) no nível do limiar de anaerobiose ventilatório (LAV), e avaliar a percepção subjetiva do esforço durante o treinamento físico ao nível do LAV, determinado pelo teste ergoespirométrico com protocolo contínuo do tipo rampa. **Método:** o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIMEP, e desenvolvido no Laboratório de Avaliação e Intervenção em Fisioterapia Cardiorrespiratória - FACIS/UNIMEP e na Clínica de Fisioterapia da UNIMEP. Foram triados 17 homens, com idade entre 45 a 60 anos, com DAC. Todos foram submetidos ao teste de exercício cardiopulmonar (TCP) contínuo com o protocolo do tipo rampa, durante o qual foi coletada a PSE pela Escala CR-10 de Borg. O protocolo de treinamento físico foi realizado de forma individualizada e supervisionada, por 16 semanas, constituído de três sessões semanais, em dias alternados, totalizando 48 sessões, com duração de aproximadamente uma hora cada sessão. Cada sessão iniciava com 10 minutos de aquecimento, incluindo exercícios calistênicos, alongamentos, caminhada e exercícios de coordenação associados aos exercícios respiratórios na postura ortostática. Inicialmente o programa de treinamento físico aeróbio foi intermitente, e a fase de condicionamento físico foi de 25 minutos, e de acordo com as respostas adaptativas dos voluntários foram ajustadas a duração e a intensidade do exercício previsto, até atingir 40 minutos no total. Esta etapa foi realizada em bicicleta ergométrica e as intensidades do treinamento foram determinadas a partir da potência (W), FC (bpm) e VO_2 ($mL.kg^{-1}.min^{-1}$), atingida no LAV no TCP. Dos 17 voluntários triados, seis concluíram o protocolo integralmente. Para a análise estatística foram utilizados os testes de Shapiro-Wilk e de Wilcoxon, com nível de significância de 5%. **Resultados:** a comparação entre as condições pré e pós treinamento mostrou diferença estatisticamente significativa para as variáveis potência (W), consumo de oxigênio (VO_2), produção de gás carbônico (VCO_2) e ventilação (VE), já a frequência cardíaca (FC) e a PSE foram semelhantes. **Conclusão:** A comparação entre as condições pré e pós treinamento sugere efeitos benéficos do exercício físico para pacientes com DAC. Bem como, a percepção subjetiva do esforço correspondente ao LAV, pode ser um parâmetro seguro para o treinamento não supervisionado desses pacientes.