

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