

# **RESPOSTA DA PRESSÃO ARTERIAL E APTIDÃO FÍSICA DE CARDIOPATAS APÓS 1 ANO DE REABILITAÇÃO CARDÍACA**

<sup>1</sup>BERZOINI, J.B., <sup>1</sup>MARANGONI, F., <sup>1</sup>GIRARDI, M.T., <sup>1</sup>PIEROZAN, V.,  
<sup>2</sup>KRAEMER, E.C.

<sup>1</sup>Curso de Educação Física– UCS, <sup>2</sup>Intituto de Medicina do Esporte – UCS, Caxias do Sul – RS, Brasil

**Introdução:** os programas de reabilitação cardíaca (PRC) visam melhorar a capacidade funcional de pacientes cardiopatas, bem como, controlar e reduzir os fatores de risco para doença cardíaca. **Objetivo:** analisar o comportamento da pressão arterial e capacidade funcional de cardiopatas que frequentam um PRC há 12 meses. **Metodologia:** o estudo foi realizado com 4 pacientes do sexo masculino, com idade  $\pm$  63 anos de idade que participaram de 1 PRC durante 12 meses, com frequência semanal de 3 vezes. Aferiu-se a pressão arterial sistólica e diastólica pré e pós treino em todos os treinos. Além disso, realizou-se o teste de caminhada de 6 minutos e o teste de sentar e levantar da cadeira inicialmente, no 6º mês e após, no 12º mês de PRC. **Resultados:** Pressão Arterial Sistólica pré treino no 1º mês teve redução estatisticamente significativa em relação ao 4º mês. Já a pressão arterial diastólica pré treino no primeiro mês teve redução estatisticamente significativa em relação ao 4º e ao 12º mês. A pressão arterial diastólica pós treino teve redução estatisticamente significativa em relação ao 4º mês. A pressão arterial média teve redução estatisticamente significativa em relação ao 4º mês e também ao 12º mês. Nos testes de aptidão física, houve melhora estatisticamente significativa no teste de caminhada de 6 minutos, onde houve aumento de 56 metros na reavaliação e no teste de sentar e levantar a melhora foi de 4 repetições. **Conclusão:** a partir dos resultados encontrados, pode-se concluir que o programa de reabilitação cardíaca promoveu benefícios cardiovasculares e também, melhora na capacidade funcional dos cardiopatas avaliados, portanto, conclui-se que é importante e necessário que um programa de exercícios físicos orientado seja vinculado ao tratamento farmacológico desses pacientes.

**Palavras-chave:** Reabilitação Cardíaca, Exercício físico, Envelhecimento