

aplicação da escala CPax- Chelsea Critical Care Physical Assessment. No primeiro momento o paciente teve 56% de aproveitamento com força de preensão palmar <60%. Foram 15 dias de atendimento manhã/tarde abordando as condutas: transferências para a poltrona, treino de ortostase, exercícios ativos e resistidos de MI, manobras reexpansivas e desobstrutivas de tórax. Durante os atendimentos obteve SpO2 96%, tosse seca, sem sinais de esforços ventilatórios e ausculta pulmonar com MV diminuído sem ruídos adventícios. Devido a estabilização do quadro do paciente e a boa evolução na fisioterapia ele ganhou alta no dia 31/07/2020 - mesmo dia em que foi reaplicada a escala CPax - obtendo 76% de aproveitamento com grande evolução sobre a funcionalidade. Conclusão: Observou-se melhora na tolerância ao exercício e funcionalidade. Logo, pode-se inferir que a Fisioterapia Respiratória, após o Covid-19, colaborou para que os resultados fossem satisfatórios.

2944

#### **RESPOSTA DE PRESSÃO ARTERIAL AMBULATORIAL APÓS EXERCÍCIOS DE POTÊNCIA EM HOMENS E MULHERES IDOSOS COM HIPERTENSÃO: UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO CRUZADO**

LEANDRO CARPES; LUCAS DOMINGUES; RENATO SCHIMITT; SANDRA FUCHS; RODRIGO FERRARI  
UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul

**Introdução:** O envelhecimento está associado a redução da força, potência e massa muscular, e ao aumento da prevalência de hipertensão arterial. Esses declínios impactam diretamente na capacidade funcional na população idosa. O exercício de potência (EP) é apontado como estratégia fundamental para melhorar a função neuromuscular dessa população. Entretanto, pouco se sabe dos efeitos deste tipo de exercício na pressão arterial (PA). A redução crônica de PA através de exercícios está relacionada ao somatório dos efeitos agudos de uma sessão de exercício, fenômeno denominado hipotensão pós-exercício (HPE). O uso de diferentes tipos de exercício parece influenciar a magnitude da HPE. Da mesma forma, homens e mulheres podem apresentar diferentes respostas hemodinâmicas quando submetidos a uma mesma sessão de exercícios. **Objetivo:** Avaliar e comparar as respostas de PA ao longo de 24h após uma sessão de EP em homens e mulheres idosos com hipertensão. **Métodos:** 23 indivíduos (11 homens e 12 mulheres) com idades entre 60 a 75 anos participaram do estudo e realizaram duas sessões experimentais em ordem randomizada: sessão EP e sessão controle sem exercício (C). EP foi composto por 3 séries de 8-10 repetições em 5 exercícios de treinamento de força (leg press, supino, extensão de joelhos, remada em pé e flexão de joelhos) a 50% 1RM. Em que, a fase concêntrica dos exercícios durante cada repetição foi realizada o mais rápido possível, enquanto a fase excêntrica durou de 1 a 2 segundos. Já o C permaneceu em repouso sentado. Ambas as sessões experimentais duraram 40 minutos. A PA foi medida por 24h através de MAPA. **Resultados:** Ao analisar a amostra completa, não houve diferença na PA sistólica (PAS), média (PAM) e diastólica (PAD) nos períodos de 24h, diurno e noturno após EP comparado com C. Já na análise estratificada por sexo, apenas os homens apresentaram redução na PAD de 24h (-4 mmHg IC95%: -7,5 a -0,3; P=0,03) após EP comparado com C. Da mesma forma, reduções no período noturno na PAD (-5 mmHg IC95%: -9,9 a -0,3; P=0,03), PAM (-6 mmHg IC95%: -12,0 a 0,2; P=0,06) e PAS (-6 mmHg IC95%: -12,3 a -0,2; P=0,04) foram encontradas após EP apenas nos homens. **Conclusão:** O EP reduz a PA ambulatorial de 24h apenas nos homens idosos. Esses achados confirmam a efetividade do EP no controle pressórico da população idosa e sugerem que homens são mais responsivos que mulheres idosas com hipertensão, quando submetidos ao protocolo de exercícios adotado no presente estudo.

2991

#### **POSSIBILIDADES DE ATUAÇÃO DO EDUCADOR FÍSICO EM UMA UNIDADE PSIQUIÁTRICA DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**

GISELE BATTISTELLI; THOBIAS PLESNIK; JULIANA UNIS CASTAN; ANTONELLA CABRINI DE LIMA; VANESSA MENEGALLI; ALINE OLIVEIRA  
HCPA - Hospital de Clínicas de Porto Alegre

**Introdução:** Uma das estratégias no tratamento multidisciplinar de pacientes psiquiátricos é a atividade física, fato que tem fomentado cada vez mais a participação do educador físico no cuidado em saúde mental. A pandemia de COVID-19 provocou diversas mudanças no cenário hospitalar. No contexto da unidade psiquiátrica, houve a necessidade de adaptação do cuidado, com a criação de uma enfermaria exclusiva para pacientes psiquiátricos com COVID-19 tendo como característica principal a restrição do paciente ao quarto. Essa restrição pode levar à redução da capacidade funcional, que entende-se como a habilidade do indivíduo em realizar atividades instrumentais no seu cotidiano, além de gerar ou potencializar sentimentos de isolamento. **Objetivo:** Descrever ações realizadas pelo educador físico no atendimento a pacientes psiquiátricos com COVID-19 em uma unidade psiquiátrica de um hospital geral universitário através do exercício físico, de recursos lúdicos e da realização de psicoeducação sobre medidas protetivas durante a pandemia. **Metodologias empregadas:** Foram realizadas visitas diárias aos leitos dos pacientes com COVID-19, onde os mesmos foram convidados a participar das atividades. Em seguida, foram propostos exercícios de alongamento, mobilidade articular e/ou exercícios de fortalecimento muscular, bem como atividades lúdicas ou jogos. Além disso, foi realizada psicoeducação sobre utilização de máscaras, distanciamento físico e lavagem de mãos. **Modificações de práticas a partir dessa experiência:** As atividades físicas, lúdicas e jogos apresentaram-se como opção de recurso terapêutico e de lazer para esses sujeitos, configurando um novo espaço de atuação do profissional de educação física que tem como foco a manutenção ou aprimoramento da aptidão física e bem-estar emocional de pacientes psiquiátricos acometidos pelo COVID-19. Também criou-se um momento de orientação sobre medidas de proteção e distanciamento físico, questões de suma relevância durante a pandemia. **Considerações:** O exercício físico, as atividades lúdicas e a psicoeducação demonstraram ser efetivos como possibilidade terapêutica, apresentando-se como um novo espaço de atuação do educador físico. Assim, a prática de exercícios físicos mostrou-se como uma ferramenta

benéfica de diminuição da perda da capacidade funcional e promoção do bem estar emocional em pacientes psiquiátricos com COVID-19 durante o isolamento.

**2993**

**O YOGA COMO POSSIBILIDADE TERAPÊUTICA PARA PACIENTES COM TRANSTORNOS ALIMENTARES EM UMA UNIDADE PSIQUIÁTRICA**

GISELE BATTISTELLI; THOBIAS PLESNIK; JULIANA UNIS CASTAN; ANTONELLA CABRINI DE LIMA; VANESSA MENEGALLI; ALINE OLIVEIRA

HCPA - Hospital de Clínicas de Porto Alegre

**Introdução:** Os transtornos alimentares são compreendidos como uma perturbação contínua nos hábitos relacionados à alimentação e imagem corporal, gerando intenso sofrimento. A unidade de internação psiquiátrica do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA) é referência no atendimento a pessoas que sofrem com transtornos alimentares. O Yoga é uma atividade física que estimula a conscientização corporal, a resistência muscular, a flexibilidade e a melhora do padrão respiratório, bem como relaxamento e controle da ansiedade. **Objetivo:** Retratar a elaboração e condução das oficinas de Yoga realizadas na unidade psiquiátrica do HCPA. **Metodologias empregadas:** As sessões de Yoga para pacientes com diagnóstico de Anorexia Nervosa são realizadas, de acordo com plano terapêutico singular, de três a quatro vezes por semana, com duração de 45 minutos e ministradas por um profissional de Educação Física capacitado. A prática consiste em exercícios de respiração (pranayama) seguidos de posturas corporais do Yoga (asanas) que convidam ao relaxamento e ao aprimoramento da conscientização corporal. Através da prática, é possível trabalhar questões relacionadas a distorções da imagem do corpo, bem como autoestima, medos e ansiedades. **Observações:** O serviço de educação física da unidade psiquiátrica oferece o Yoga como uma das estratégias no tratamento multidisciplinar de pacientes que sofrem com transtornos alimentares, visto que a prática remete tanto ao exercício quanto ao aprimoramento de aspectos como autoestima, consciência e percepção corporal, exploração da respiração e bem-estar físico e emocional. **Considerações:** A incorporação de práticas corporais complementares como o Yoga mostra-se como uma ferramenta terapêutica adequada no tratamento multiprofissional de pessoas que sofrem com transtornos alimentares.

**2998**

**AVALIAÇÃO DA INTENSIDADE DE UMA SESSÃO DE BEACH TENNIS ATRAVÉS DA PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO E DA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM ADULTOS COM HIPERTENSÃO**

RENATO MAYNART PEREIRA; LEANDRO DE OLIVEIRA CARPES; RODRIGO FERRARI DA SILVA

HCPA - Hospital de Clínicas de Porto Alegre

**Introdução:** A inatividade física e as doenças relacionadas ao estilo de vida sedentário possuem grandes impactos na saúde pública. Monotonia e pouca motivação que os exercícios tradicionais proporcionam estão entre as principais causas da baixa aderência ao exercício. Neste sentido, o esporte recreativo surge como uma boa alternativa, introduzindo um aspecto competitivo e motivacional, além de permitir que altas demandas fisiológicas sejam atingidas. Sugere-se que, durante a prática esportiva, a percepção de esforço seja minimizada em relação à demanda fisiológica, quando comparada aos exercícios tradicionais. Acredita-se que esta ação se deva, principalmente, às ações do jogo e elementos lúdicos envolvidos. **Objetivo:** Avaliar a intensidade de uma sessão de beach tennis através de uma escala de percepção subjetiva de esforço (PSE) e da frequência cardíaca de reserva (FCR) em adultos com hipertensão. **Métodos:** Vinte e quatro indivíduos, de ambos os sexos (35-60 anos), realizaram 45 min de beach tennis. Essa sessão foi composta de um aquecimento padronizado de 5 min, composto por exercícios técnicos da modalidade, seguido de 3 Sets de 12 min com intervalos de 2 min entre eles. A intensidade do exercício foi monitorada através da FCR e da PSE, que foram avaliadas ao longo da sessão em intervalos de 6 min, com medidas após o período de aquecimento, na metade e ao final de cada um dos 3 sets. **Resultados:** Em relação as respostas da sessão de beach tennis avaliada através da frequência cardíaca, foram encontrados valores médios de 63%FCR (IC95%: 59 a 67%). Quando avaliada através da escala de percepção subjetiva de esforço, foram encontrados valores médios de PSE 4 UA (IC95%: 3,4 a 4,7). **Conclusão:** Em relação à demanda fisiológica e o esforço percebido, a sessão de beach tennis demonstrou ser uma atividade física de intensidade fisiológica vigorosa, na qual o esforço percebido é tido como moderado. Esses achados confirmam que a percepção subjetiva de esforço é minimizada em relação à demanda fisiológica durante a prática do beach tennis.

**3014**

**RELAÇÃO ENTRE HÁBITOS DE CORRIDA E QUALIDADE DE VIDA EM CORREDORES DE RUA DE MEIA-IDADE**

VINÍCIUS MALLMANN SCHNEIDER; DAIANE PEDROSO MOREIRA; RODRIGO FERRARI DA SILVA

HCPA - Hospital de Clínicas de Porto Alegre

**Introdução:** O declínio dos principais sistemas fisiológicos decorrente do processo de envelhecimento é observado a partir da quarta década de vida, com impactos diretos e negativos na capacidade funcional e na qualidade de vida da população. A prática de atividades físicas regulares é considerada uma estratégia essencial para a manutenção da capacidade funcional, além de trazer benefícios para a qualidade de vida das pessoas. A corrida de rua é uma das atividades físicas mais democráticas, praticada por pessoas de diferentes classes sociais e faixas etárias, promovendo integração social associada a inúmeros benefícios à saúde. Os hábitos de treinamento como tempo de prática, horas semanais e frequência semanal parecem estar relacionados a grande parte das adaptações oriundas dessa prática. Entretanto, poucos estudos identificaram