

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

Introdução: A qualidade de vida no idoso tem sido associada à relação dependência-autonomia. O Treinamento Funcional (TF) caracteriza-se por utilizar o corpo como forma de peso e, o aumento de resistência e força, auxilia na execução de atividades da vida diária (AVDs) e movimentos associados ao esporte. O comportamento sedentário no idoso evidencia um aumento do declínio físico, gerando dificuldades em realizar tarefas simples, aumentando o risco de quedas e fraturas, e reduzindo a qualidade de vida.

Objetivo: Realizar uma revisão integrativa acerca dos efeitos do Treinamento Funcional na qualidade de vida no idoso.

Métodos: Foram analisados e incluídos artigos de 2015 a 2020, em português, indexados no LILACS, SCIELO e PubMed, que utilizassem simultaneamente os três descritores: treinamento funcional, qualidade de vida e idosos, com o operador booleano AND.

Resultados: Foram encontrados 138 artigos, destes, 31 foram excluídos por duplicação, 101 não tinham relação com o tema proposto ou faixa etária e 4 eram revisões sistemáticas. Somente 2 artigos apresentaram os três descritores simultaneamente. Em um, foram realizados exercícios simulando AVDs (remover cestos, varrer, segurar barra de apoio, etc) e atividades lúdicas. Os participantes obtiveram uma melhora na autonomia funcional, na marcha, na força dos membros superiores e, isto, impactou no entusiasmo para realizar atividades simples e na qualidade de vida. No outro, foram aplicados exercícios de fortalecimento muscular (flexão plantar e quadril, extensão de joelhos, cotovelo, tríceps, etc.) associados a exercícios de força como salto, equilíbrio, caminhada, subir e descer escadas, barra paralela com obstáculos, etc. Este treinamento promoveu uma melhora no equilíbrio estático e dinâmico dos idosos, favorecendo a redução dos riscos de queda, na inabilidade destes idosos e também a melhora na qualidade de vida.

Conclusão: Apesar da escassez de trabalhos relacionando qualidade de vida e treinamento funcional em idosos, pode-se observar que os indivíduos que participaram dos programas de TF melhoraram a sua condição física para a execução das tarefas do dia a dia e, por consequência, a melhora da autonomia, a redução de riscos para quedas e a melhora na qualidade de vida.

2830

AValiação DA FORÇA DE MEMBROS INFERIORES DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS NO MUNICÍPIO DE CANOAS RS

KELLY DIANA PEREIRA DA CRUZ; LIDIANE REQUIA ALLI FELDMANN

ULBRA - Universidade Luterana do Brasil

INTRODUÇÃO: O envelhecimento populacional é um fenômeno presente e crescente mundialmente na qual acarreta uma série de alterações como a diminuição de reservas fisiológicas, da capacidade funcional, declínio da força, equilíbrio e mobilidade, modificações essas que trazem consequências negativas à saúde e qualidade de vida. Idosos Institucionalizados são mais suscetíveis a sofrerem com essas alterações, pois se encontram em um ambiente diferente da sua rotina.

OBJETIVO: Avaliar a força de membros inferiores (MI) de Idosos Institucionalizados. **METODOLOGIA:** Estudo transversal como parte integrante do Projeto Núcleo de Atenção Geronto Geriatria (NEAGG) realizado em 2019 em uma Instituição de longa permanência (ILPI) do município de Canoas, RS. Todos os idosos residentes. A amostra composta por 20 idosos, sendo 10 mulheres e 10 homens acima de 60 anos, os critérios de exclusão foram não possuir e acuidade visual não fazer uso de cadeiras de rodas, a coleta foi realizada através do "Teste de Sentar e levantar da cadeira" (Rikli Jones) 2008, que avalia a força dos membros inferiores. Foi aprovado pelo Comitê de ética em pesquisa da Ulbra sob o nº 2.928.737/2018. **RESULTADOS:** A média de idade dos homens 73,37 do sexo feminino foi de 72,65 com relação ao resultado do teste físico "sentar e levantar" uma média de repetições $7,8 \pm 5,7$ (IC95%) no público feminino 7,5 (IC95%). **CONCLUSÃO:** O presente estudo apontou que os idosos ambos os sexos apresentam um escore muito baixo, consequentemente esse idosos estão mais suscetíveis a quedas, prejudicando a sua capacidade funcional. A literatura corrobora que a força muscular é um fator determinante e essencial para reduzir o índice de quedas, sendo o status funcional é um fator preditivo.

Palavras – Chave; Idosos; Saúde do Idoso Institucionalizado; Envelhecimento; Força Muscular.

2913

O IMPACTO DA FISIOTERAPIA NA FUNCIONALIDADE DE UM PACIENTE PÓS COVID-19: UM RELATO DE CASO.

CAROLINE LEMOS BONATTO; LUTHIERO ANTÔNIO TACUATÍÁ ; JEFFERSON VERONEZI

IPA - Centro Universitário Metodista do Instituto Porto Alegre

Introdução: Atualmente, a maioria dos estudos descrevem que as características fisiopatológicas do COVID-19 se assemelham as observadas na SDRA (síndrome do desconforto respiratório agudo). A principal morbimortalidade da COVID-19 ocorre em grande parte devido à pneumonite viral aguda que se inclui totalmente nos critérios de SDRA grave: hipoxemia, infiltrados bilaterais e diminuição da complacência do sistema respiratório. Os pacientes admitidos na UTI podem apresentar sequelas associadas à doença viral como o comprometimento das vias aéreas, miopatias, fraqueza muscular e descondicionamento físico, possivelmente decorrentes da ventilação mecânica e da permanência prolongada no leito. A fisioterapia pós-covid atua diretamente na fraqueza muscular e na reabilitação cardiopulmonar acelerando a recuperação funcional e a alta. **Descrição do caso:** J.N, 61 anos, masculino, internado no Hospital Dom João Becker em 10/06/2020, com tosse, febre alta e dispnéia iniciados em 02/06. A tomografia de tórax apresentou infiltrados bilaterais e regiões de vidro fosco compatível com pneumonia viral. Evoluiu para VM em modo PCV, com transferência para o HCPA. No dia 12/06/2020 o resultado para COVID-19 foi reagente. No 30º dia de internação, houve melhora do quadro clínico migrando do modo assistido para Ayre a 3L/min de O₂, em seguida evoluindo para ventilação espontânea. Na avaliação fisioterapêutica pós alta da UTI, o paciente apresentava um quadro grave de polineuropatia e mecânica ventilatória prejudicada. A avaliação incluiu a