

## COMPARAÇÃO DA FORÇA MUSCULAR INSPIRATÓRIA E EXPIRATÓRIA DE GESTANTES ATIVAS E SEDENTÁRIAS

MARQUES, Juliane Scartão; BECK, Derliane Glonvezynski dos Santos;  
VIECILLI, Paulo Ricardo Nazário

**Palavras-Chave:** Gestante. Pressões inspiratória e expiratória Máxima. Exercício Físico. Manovacuômetro.

Alguns estudos relatam que o exercício físico pode evitar as perdas fisiológicas que acontecem durante o período gestacional. Porém existe uma escassez de dados no que diz respeito ao comportamento da força muscular respiratória das gestantes. O objetivo do presente estudo foi comparar a força muscular inspiratória e expiratória de gestantes ativas e sedentárias. O presente estudo caracteriza-se como série de casos e controles. Participaram do estudo 12 gestantes ativas e sedentárias a partir do segundo trimestre gestacional. O estudo foi realizado no Instituto de Cardiologia de Cruz Alta (ICCA), sendo aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade de Cruz Alta. O grupo experimental (GE) foi submetido a um programa de exercício físico aeróbico do tipo caminhada em esteira rolante, com sessões de duração progressiva de 20 a 30 minutos, duas vezes por semana em dias alternados, com intensidade de treino progressiva de 50-85% do consumo máximo de oxigênio ( $VO_2$ máx), estabelecida através do teste ergométrico (TE). O grupo controle (GC) não realizou nenhum tipo de atividade física. Verificou-se a Pressão Inspiratória máxima (PI<sub>máx</sub>) e Pressão Expiratória Máxima (PE<sub>máx</sub>) pré e pós um mês de atividades, com Manovacuômetro analógico segundo método de Black e Hyatt. A análise dos dados foi realizada com teste t comparando as médias de PI<sub>máx</sub> e PE<sub>máx</sub> no grupo experimental e controle. Foram considerados significativos quando  $P < 0,05$ . As médias de idade do GE e GC foram respectivamente:  $32,25 \pm 5,18$  e  $27,75 \pm 9,87$ ;  $P = 451$ . Após análise dos dados foi observado que a PI<sub>máx</sub> ( $P = 0,327$ ) e a PE<sub>máx</sub> ( $P = 0,494$ ) pré exercício foram iguais nos dois grupos. Porém, após os procedimentos descritos, apenas a média da PE<sub>máx</sub> mostrou-se maior no GE do que no GC ( $109,16 \pm 7,99$  x  $48,33 \pm 1,36$ ;  $P < 0,001$ ). Conclui-se, portanto, que gestantes submetidas a um programa de exercício físico aeróbico apresentam aumento na força muscular expiratória quando comparadas com gestantes sedentárias.