

2687

EFEITO DE UMA SESSÃO DE TREINAMENTO DE POTÊNCIA SOBRE A VARIABILIDADE DE PRESSÃO ARTERIAL AMBULATORIAL EM INDIVÍDUOS IDOSOS COM HIPERTENSÃO: UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO CRUZADO
LUCAS BETTI DOMINGUES; LEANDRO DE OLIVEIRA CARPES; SANDRA COSTA FUCHS; RODRIGO FERRARI
UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Fundamento: O treinamento de potência (TP) é considerado estratégia fundamental para intensificar os ganhos na capacidade funcional em idosos. O TP caracteriza-se pelo uso séries submáximas (40% a 60% de uma repetição máxima), executando-se a fase concêntrica o mais rapidamente possível. Séries submáximas podem reduzir a demanda cardiovascular durante a sessão, quando comparada a do exercício resistido tradicional, que usualmente utiliza séries máximas, maiores intensidades ou um maior número de repetições por série. Ainda, estudos recentes tem demonstrado redução sustentada dos níveis de pressão arterial (PA) após uma única sessão de exercício, fenômeno conhecido como hipotensão pós-exercício. A flutuação excessiva desses valores ao longo do tempo tem sido sugerida como importante variável para avaliação de risco cardiovascular, independentemente dos valores médios de PA. No entanto, os potenciais efeitos do exercício sobre a variabilidade de PA permanecem pouco explorados. O objetivo do presente estudo foi avaliar o efeito de uma sessão de TP sobre a variabilidade de PA em indivíduos idosos com hipertensão.

Métodos: Neste ensaio clínico randomizado cruzado, 23 participantes foram submetidos a uma sessão de treinamento de potência e uma sessão controle. A sessão de TP consistiu em 3 séries de 10 repetições em 5 exercícios: legpress, supino reto, cadeira extensora, remada em pé e cadeira flexora. A sessão controle foi realizada em repouso sentado. Ambas as sessões experimentais tiveram duração aproximada de 40 minutos. Após cada sessão, a PA dos participantes foi avaliada por 24h através da monitorização ambulatorial de PA. Desses dados, extraíram-se as medidas de PA sistólica e diastólica, que foram incluídas em um software programado para calcular a variabilidade real média dessas medidas.

Resultados: Ao comparar a variabilidade real média (mmHg) após as sessões experimentais, não foi observada diferença na variabilidade da PA sistólica de 24 horas (TP: $8,7 \pm 1,4$ e Con: $8,7 \pm 1,2$; $p=0,406$), diurna (TP: $9,1 \pm 1,5$ e Con: $9,2 \pm 1,7$; $p=0,409$) e noturna (TP: $8 \pm 1,9$ e Con: $7,9 \pm 1,8$; $p=0,637$). Da mesma forma, não foi observada diferença na variabilidade de PA diastólica por 24 horas (TP: $6,8 \pm 1,5$ e Con: $6,9 \pm 1,3$; $p=0,252$), diurno (TP: $6,8 \pm 1,8$ e Con: $7,3 \pm 1,4$; $p=0,354$) e noturno (TP: $6,9 \pm 1,8$ e Con: $6,5 \pm 2$; $p=0,091$).

Conclusão: A sessão de TP utilizada no presente estudo não impactou na variabilidade de PA em indivíduos idosos com hipertensão.

2690

CRIAÇÃO DE UM FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA SÍNCRONA PARA A CARACTERIZAÇÃO DOS PRINCIPAIS SINTOMAS MOTORES DOS PACIENTES COM EM - RELATO DE EXPERIÊNCIA
FELIPE COLMENEIRO DOS SANTOS; LUCIANO PALMEIRO RODRIGUES; CAROLINE JACOBY SCHMIDT; BRUNA DE CÁSSIA VIANA
UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul

INTRODUÇÃO: A Esclerose Múltipla (EM) é uma doença crônica, inflamatória, degenerativa e desmielinizante do Sistema Nervoso Central, que produz sintomas motores nos pacientes tornando-os muitas vezes dependentes de seus familiares. **OBJETIVO:** Relatar a experiência da criação de um formulário de avaliação fisioterapêutica síncrona para a caracterização dos principais sintomas motores dos pacientes com EM. **METODOLOGIA:** Devido ao cenário atual da pandemia do coronavírus o projeto de extensão Ambulatório de Fisioterapia Neurofuncional em EM, que ocorre no Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA) foi suspenso, impossibilitando a realização das avaliações fisioterapêuticas e afetando a vida de mais de 100 pacientes. Assim, houve a necessidade de elaborarmos uma forma de avaliar os principais sintomas motores, de forma síncrona, dos pacientes cadastrados na Associação Gaúcha dos Portadores de Esclerose Múltipla (AGAPEM). O formulário desenvolvido é enviado pelo aplicativo do WhatsApp ao paciente que preencherá com suas informações, se tiver interesse em participar posteriormente das atividades de orientação de exercícios que são oferecidas através de um projeto de extensão. São coletados, dados pessoais (idade, tempo de diagnóstico, se pratica atividade física e se é acompanhado por um fisioterapeuta) assim como os questionários que avaliam independência funcional (Índice de Barthel), fadiga (Escala de Severidade de Fadiga), categorização da marcha (categoria de deambulação funcional - FAC) e por último, testes físicos como o Teste Tandem, que a partir do tempo que o paciente fica parado com um pé a frente do outro avalia o equilíbrio e, o Teste de Senta-Levanta (TSL), em que o paciente a partir de uma instrução escrita no formulário, avalia a força dos membros inferiores. Para a realização destes dois testes é necessária supervisão e auxílio de outra pessoa. Após esse período de avaliações os pacientes serão divididos em grupos e acompanhados de maneira remota através de sessões de telefisioterapia. **OBSERVAÇÕES:** Essa nova rotina de avaliações síncronas tem se demonstrado muito desafiadora principalmente pela falta de contato com o paciente. Porém, mesmo sendo uma avaliação curta e remota, os pacientes demonstram satisfação ao conversar com alguém diferente. **CONSIDERAÇÕES:** A avaliação fisioterapêutica síncrona, parece ser uma alternativa neste momento de pandemia, para caracterizar inicialmente os pacientes para um acompanhamento de telefisioterapia.

2802

IMPACTO DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA
LEONARDO CIOATO; NICELE MIRANDA GUTH; LAURA LUNA MARTINS; RAFAEL VILAR RODRIGUES; MARCELO SILVEIRA DA COSTA; ANA CLAUDIA SELES SOARES; EMILIAN REJANE MARCON
HCPA - Hospital de Clínicas de Porto Alegre