

EFEITOS BENÉFICOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO COMBINADO NA CAPACIDADE FUNCIONAL E NA FORÇA MUSCULAR DE PACIENTES COM INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

Introdução: Pacientes com insuficiência cardíaca(IC) apresentam redução da força muscular periférica levando à redução da capacidade funcional(CF) e intolerância aos esforços físicos. Há correlação entre força muscular, fatores de risco cardiovascular e mortalidade. **Objetivos:** Verificar efeitos de um programa de exercício físico combinado(EFC) sobre força de preensão manual e CF. **Métodos:** Ensaio clínico longitudinal, de 82 pacientes com IC isquêmica de fração de ejeção reduzida, randomizados em dois grupos: Grupo Controle(GC)n=41:realizaram atividade física de rotina e Grupo Intervenção(GI)n=41:submetidos ao programa de EFC supervisionado(exercícios aeróbico e de força) três vezes na semana, por 16 semanas. Os grupos foram submetidos: teste de força de preensão manual(FPM) e teste de caminhada de Cooper 12 minutos no início e final do protocolo. As comparações entre grupos foram realizadas pelo teste “t” de Student, e entre momentos pelo teste t pareado. As associações foram analisadas pelo coeficiente de correlação de Spearman.Nível de significância: $p < 0,05$. **Resultados:** Observou-se melhora da FPM tanto no lado dominante($p < 0,001$) como no não-dominante($p = 0,003$) no GI no momento pós em relação ao pré. Ao comparar os grupos houve melhora da FPM no lado dominante no GI em relação ao GC($p < 0,001$). Observou-se melhora da distância percorrida do GI no momento pós tanto em relação ao pré($p < 0,001$) como em relação ao GC($p < 0,001$) ao final do estudo. Houve associação entre FPM e distância percorrida no GI($r = 0,387$; $p < 0,001$). **Conclusão:** Um programa de EFC supervisionado em pacientes com IC promove melhora na FPM e na CF. Assim, a prática de EFC é importante na restauração da tolerância ao esforço.Apoio:Bolsa CNPq/PIBIC.

Não há conflitos de interesse nesta apresentação