

## HÁ DIFERENÇA NAS VARIÁVEIS CARDIORRESPIRATÓRIAS AO PRESCREVER O EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO POR TEMPO OU REPETIÇÕES?

Camila Gigliotti<sup>1</sup>; Bruno Martinelli<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Centro de Ciência da Saúde- Universidade do Sagrado Coração. - camilagigliotti@hotmail.com

<sup>2</sup>Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação - Universidade do Sagrado Coração - bruno.martinelli@usc.br

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica com bolsa - PIBIC

Agência de fomento: FAP/USC

Área do conhecimento: Saúde - Fisioterapia

Existem várias maneiras para prescrever o exercício respiratório. O objetivo do estudo foi investigar e comparar as mudanças cardiorrespiratórias ao prescrever exercícios respiratórios pela forma de execução ser por repetição e por tempo. Foi um estudo prospectivo, aleatorizado e cruzado com 64 universitários do curso de fisioterapia da Universidade do Sagrado Coração. Os sujeitos foram avaliados em três sessões, antes e após a intervenção, para obter as medidas das pressões arterial sistêmica, inspiratórias e expiratórias; frequência respiratória; volume minuto; capacidade vital lenta; fluxometria; saturação periférica de oxigênio; frequência de pulso e sensação de dispneia. As intervenções ocorreram num intervalo de sete dias. As técnicas respiratórias avaliadas foram de expansão, usando o aparelho Respirom<sup>®</sup> ou de higiene brônquica, pelo uso do Shaker<sup>®</sup>. Os sujeitos foram aleatorizados para realizarem uma dessas técnicas, após isto foi sorteada a forma de execução, por tempo em 3 séries de 1 minuto (T1) ou por repetições em 3 séries de 10 repetições (T2). A comparação da diferença entre os valores iniciais e finais ( $\Delta$ ) - análise intra-grupos foi feita pelo Teste t de *Student* e Wilcoxon ( $p < 0,05$ ). Dos 64 universitários com idade de  $20,95 \pm 1,99$  anos e IMC de  $24,31 \pm 3,97$  Kg/m<sup>2</sup>, 13 (20,31%) eram do sexo masculino. As maiores diferenças ocorreram na técnica de expansão para a FR:  $1,48 \pm 3,80$  ipm (repetição), e no VM:  $2,81 \pm 3,72$  L/min (tempo). Enfim, houve somente alterações respiratórias com o uso da técnica de expansão tanto por tempo quanto por repetição.

**Palavras-chave:** Fisioterapia. Pneumologia. Terapia Respiratória.