



CORRELAÇÃO ENTRE TESTE DE CAMINHADA DE 6 MINUTOS E QUALIDADE DE VIDA EM INDIVÍDUOS ASMÁTICOS APÓS A REALIZAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO E ESTRATÉGIA PREVENTIVAS

Aline Gonçalves Mendes¹; Adriana Machado Carreiro¹; Lucas Mascotti¹; Michelli Cardoso¹; Elenice Gomes²; Renata Cappellazzo²

RESUMO: A asma é uma doença obstrutiva crônica que afeta diretamente na qualidade de vida dos pacientes que tem uma diminuição na realização de atividades físicas por causa das dispneias proporcionadas pela doença, o condicionamento físico demonstra uma melhora significativa quando realizado nesses pacientes. Este trabalho teve como objetivo comparar a melhora da qualidade de vida em pacientes asmáticos e correlacionar com o rendimento no teste de caminhada de 6 minutos após a realização de um programa de condicionamento físico. Foram utilizados 18 pacientes randomizados do Núcleo Integrado de Saúde de Aclimação com diagnóstico de asma, esses pacientes tem entre 30 a 50 anos, de ambos os gêneros e sem associação com doença pulmonar que possa comprometer o desenvolvimento do tratamento. Esses 18 pacientes foram divididos em dois grupos de 9 pessoas de modo randomizado, o grupo controle e o grupo tratamento. Os pacientes foram avaliados e reavaliados pelo teste de caminhada de 6 minutos e pelo questionário de qualidade de vida. O grupo controle passou por palestras educativas e o grupo tratado passou por 24 sessões de treinamento físico aeróbico com duração de 60 minutos, três vezes por semana e participaram das palestras educativas. Os dados estão sendo coletados e serão verificadas as diferenças estatísticas. O estudo tem mostrado uma melhora no questionário de qualidade de vida e no teste de caminhada de seis minutos no grupo tratado.

PALAVRAS-CHAVE: tratamento, asma, doença obstrutiva, caminhada.

1 INTRODUÇÃO

A asma é uma doença pulmonar que se caracteriza pela inflamação crônica das vias aéreas que tem por consequência episódios de sibilância, tosse, dispneia e opressão torácica, sendo esses reversíveis espontaneamente ou com tratamento (BATEMAN et al., 2004).

Estima-se que a asma tenha um efeito negativo sobre a qualidade de vida, pois a partir do momento em que ocorre crises inesperadas de falta de ar, uma sensação de ansiedade irá afligir o paciente (GIFT et al., 1996).

Segundo Priftis et al. (2007) os indivíduos asmáticos tem maior comprometimento na realização de atividades físicas em relação aos não asmáticos, isso se deve por causa das crises de broncoespasmo.

¹ Acadêmicos do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Cesumar – UNICESUMAR – Maringá - Paraná. alinegm92@hotmail.com; adriana-mga@hotmail.com; lcarvalhofisioterapia@hotmail.com; mi_cardoso16@hotmail.com

² Orientadoras, Professoras Mestre do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Cesumar – UNICESUMAR, Maringá - Paraná. elenicegomes@gmail.com; recapelassi@yahoo.com.br

O programa de condicionamento físico tem demonstrado um importante papel no tratamento de pacientes asmáticos tendo como benefício a redução dos níveis de ansiedade e depressão em adultos e idosos (COX et al., 2002), além da melhora nos níveis de limitações físicas, frequência de sintomas, limitações psicossocial e principalmente a qualidade de vida (GONÇALVES et al., 2008).

Assim, este projeto tem como propósito comparar a qualidade de vida em pacientes asmáticos e correlacionar com o rendimento no teste de caminhada de 6 minutos após a realização de um programa de condicionamento físico.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Nesta pesquisa foram triados pacientes asmáticos do Núcleo Integrado de Saúde (NIS) Aclimação, unidade de referência para acompanhamento dos asmáticos de Maringá – PR para a clínica de fisioterapia do CESUMAR, sendo este um estudo controle. Foram randomizados 19 pacientes de ambos os gêneros, faixa etária de 30 a 50 anos, com diagnóstico clínico de asma brônquica. Os pacientes que tem outras doenças respiratórias que impossibilitem a atividade física e paciente com tabagismo foram excluídos da pesquisa.

Esses 19 pacientes foram randomizados em dois grupos de forma aleatória, ou seja, esta randomização foi feita pelo computador por outra pessoa onde os pesquisadores não sabiam a que grupo o paciente iria pertencer. Logo após serem gerados os números eles foram transformados em cartões com o tratamento designado para cada paciente sendo 1-Controle (GC); 2-Tratamento (GT) e futuramente colocados em envelopes selados, opacos e numerados em sequência. Os pacientes pertencentes ao GT passaram por um programa condicionamento físico acompanhado individualmente e participaram de palestras educativas de forma a conhecerem melhor a doença, fatores de risco desencadeante, estratégias preventivas quanto a exacerbação da crise, e sua melhora durante os períodos de crise.

Foi utilizado para avaliar os pacientes de ambos os grupos o questionário Asthma Quality of Life Questionnaire (AQLQ (S)), válido para a língua portuguesa. Esse questionário tem em sua estrutura 32 perguntas e cada pergunta tem 7 opções de resposta, onde um (1) representa muitíssimo ou sempre, de 2 a 6 representa itens intermediários e 7 representa nenhum ou nunca. O questionário avalia diferentes aspectos da qualidade de vida na asma, como: sintomas (12 questões), função emocional (5 questões), estímulo ambiental (4 questões) e limitação de atividades (11 questões). A pontuação final será através da média das respostas das 32 perguntas e os domínios também são obtidos a partir da média dos itens que constituem cada domínio. Quanto mais próximo de 7 for a pontuação, significa que menor é a limitação provocada pela asma, isso vale para cada domínio, como para score final (FERREIRA et al., 2010).

O teste de caminhada de seis minutos foi realizado em uma pista coberta de 50 metros de comprimento, terreno plano, onde o paciente caminhou o máximo possível durante 6 minutos por esse local, o terapeuta acompanhou o paciente durante toda a execução do teste e frases de incentivo foram ditas ao paciente durante o primeiro e quinto minuto. No repouso após ser realizado o teste foi aferidos os parâmetros frequência cardíaca (FC), pressão arterial (PA), saturação de oxigênio (SpO₂) e distância percorrida, monitorada por outro terapeuta. Os resultados obtidos serão comparados com os valores propostos por Enright e Sherril (1993).

Os pacientes do GT realizarão um protocolo específico de treinamento físico aeróbico, realizado na esteira ergométrica, em 24 sessões, onde foi realizado 10 minutos de aquecimento, 40 minutos de condicionamento físico e em seguida um desaquecimento

ou resfriamento. A intensidade do programa foi individual respeitando a frequência cardíaca e o treinamento calculado através da fórmula de Karvonen (PULZ et al., 2006).

Após o término das 24 sessões o indivíduo foi reavaliado com os mesmos testes que foram utilizados no início do tratamento.

Para a realização desse estudo ele passou pela aprovação do Comitê de Ética em pesquisa (COPEC) do Centro Universitário de Maringá-PR (CESUMAR).

3 RESULTADOS PARCIAIS

Neste estudo foram avaliados 7 indivíduos asmáticos, sendo 2 mulheres do GC com 50 anos em média e 2 homens e 3 mulheres do GT tendo 46 anos em média .

Com relação ao teste de caminhada de 6 minutos realizado na avaliação constatou-se uma diferença na distancia percorrida e na distancia prevista em 3 pessoas do GT e as 2 do GC, sendo a distancia percorrida menor do que a prevista. Logo após as 24 sessões esses pacientes foram reavaliados e houve um aumento de 24 metros na distancia percorrida do GT e no GC houve uma perda de 40 metros da distancia percorrida; em um estudo conduzido com SOUZA; (2005) houve um aumento na distancia percorrida no TC6 semelhante ao desse estudo mostrando que treinamento físico melhora a força muscular e a fadiga dos indivíduos asmáticos.

Já no questionário de qualidade de vida (AQLQS) em relação a avaliação e reavaliação houve uma melhora relativa no grupo tratado, sendo essa melhora de 10 pontos a mais no total do questionário, se destacando o comando de sintomas que se sobre saiu em relação aos outros comandos, esses resultados pode ser comparados com os de GONÇALVES et al., (2008) que mesmo utilizando outro questionário de qualidade de vida o ETM também houve uma melhora na pontuação do questionário depois de um condicionamento físico em pacientes com asma, comprovando então uma relação positiva entre o condicionamento físico e a qualidade de vida do individuo asmático. Já no grupo controle a pontuação do questionário foi 7 pontos a mais no total levando em consideração a avaliação.

4 CONCLUSÃO

Conclui-se ate o presente momento que, o condicionamento físico tem aspecto positivo para a vida do individuo asmático, melhorando a qualidade de vida e principalmente os aspectos psicológicos e sintomatológicos.

REFERENCIAS

BATEMAN ED, BOUSHEY HA, BOUSQUET J, BUSSE WW, CLARK TJ, PAUWELS RA, ET AL. Can guideline-defined asthma control be achieved? The Gaining Optimal Asthma Control study. **AMERICAN JOURNAL OF RESPIRATORY AND CRITICAL CARE MEDICINE** vol. 107 2004;

COX RH, THOMAS TR, HINTON PS, DONAHUE OM. Effect of acute bout of aerobic exercise on anxiety of women of different ages. *Med Sci Sports Exerc.* 2002;

GIFT AG, PLAUT SM, JACOX A. Psychologic and physiologic factors related to dyspnea in subjects with chronic obstructive pulmonary disease. **Heart Lung.** 1996;

GONÇALVES RC, NUNES MPT, CUKIER A , STELMACH R, MARTINS MA, CARVALHO CRF, Efeito de um programa de condicionamento físico aeróbio nos aspectos psicossociais, na qualidade de vida, nos sintomas e no óxido nítrico exalado de portadores de asma persistente moderada ou grave. **Revista Brasileira Fisioterapia**, São Carlos, v. 12, n. 2, p. 127-35, mar./abr. 2008;

Global Initiative for Asthma (GINA). Bethesda: National Heart, Lung and Blood Institute. National Institutes of Health, US Department of Health and Human Services; Available from: <http://www.ginasthma.org>;

PRIFTIS KN, PANAGIOTAKOS DB, ANTHRACOPOULOS MB, PAPADIMITRIOU A, NICOLAIDOU P. Aims, methods and preliminary findings of the physical activity, nutrition and allergies in children examined in athens (PANACEA) epidemiological study. **BMC Public Health**. 2007;

SOUZA, Tatiane Lopes Patrocínio de. **Efeitos de um programa de tratamento físico em mulheres asmáticas**. 2005. 179 f. Dissertação (Pós Graduação) - Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2005.