

AVALIAÇÃO DE UM PROGRAMA DOMICILIAR DE EXERCÍCIO EM PACIENTES ADULTOS COM FIBROSE CÍSTICA: ESTUDO RANDOMIZADO E CONTROLADO

PAULA MARIA EIDT ROVEDDER; JOSANI SILVA FLORES; BRUNA ZIEGLER; FERNANDA CASAROTTO; PATRICIA JAQUES; SÉRGIO SALDANHA MENNA BARRETO; PAULO DE TARSO ROTH DALCIN

A fibrose cística (FC) é a doença hereditária mais comum na população branca. Pacientes com FC frequentemente apresentam progressiva limitação ao exercício físico e redução de suas atividades de vida diária. Métodos: O estudo constituiu-se em um ensaio clínico prospectivo, randomizado, controlado, com análise de intenção de tratar e incluiu pacientes atendidos pelo Programa para Adultos com FC do HCPA, com idade ≥ 16 anos, com estabilidade clínica. As avaliações do estudo incluíam: teste de caminhada de seis minutos (TC6M), teste de força muscular (1RM), espirometria e questionário de qualidade de vida. Estas avaliações aconteceram em dois momentos: no início e aos 3 meses de acompanhamento. Os pacientes foram randomizados para o grupo exercício ou grupo controle. O grupo exercício realizou protocolo domiciliar de exercícios aeróbios e anaeróbios, enquanto o grupo controle manteve suas atividades habituais, o estudo teve seguimento de 3 meses e o controle foi telefônico. Resultados: Foram incluídos 41 pacientes, 22 no grupo controle e 19 no exercício. O grupo exercício apresentou aumento significativo da força muscular em membros superiores comparado com o grupo controle no teste de 1RM ($p=0,011$ para membro superior esquerdo e $p=0,029$ para membro superior direito). Não houve diferença significativa nas variáveis relacionadas ao TC6M e questionários de qualidade de vida. Conclusão: Este ensaio clínico controlado mostrou que um programa domiciliar de exercício, baseado em treinamento aeróbico e treinamento de força muscular, em pacientes adultos com FC, teve um impacto positivo no grupo intervenção após 3 meses de seguimento, contribuiu para aumentar significativamente o grau de força muscular em membros superiores desse grupo de pacientes, embora não tenha contribuído para melhorar a condição aeróbia e a qualidade de vida dos pacientes.