

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE REABILITAÇÃO CARDÍACA SOBRE A FUNCIONALIDADE: UMA SÉRIE DE CASOS

SEIXAS, RJ; MESTRINER, RG; LUCHO, GD; FAGUNDES, BBU; FERNANDES, JA; SACIURA, VC; SALDANHA, R; DE MELO, DAS; DONADIO, MVF; KESSLER, A; MACAGNAN, FE

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL; CENTRO DE REABILITAÇÃO; PROGRAMA DE REABILITAÇÃO CARDIOPULMONAR E METABÓLICA; PORTO ALEGRE-RS.

INTRODUÇÃO: O estresse fisiológico produzido pela reabilitação cardíaca baseada em exercício, induz adaptações fisiológicas benéficas, do ponto de vista funcional, e principalmente pelos efeitos cardioprotetores.

OBJETIVOS: Verificar os efeitos de um programa de reabilitação cardíaca sobre a funcionalidade de indivíduos cardiopatas.

MÉTODO: Foi realizada uma análise no banco de dados do Programa de Reabilitação Cardiopulmonar e Metabólica do Centro de Reabilitação da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), através da qual foram selecionados 4 pacientes cardiopatas isquêmicos com idade média de $62,5 \pm 10,5$ anos e IMC médio de $26,58 \pm 1,47$. O programa de reabilitação cardíaca consistiu de 3 sessões semanais compostas por 15 minutos de aquecimento, 36 minutos de treino aeróbico em uma esteira ergométrica (com a carga estabelecida entre 65% e 75% da FC máxima obtida no teste de esforço), 36 minutos de treino de membros superiores (com 50% da carga máxima obtida no teste incremental de membros superiores) e 10 minutos de alongamentos. Foram realizados, pré e pós-programa, os seguintes testes: teste da caminhada dos seis minutos (TC6) e teste das atividades de vida diária (AVD's). Os dados representam a média e o erro padrão da média e o efeito do programa de reabilitação cardíaca foi avaliado através do teste "T" de student para amostras em par onde o nível de significância adotado foi $p < 0,05$. **RESULTADOS:** Após 24 sessões de reabilitação, observou-se um aumento de 8,3% na distância média percorrida no TC6 (566,38 vs 613,38) com $p=0,09$. No teste de AVD's, houve uma redução média de 8,6% em andar acelerado 50 metros (29 vs 26,50 seg) com $p=0,05$. Na atividade de andar 200 metros com 3 Kg em cada mão houve um decréscimo de 6,1% (123,75 vs 116,25 seg) com $p=0,06$ e de 20,4% em subir e descer 3 vezes um lance de escadas (25,75 vs 20,50 seg) com $p=0,5$.

CONCLUSÕES: O programa de reabilitação cardíaca proposto para estes pacientes foi eficiente, proporcionando uma tendência de melhora do ponto de vista funcional.