



## Resumo de Dissertação<sup>1</sup>

José Henrique Ramos

# ESTUDO RETROSPECTIVO DOS EFEITOS DE UM PROGRAMA DE REABILITAÇÃO CARDIOVASCULAR SOBRE COMPONENTES DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE

O presente estudo teve como principal objetivo investigar os possíveis efeitos de um programa de reabilitação cardiovascular (fase III) sobre componentes da aptidão física relacionada à saúde. A amostra foi composta por 28 sujeitos (16 mulheres e 12 homens) com média de idade de  $54,18 \pm 8,84$  anos, pacientes do Programa de Prevenção e Reabilitação Cardiorrespiratória (*ProCor*) do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina. Procedeu-se o acompanhamento da massa corporal; do índice de massa corporal – IMC; da composição corporal (através de dobras cutâneas) – percentual de gordura, massa de gordura e massa corporal magra; da flexibilidade (através do teste de sentar-e-alcançar); da pressão arterial sistólica e diastólica de repouso (através de método auscultatório); do consumo máximo de oxigênio -  $VO_{2max}$  (através do teste da caminhada de 1 milha); além da capacidade funcional (METs), durante 30 meses, a partir do momento do ingresso do paciente no *ProCor*. Os dados foram analisados através de estatística descritiva e análise de variância para medidas repetidas (ANOVA), empregando-se também o teste t (para grupos dependentes). Adotou-se nível de significância de 5%. Quanto ao componente morfológico, os resultados indicaram: redução média da massa corporal dos pacientes (3,40 kg ou 4,91%) e decréscimo médio do IMC ( $1,24 \text{ kg/m}^2$  ou 4,62%) ao final dos 30 meses ( $p < 0,01$ ); redução média significativa do percentual de gordura (0,96 %G ou 3,26%) somente nos primeiros 6 meses ( $p < 0,05$ ); diminuição média da massa de gordura (0,99 kg ou 4,84%) ( $p < 0,05$ ) e redução média da massa corporal magra (0,99 kg ou 2,09%) ao final dos 30 meses ( $p < 0,01$ ); incremento médio da flexibilidade (6,08 cm ou 34,04%) aos 30 meses ( $p < 0,01$ ). Quanto ao componente cardiorrespiratório, os resultados apontaram ao final dos 30 meses: redução média da pressão arterial sistólica de repouso dos pacientes (10,39 mmHg ou 7,71%,  $p < 0,01$ ); redução média da pressão arterial diastólica de repouso (12,57 mmHg ou 14,43%,  $p < 0,01$ ); incremento médio do consumo máximo de oxigênio (2,73 ml/kg/min ou 9,83%,  $p < 0,05$ ); e por fim, elevação média da capacidade funcional (0,78 METs ou 9,85%,  $p < 0,05$ ). Pôde-se concluir que o Programa de Prevenção e Reabilitação Cardiorrespiratória possibilitou ganhos significativos em todos os fatores investigados, com exceção da massa corporal magra. Se por um lado a flexibilidade mostrou-se como o fator que sofreu as maiores alterações benéficas, por outro o percentual de gordura foi o fator que menos se alterou durante o programa. De forma geral, considerando-se todos os fatores, as alterações mais expressivas ocorreram nos 12 primeiros meses, com maior ênfase nos 6 primeiros meses de atividades, com exceção da massa corporal magra.

**Palavras-chave:** prevenção e reabilitação cardiovascular, programa de reabilitação cardíaca (fase III), aptidão física relacionada à saúde.

<sup>1</sup> Mestrado em Educação Física/CDS/UFSC (2003).  
Orientador: Prof. Dr. Edio Luiz Petroski.