

487

EFEITOS DE UM PROGRAMA DOMICILIAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA CAPACIDADE FUNCIONAL, NA FORÇA MUSCULAR VENTILATÓRIA E NA QUALIDADE DE VIDA DE PORTADORES DE DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÔNICA. *Valesca da Costa Pontes,*

Mariane Borba Monteiro (orient.) (IPA).

Introdução: A Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) é uma desordem caracterizada pela obstrução crônica do fluxo aéreo, geralmente, lenta, progressiva e não totalmente reversível. Seu tratamento tem como principais objetivos: melhora da dispnéia, da tolerância ao exercício e da qualidade de vida. **Objetivo:** Avaliar os efeitos de um programa exercícios físicos domiciliar na capacidade funcional, na força muscular ventilatória, na função pulmonar e na qualidade de vida de pacientes com DPOC. **Métodos:** A amostra foi composta de 18 indivíduos com DPOC, os quais participaram de um programa de exercícios domiciliar para membros superiores e membros inferiores, durante 8 semanas, realizado na frequência de 5 dias por semana, durante 30 minutos. As avaliações foram compostas de entrevista, espirometria, manovacuometria, teste de caminhada de seis minutos (TC6) e questionário de qualidade de vida. **Resultados:** A média dos valores da distância caminhada no TC6 antes e após o programa de exercício foi de 483metros (m) e 527m, respectivamente, sendo o aumento estatisticamente significativo ($p < 0,001$). A força muscular ventilatória e a função pulmonar não alteraram significativamente. A pontuação total do questionário do Hospital *Saint George* na doença respiratória correspondeu à 49, 28% antes e à 44, 06% após o treinamento, do máximo de pontos possíveis, com significância estatística ($p < 0,001$). **Conclusão:** Houve aumento estatisticamente significativo ($p \leq 0,05$) na capacidade funcional e na qualidade de vida dos indivíduos portadores de DPOC que realizaram o PE domiciliar. A função pulmonar e a força muscular ventilatória obtiveram mudanças não-significativas estatisticamente, pós-treinamento. **Descritores:** DPOC, exercício físico, qualidade de vida, capacidade funcional.