



e-ISSN 2446-8118

241

## EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA E SUA INFLUÊNCIA NA PIMÁX

Dayane Batista Franzes<sup>1</sup>  
Mariana Laís Boaretto<sup>1</sup>  
Vanessa Cecatto<sup>1</sup>  
Keila Okuda Tavares<sup>1</sup>

Ao se contrair, o diafragma desce em direção as vísceras abdominais e apoia-se na parede formada pela musculatura abdominal, a qual fornece contenção para o centro tendíneo ter apoio anterior necessário e completar sua contração de forma eficiente, aumentando os três diâmetros da caixa torácica. Os protocolos de tratamento envolvendo Reabilitação Pulmonar destacam o trabalho em relação aos músculos respiratórios, em especial o diafragma, trazendo grandes benefícios sobre a independência funcional das pessoas com algum tipo de doença pulmonar crônica. Assim, o objetivo deste estudo foi verificar se exercícios de respiração diafragmática promovem alterações na Pressão Inspiratória Máxima (PImáx). Trata-se de uma pesquisa experimental do tipo estudo de casos. A população do estudo foi composta por 10 voluntárias do sexo feminino, nulíparas, com idade entre 18 e 25 anos. Os critérios de exclusão foram: relato de cirurgia e/ou prática regular de exercícios envolvendo a musculatura abdominal e do assoalho pélvico; diagnóstico de doenças respiratórias; antecedentes de gestação e parto. As participantes foram submetidas antes e após o protocolo de exercícios à avaliação da PImáx. O protocolo foi composto por exercícios ativos de respiração diafragmática. A amostra foi orientada a inspirar e expirar lenta e profundamente, inspirando pelo nariz, enquanto “enchia a barriga de ar” e expirando pela boca, enquanto “esvaziava a barriga”. As participantes realizaram os exercícios nas posições: decúbito dorsal, sentado e em pé, para cada posição foram realizadas três séries de quinze repetições, durante 15 dias. Para a análise estatística dos dados pré e pós-protocolo foi utilizado o *Teste t de Student* pareado. As participantes apresentavam média de idade de 20,4 ( $\pm 1,7$ ) anos. Observou-se que o protocolo de respiração diafragmática foi capaz de produzir um aumento estatisticamente significativo da PImáx (antes:  $47 \pm 8,23$ ; pós:  $59 \pm 7,37$ ;  $p=0,0038$ ). Em conclusão, os exercícios ativos de respiração diafragmática contribuíram para o aumento da PImáx, o que evidencia a sua influência direta na função muscular diafragmática.

**Descritores:** Diafragma; Músculos Respiratórios; Pressão Inspiratória Máxima.

<sup>1</sup> Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Cascavel, Paraná, Brasil.