

XIII INTEGRAFISIO

XV Semana Acadêmica do Curso de Fisioterapia
X Encontro de Diplomados, Amostra de Trabalhos Científicos

ANAIIS

2003 | 2023



FISIOTERAPIA

URI - ERECHIM

XIII INTEGRAFISIO
XV Semana Acadêmica do Curso de Fisioterapia
X Encontro de Diplomados, Amostra de Trabalhos Científicos

Janesca Mansur Guedes
Fernanda Dal'Maso Camera
(ORGANIZADORAS)

ERECHIM/RS

2023

O conteúdo dos textos é de responsabilidade exclusiva dos(as) autores(as).
Permitida a reprodução, desde que citada a fonte.

Revisão: Os autores

I61if IntegraFisio (13. : 2023 : Erechim, RS)
Anais [da] XIII IntegraFisio [recurso eletrônico] / XV Semana Acadêmica do Curso de Fisioterapia; X Encontro de Diplomados, Amostra de Trabalhos Científicos; organização Janesca Mansur Guedes, Frenanda Dal'Maso Camera. - Erechim, RS: EdiFapes:2024.
1 recurso eletrônico

ISBN 978-65-88528-60-0

Modo de acesso: <http://www.uricer.edu.br/edifapes>
Editora EdiFapes (acesso em: 07 mar. 2024).

Com Anais / XV Semana Acadêmica do Curso de Fisioterapia - Anais / X Encontro de Diplomados, Amostra de Trabalhos Científicos

1. Pandemia – sequelas 2. Fisioterapia aquática 3. Melanoma 4. Covid-19 5. Drogas - adolescência – prevenção I. Guedes, Janesca Mansur II. Camera, Fernanda Dal' Maso

C.D.U.: 615.8

Catálogo na fonte: bibliotecária Sandra Milbrath CRB 10/1278



EDIFAPES

Livraria e Editora
Av. 7 de Setembro, 1621
99.709-910 – Erechim-RS
Fone: (54) 3520-9000
www.uricer.edu.br

SUMÁRIO

ALTERAÇÕES HISTOLÓGICAS NO TECIDO CARDÍACO EM CAMUNDONGOS SWISS EXPOSTOS AO CIGARRO ELETRÔNICO	6
ALTERAÇÕES HISTOLÓGICAS NO TECIDO RENAL EM CAMUNDONGOS SWISS EXPOSTOS AO CIGARRO ELETRÔNICO	9
AVALIAÇÃO DAS CONDIÇÕES FÍSICO FUNCIONAIS DE IDOSOS PÓS COVID 19	12
AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ESTAGIÁRIOS DE FISIOTERAPIA DE UMA UNIVERSIDADE PRIVADA DO NORTE DO RIO GRANDE DO SUL	22
EFEITOS DE UM PROGRAMA DE FISIOTERAPIA AQUÁTICA NA QUALIDADE DE VIDA EM RECICLADORES DE LIXO DA CIDADE DE ERECHIM	26
EFEITOS DE UM PROTOCOLO FISIOTERAPÊUTICO PARA GANHO DE MOBILIDADE E TROFISMO MUSCULAR PÓS ARTROPLASTIA TOTAL BILATERAL DE QUADRIL: UM RELATO DE CASO	28
EFEITOS DO MÉTODO <i>ISOSTRETCHING</i> NA MELHORA DA PERCEPÇÃO DA DOR, INCAPACIDADE FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA NA LOMBALGIA CRÔNICA INESPECÍFICA: UM RELATO DE CASO	32
FISIOTERAPIA NAS ASSIMETRIAS CRANIANAS EM BEBÊS	36
FISIOTERAPIA NO MELANOMA: NARRATIVA DE CASOS	39
FORÇA MUSCULAR APÓS 12 MESES DE ALTA HOSPITALAR POR COVID-19	42
INCAPACIDADE FUNCIONAL: SEQUELAS DA PANDEMIA	45
NOVEMBRO ROXO: CUIDANDO DO FUTURO. UM RELATO DE EXPERIÊNCIA	48
OCORRÊNCIA DE LESÕES EM PRATICANTES DE <i>BEACH TENNIS</i> EM UMA CIDADE DO NORTE DO RIO GRANDE DO SUL	51
PACIENTES PÓS-COVID-19 APRESENTAM MELHORA NOS TESTES CLÍNICO-FUNCIONAIS APÓS REABILITAÇÃO PULMONAR	54
PREVALÊNCIA DE DOR LOMBAR EM ATLETAS DO SURF	57
PREVENÇÃO AO USO DE COCAÍNA NA ADOLESCÊNCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA	70
PREVENÇÃO AO USO DE DROGAS NA ADOLESCÊNCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM PROJETO DE EXTENSÃO DO CURSO DE FISIOTERAPIA DA URI ERECHIM	73
RISCO DE QUEDAS E INCIDÊNCIA DE DOR LOMBAR EM IDOSOS QUE PARTICIPAM DE GRUPOS QUE PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA E QUE NÃO PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA	76

APRESENTAÇÃO

O XIII Integrafisio, X Encontro de Diplomados e a Amostra de Trabalhos Científicos do ano de 2024 teve como tema central Avanços e inovações em fisioterapia: uma jornada de 20 anos de conhecimento e pesquisa.

O Integrafisio é um evento anual do curso de Fisioterapia da URI Erechim, realizado desde o ano de 2007, no qual acadêmicos do 7^o semestre são responsáveis pela condução do evento. Neste ano, a Turma 2020, juntamente com professores e coordenação do curso, foram os responsáveis pelo evento. Durante o XIII Integrafisio, comemoramos os 20 anos do curso, o qual foi muito lembrado por todo colegiado, discentes e egressos do curso.

O objetivo deste evento é integrar discentes, docentes e diplomados do curso, promover um momento de reflexão e discussão em torno de temáticas emergentes na área, reforçar conhecimentos, condutas e técnicas de competência profissional e estimular o desenvolvimento científico dos acadêmicos. Todos estes com fim de aprimorar o conhecimento teórico prático dos participantes, contribuindo assim, para sua formação profissional. Além disso, a produção do conhecimento gerado em eventos como esse contribuem para o crescimento científico de discentes, docentes e profissionais da área da saúde em suas competências individuais e coletivas nos diversos campos de atuação da fisioterapia.

A Comissão Científica apresenta os Anais do XIII Integrafisio, onde os trabalhos são resultados de investigações científicas nas diversas áreas da Fisioterapia, apresentados no evento que aconteceu no período de 02 a 07 de outubro de 2023.

Um agradecimento especial aos autores que colaboram com a ciência apresentando resultados importantes, que certamente enriquecerão o desenvolvimento de novos conceitos e ações na fisioterapia. Todos os trabalhos possuem relação com a temática do evento, o que demonstra o crescimento do curso durante todos estes anos.

Desejo a todos, uma ótima leitura, e que a busca pelo conhecimento científico seja uma prática constante em nossas vidas como acadêmicos e como profissionais fisioterapeutas.

Fernanda Dal'Maso Camera
Docente do Curso de Fisioterapia
Coordenadora da Comissão Científica do XIII Integrafisio
Coordenadora do PPGAIS URI Erechim

ALTERAÇÕES HISTOLÓGICAS NO TECIDO CARDÍACO EM CAMUNDONGOS SWISS EXPOSTOS AO CIGARRO ELETRÔNICO

ZAMBON, Luana Carla
Mestranda do Curso de Mestrado do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em
Atenção Integral à Saúde – PPGAIS da URI Erechim
E-mail: luana__zambon@hotmail.com;
SGARBOSSA, Laura Garcia
Estudante do Curso de Medicina da URI Erechim.
E-mail: laura_sgarbossa@hotmail.com;
GRITTI, Leandro Antônio
Docente do Curso de Medicina da URI Erechim⁴
E-mail: gritti@uricer.edu.br;
ROMAN, Silvane Souza
Docente do Curso de Medicina da URI Erechim
E-mail: roman@uricer.edu.br;
WISNIEWSKI, Elvis
Docente do Curso de Fisioterapia da URI Erechim
E-mail: 04.elvis@gmail.com;
CORREA, Márcio da Silveira
Docente do Curso de Fisioterapia da URI Erechim
E-mail: marciosc@uricer.edu.br;
AMARAL, Alexandre Umpierrez
Docente do Curso de Fisioterapia da URI Erechim
E-mail: alexandreamaral@uricer.edu.br;
CAMERA, Fernanda Dal’Maso
Docente do Curso de Fisioterapia da URI Erechim
E-mail: fdalmaso@uricer.edu.br

INTRODUÇÃO

Os dispositivos eletrônicos para fumar (DEFs) compreendem os cigarros eletrônicos (CE), vapes, pods e e-cigs. Caracterizam-se como equipamentos eletrônicos à bateria, recarregável ou não, que fornecem aos usuários um aerossol contendo ou não nicotina, propilenoglicol e glicerina vegetal, os quais são altamente prejudiciais à saúde humana. Conforme dados da Sociedade Americana de Câncer (ACS, 2018), o consumo entre os jovens nos Estados Unidos é alarmante. No Brasil, dados demonstram que um em cada cinco jovens faz uso regular desse tipo de cigarro e 30% dos estudantes do ensino médio relataram já ter usado o CE. (Roos; Knorst, 2021).

No aparelho cardiovascular, o CE altera a frequência cardíaca, aumenta a pressão arterial e promove o alargamento das câmaras cardíacas, prejudicando o seu funcionamento (Esquer *et al.*, 2021). Ainda, autores expõem uma diminuição na fração de ejeção e aumento do risco de infarto agudo do miocárdio em animais com exposição crônica ao CE (Bhatta; Glantz, 2019; Olfert *et al.*, 2017). Sendo assim, o objetivo deste estudo foi avaliar as alterações histológicas no tecido cardíaco em camundongos Swiss expostos ao cigarro eletrônico (CE).

METODOLOGIA

Estudo de caráter experimental com 19 camundongos Swiss divididos em grupo controle e grupo exposto ao CE. Para a exposição à fumaça, foi desenvolvido uma caixa fechada de acrílico e um sistema duplo de mangueira regulado por uma torneira de três vias, onde uma era responsável por inalar a fumaça do CE por uma seringa de 50mL e a outra por enviar a fumaça à caixa. O grupo exposto ao CE inalou a fumaça por 6 minutos e após a caixa era aberta e o exaustor ligado, liberando a fumaça durante 1 minuto. A exposição ocorreu 2 vezes ao dia, por 60 dias, totalizando 25 *puffs* diários. O GC não foi exposto ao CE. Após 24 horas da última exposição, os animais foram guilhotinados, o coração retirado e devidamente acondicionado para confecção das lâminas histológicas, coradas pelo método de Hematoxilina e Eosina. A análise histológica do coração foi realizada de forma qualitativa, com uma Histologista do Laboratório de Histologia, Farmacologia e Toxicologia Experimental da URI Erechim. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética no Uso de Animais (CEUA) sob o protocolo nº 83 de 15 de julho de 2021.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observou-se um aumento da celularidade intersticial no tecido conjuntivo do coração do grupo expostos à fumaça do CE, juntamente com sinais de congestão e hemorragia, o que sugere tentativas sucessivas de cicatrização e substituição do tecido danificado por tecido conjuntivo. Crotty Alexander *et al.* (2018) verificaram fibrose cardíaca nos animais expostos ao CE por um período de 90 e 180 dias. Ainda, Hasan *et al.* (2020) verificaram que animais expostos cronicamente ao CE apresentaram esteatose ventricular, desarranjo miofibrilar, adelgaçamento e

hipertrofia mitocondrial e, o grupo exposto agudamente por 14 dias ao CE, apresentou aumento da angiogênese cardíaca, mesmo sem ter alterado a função contrátil ou apresentado fibrose tecidual.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a exposição crônica ao CE em camundongos Swiss causou alterações histológicas significativas no tecido cardíaco.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Resolução RDC n. 46, de 28 de agosto de 2009. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 31 de ago. 2009.

AMERICAN CANCER SOCIETY. American Cancer Society Position Statement on electronic cigarettes, 2018. Disponível em: <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/e-cigarettes-vaping/e-cigarette-position-statement.html>. Acesso em: 15 jan. 2023.

BHATTA, D. N.; GLANTZ, S. A. Association of E-Cigarette Use With Respiratory Disease Among Adults: A Longitudinal Analysis. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 58, n. 2, 2019.

CROTTY ALEXANDER, L. E. *et al.* Chronic inhalation of e-cigarette vapor containing nicotine disrupts airway barrier function and induces systemic inflammation and multiorgan fibrosis in mice. **American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology**, v. 314, n. 6, p. R834-R847, 2018.

ESQUER, C. *et al.* Fundamentals of vaping-associated pulmonary injury leading to severe respiratory distress. **Life Science Alliance**, v. 5, n. 2, p. e202101246, 2022.

HASAN, K. M. *et al.* Electronic cigarettes cause alteration in cardiac structure and function in diet-induced obese mice. **PLOS ONE**, v. 15, n. 10, p. e0239671, 2020.

OLFERT, I. M. *et al.* Chronic exposure to electronic cigarettes results in impaired cardiovascular function in mice. **Journal of Applied Physiology**, v. 124, n. 3, p. 573-582, 2018.

ROOS, P. C. M.; KNORST, M. M. Cigarro eletrônico não é apenas um vapor. **Jornal da Universidade – UFRGS**, 2022. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/jornal/cigarroeletronico-nao-e- apenas-um-vapor/>. Acesso em: 21 abr. 2023.

ALTERAÇÕES HISTOLÓGICAS NO TECIDO RENAL EM CAMUNDONGOS SWISS EXPOSTOS AO CIGARRO ELETRÔNICO

PRESTES, Neiva De Oliveira
Mestranda do PPGAIS-URI Erechim
E-mail: prestesne@gmail.com
SGARBOSSA, Laura Garcia
Acadêmica do Curso de Medicina da URI Erechim
E-mail: laura_sgarbossa@hotmail.com
GRITTI, Leandro Antônio
Docente do Curso de Medicina da URI Erechim
E-mail: gritti@uricer.edu.br
ROMAN, Silvane Souza
Docente do Curso de Medicina da URI Erechim
E-mail: roman@uricer.edu.br
WISNIEWSKI, Elvis
Docente do Curso de Fisioterapia da URI Erechim
E-mail: 04.elvis@gmail.com
CORREA, Márcio da Silveira
Docente do Curso de Fisioterapia da URI Erechim
E-mail: marciosc@uricer.edu.br
AMARAL, Alexandre Umpierrez
Docentes do Curso de Fisioterapia URI Erechim
E-mail: alexandreamaral@uricer.edu.br
CAMERA, Fernanda Dal'Maso
Docente do Curso de Fisioterapia da URI Erechim
E-mail: fdalmaso@uricer.edu.br

INTRODUÇÃO

Os dispositivos eletrônicos para fumar (DEFs) compreendem os cigarros eletrônicos (CE), vapes, pods e e-cigs. Caracterizam-se como equipamentos eletrônicos à bateria, recarregável ou não, que fornecem aos usuários um aerossol contendo ou não nicotina, propilenoglicol e glicerina vegetal, os quais são altamente prejudiciais à saúde humana (Bertoni; Szklo, 2021). No Brasil, a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (IBGE, 2019) constatou que, em quatro mil escolas, 13,6% dos estudantes entre 13 e 15 anos já haviam experimentado o CE e 22,7% entre 16 e 17 anos, e em 2021, cerca de 6,7% da população brasileira já havia feito uso do CE. O sexo masculino foi o mais prevalente em 14 países avaliados e a maioria são adultos jovens entre 15 e 24 anos, residentes em áreas urbanas. O objetivo deste estudo foi

avaliar as alterações histológicas no tecido renal em camundongos Swiss expostos ao cigarro eletrônico (CE).

METODOLOGIA

Estudo de caráter experimental com 19 camundongos Swiss divididos em dois grupos: grupo controle e grupo exposto ao (CE). Os animais foram expostos diariamente, duas vezes ao dia, por 60 dias à fumaça do (CE). Para a exposição à fumaça, foi desenvolvido uma caixa fechada de acrílico, onde todos os animais permaneciam inalando a fumaça por 6 minutos e após a caixa era aberta para a exaustão em uma capela. O cigarro eletrônico foi conectado à um sistema duplo de mangueira regulado por uma torneira de três vias, onde uma mangueira era responsável por inalar a fumaça do CE por uma seringa de 50mL e a outra por enviar a fumaça à caixa. Este processo foi repetido 2 vezes/dia durante 60 dias. Após vinte e quatro horas da última exposição, os animais foram guilhotinados e os rins retirados e acondicionados para posterior confecção das lâminas histológicas, coradas pelo método de Hematoxilina e Eosina. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética no Uso de Animais (CEUA) sob o protocolo nº 83 de 15 de julho de 2021.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Não observou-se alterações histológicas significativas no tecido renal do grupo exposto ao CE em comparação ao grupo controle. Da mesma forma, Sun *et al.* (2021) não encontraram alterações no tecido renal de camundongos expostos ao cigarro eletrônico. Já, Crotty *et al.* (2018) verificaram que os animais expostos ao CE apresentaram 1,86 vezes mais acúmulo de colágeno no parênquima renal quando comparado ao grupo controle. A fibrose é a formação excessiva de tecido cicatricial, o que enrijece o órgão e prejudica a sua função. Além disso, verificaram uma redução de 20% na taxa de filtração glomerular no grupo de animais expostos ao CE, demonstrando que o CE pode ser prejudicial à saúde dos seus usuários, por isso, necessita mais estudos a respeito.

CONCLUSÃO

Embora não tenha sido constatado alteração histológica no tecido renal após à exposição de 60 dias, não exclui-se a possibilidade de o cigarro eletrônico ser prejudicial à saúde dos rins, pois em outros órgãos, neste mesmo estudo, foram encontrados danos significativos, sendo assim, necessário mais estudos.

REFERÊNCIAS

BERTONI, N.; SZKLO, A. S. Dispositivos eletrônicos para fumar nas capitais brasileiras: prevalência, perfil de uso e implicações para a Política Nacional de Controle do Tabaco. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 37, n. 7, 2021.

CROTTY, A. L. E. *et al.* Chronic inhalation of e-cigarette vapor containing nicotine disrupts airway barrier function and induces systemic inflammation and multiorgan fibrosis in mice. **American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology**, v. 314, n. 6, p. R834-R847, jun. 2018.

PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE DO ESCOLAR. IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais. Rio de Janeiro: IBGE, 2019.

SUN, Y.-W. *et al.* Effects of E-Cigarette Aerosols with Varying Levels of Nicotine on Biomarkers of Oxidative Stress and Inflammation in Mice. **Chemical Research in Toxicology**, v. 34, n. 4, p. 1161-1168, mar. 2021.

AVALIAÇÃO DAS CONDIÇÕES FÍSICO FUNCIONAIS DE IDOSOS PÓS COVID 19

- DESORDI, Augusta Nicknig
Discente do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim. *E-mail:* gutandesordi@gmail.com
- BASSO, Júlia Lemos
Discente do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
- BOHRER, Katia Irene
Discente do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
- MICHELIN, João Vítor Piran
Discente do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
- CASTRO, Márcia Bairros de
Fisioterapeuta. Docente do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
- PEREZ, Fabrízio Martin Pelle
Fisioterapeuta. Docente do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
- MARONESI, Caren Tais Piccoli
Fisioterapeuta. Docente do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
- MALYSZ, Karine Angélica
Fisioterapeuta. Docente do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
- BARBIERI, Keli Vania Ramos
Fisioterapeuta. Docente do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
- RUSSI, Zequiela Cristiane
Fisioterapeuta. Docente do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim

INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, a China registrou alguns casos de pneumonia relacionados com a transmissão animal, e no dia 31 de dezembro de 2019, foi anunciado um novo corona vírus e o primeiro estágio de surto, pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças da China (Quintão *et al.*, 2020; Santos, 2020). Desta forma, o novo vírus causador da COVID-19 teve seu primeiro caso notificado em Wuhan, na China, em 31 de dezembro de 2019, nomeado como síndrome respiratória aguda grave 2 (SARS-CoV-2) pelo Comitê Internacional de Taxonomia de Vírus (ICTV) (Duarte, 2020).

A partir de então, a pandemia gerada por esse vírus impactou no cotidiano de toda população, causando mudanças e gerando prejuízos no sistema de saúde, no sistema econômico, na saúde física e psicológica, e conseqüentemente no estado de saúde geral dos indivíduos (Cruz, 2020), pois a pandemia ocasionou maior risco de pobreza, traumas, isolamento, déficits físicos e doenças psicológicas para a população.

Atualmente, já tem-se conhecimento sobre alguns pontos importantes do SARS-CoV-2, principalmente em relação a transmissão, período de incubação e os sintomas, que são inespecíficos, porém os mais frequentes são febre, tosse, dispnéia, mialgias e fadiga (Estevão, 2020). Além disso, as vacinas evoluíram e já abrangem várias modificações do vírus, permitindo uma maior cobertura protetora da população e menores efeitos da infecção.

A primeira onda de COVID afetou a população com mais de 65 anos de forma significativa, e embora a pandemia afete toda a população, sabe-se que as pessoas idosas foram mais vulneráveis à doença (Hammerschmidt *et al.*, 2020; Romero *et al.*, 2021).

Sendo assim, tornou-se necessário a realização de novos estudos para que se investigasse quais os impactos que a pandemia causou, e que podem ainda persistir, na capacidade físico funcional dos idosos em Erechim/RS, visto que sequelas podem prejudicar a saúde, o desempenho, a autonomia e qualidade de vida desses indivíduos, a fim de minimizar as morbidades a longo prazo (Bragatto *et al.*, 2021).

Desta forma, o objetivo geral foi avaliar a capacidade físico funcional de idosos pós infecção pelo Corona vírus, durante um ano, de 3 em 3 meses e os específicos verificar o risco de quedas, avaliar a força muscular geral, avaliar as atividades de vida diária, verificar déficits de equilíbrio e marcha, avaliar a qualidade de vida geral e verificar os impactos e a intensidade da fadiga.

METODOLOGIA

De agosto de 2021 a julho de 2022 (projeto 1, concluído, aprovado e publicado) foram realizadas discussões acerca da Geriatria, da infecção pelo vírus Sars-Cov2, da pandemia de COVID 19, condições de saúde e as sequelas e impactos do COVID 19 no cotidiano da população idosa, além da aplicação dos protocolos de avaliação

em indivíduos da terceira idade, com a participação da pesquisadora, da bolsista de IC e de voluntários.

Devido à importância social, este projeto teve continuidade por mais um ano. Na sequência, o projeto 2 (projeto também finalizado), foi avaliado e aprovado pelo comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – Câmpus Erechim sob CAAE 44861521.0.0000.5351.

Desta forma, no período de agosto de 2022 a julho de 2023, o projeto foi aplicado seguindo as metas e objetivos propostos, visando o acompanhamento dos idosos para permitir a criação de estratégias de enfrentamento às possíveis sequelas da pandemia pelo vírus Sars-Cov2.

Sendo assim, a primeira avaliação (Tempo 1) ocorreu no mês de outubro de 2022, nos domicílios dos pacientes, com agendamento prévio. As demais avaliações seguiram o mesmo padrão, sendo a segunda avaliação (Tempo 2) em janeiro de 2022, a terceira avaliação (Tempo 3) em abril de 2023 e a quarta avaliação (Tempo 4) em julho de 2023.

RESULTADOS

A amostra contou com 13 idosos que se dispuseram a participar do estudo, sendo 9 (69,2%) do sexo feminino e 4 (30,8%) do sexo masculino, com média de idade de 74,6 anos. Entre a primeira e a segunda avaliação, houve desistência de uma participante, resultando em 12 idosos, sendo 8 (66,7%) do sexo feminino e 4 (33,3%) do sexo masculino.

Após a realização das coletas foram analisados os dados referentes ao estudo e apresentados a seguir:

Quanto ao questionário aberto em relação às sequelas após infecção por COVID-19, apresentado no primeiro encontro (agosto de 2021) e no último encontro (julho de 2023), constatou-se que os sintomas foram moderados, quando avaliada a gravidade dos sintomas.

Quanto a sintomas neurológicos (dor de cabeça, cansaço, ageusia, anosmia e vertigem), 75% dos pacientes entrevistados foram sintomáticos e 25% assintomáticos. Alguns sintomas persistem em 16,7% da amostra.

Quanto a sintomas respiratórios (falta de ar, taquipneia, tosse seca, tosse com secreção e ardência na garganta), 81,25% dos pacientes entrevistados foram sintomáticos e 18,75% não-sintomáticos. Alguns sintomas persistem em 16,7% da amostra.

Quanto a sintomas cardíacos ou renais (sensação de aperto no coração, inflamação da próstata, palpitação, hipertensão e arritmia), 31,25% dos pacientes entrevistados foram sintomáticos e 68,75% assintomáticos. Alguns sintomas se mantêm em 8,3% da amostra até a atualidade.

Quanto a sintomas vasculares (problemas de coagulação sanguínea, formigamento e hipertensão), 25% dos pacientes entrevistados foram sintomáticos e 75% assintomáticos. Alguns sintomas se mantêm em 8,3% da amostra até o momento atual.

Quanto a sintomas relacionados à linguagem, raciocínio e memória (dificuldades de memória e dificuldades na fala), 75% dos pacientes entrevistados foram sintomáticos e 25% assintomáticos. Esses sintomas prevalecem em 50% da amostra.

Quando avaliado o risco de queda, déficits de equilíbrio e marcha por meio do teste Up and Go, em todas visitas obteve-se risco moderado de quedas (entre 10 e 19 segundos).

Ao avaliar a força muscular geral por meio da Escala de Força muscular de Kendall, no tempo 1 a média foi 4,27 para membros superiores e 4,24 para membros inferiores, no tempo 2 a média foi 4,25 para membros superiores e 4,15 para membros inferiores, no tempo 3 a média foi 4,46 para membros superiores e 4,34 para membros inferiores e no tempo 4 a média foi 4,41 para membros superiores e 4,51 para membros inferiores. Desta forma, a média geral foi de 4,35 para membros superiores e 4,31 para membros inferiores, apresentando resultado como bom (consegue realizar movimento e também vence alguma resistência externa, com uma ligeira superioridade para os membros superiores)

Quanto às atividades de vida diária (AVDs) avaliadas pelo Índice de Barthel, no tempo 1 apresentou escore médio de 98,84 pontos, no tempo 2 escore médio de 98,75 pontos, no tempo 3 escore médio de 96,67 pontos e no tempo 4 escore médio de

96,25 pontos. Desta forma, a média geral foi de 97,62, representando dependência leve.

Na escala de fadiga MFI's, no tempo 1 o escore médio foi 30,46, no tempo 2 o escore médio foi 29,00, no tempo 3 o escore médio foi 27,25 e no tempo 4 o escore médio foi 27,67. Sendo assim, a média geral foi de 28,5 representando ausência de fadiga.

Ao avaliar os impactos e a intensidade de fadiga com o Pictograma de fadiga, composto por duas perguntas, no tempo 1 obteve-se média 1,92 e média 1,23, no tempo 2 média 1,92 e média 1,58, no tempo 3 média 1,83 e média 1,33 e no tempo 4 média 1,83 e média 1,41. Desta forma, a média geral foi de 1,87 para a primeira pergunta representando ausência de cansaço e média geral 1,38 para a segunda pergunta referindo que conseguem fazer tudo que habitualmente fazem.

Quanto à avaliação da qualidade de vida por meio do WOOQOL BREF em relação a percepção geral de qualidade de vida, no tempo 1 obteve-se escore 3,8, no tempo 2 escore 3,9, no tempo 3 escore 3,8 e no tempo 4 escore 3,7, desta forma a média geral foi 3,8 classificada como regular.

Em relação à percepção geral de saúde, no tempo 1 o escore foi 3,7, no tempo 2 o escore foi 4,0, no tempo 3 o escore foi 3,7 e no tempo 4 o escore foi 3,8, sendo assim a média geral foi 3,8 classificada como regular.

Ao avaliar o domínio físico, no tempo 1 o escore foi 3,6, no tempo 2 o escore foi 3,9, no tempo 3 o escore foi 4,0 e no tempo 4 o escore foi 4,1, sendo assim a média geral foi 3,9 classificada como regular.

Em relação ao domínio relações sociais, no tempo 1 o escore foi 4,2, no tempo 2 o escore foi 4,9, no tempo 3 o escore foi 4,9 e no tempo 4 o escore foi 4,7, sendo assim a média geral foi 4,6 classificada como bom.

Quando avaliado o domínio psicológico, no tempo 1 o escore foi 3,8, no tempo 2 o escore foi 4,2, no tempo 3 o escore foi 4,2 e no tempo 4 o escore foi 4,4, sendo assim a média geral foi 4,1 classificada como bom.

Em relação ao domínio meio ambiente, no tempo 1 o escore foi 4,0, no tempo 2 o escore foi 4,5, no tempo 3 o escore foi 4,7 e no tempo 4 o escore foi 4,8, sendo assim a média geral foi 4,5 classificada como bom.

DISCUSSÃO

Analisando os resultados obtidos ao longo da pesquisa, é possível perceber que o vírus da COVID-19 causou mudanças importantes na população investigada. Entre algumas sequelas que ainda estão presentes, percebe-se que as relacionadas à linguagem, memória e raciocínio são as mais evidentes.

Ponto importante que vai de encontro com outros estudos, como por exemplo de Bragatto (2021, p. 1) quando cita que:

A Síndrome Pós-COVID 19 está associada a sequelas importantes, inclusive no Sistema Nervoso Central. Foram descritas diferentes manifestações neurológicas como encefalopatia, acidente vascular cerebral, anosmia, ageusia, tontura, cefaleia, Síndrome de Guillain-Barré, dentre outras.

Porém, temos que considerar que o surgimento de algumas doenças, assim como alguns dos pontos que sofreram declínio ao longo das visitas, podem estar relacionadas com as características do processo natural do envelhecimento, fator esperado para esta faixa etária (Souza *et al.*, 2021).

Em seu artigo, Trindade *et al.* (2013, p. 2) relata que:

O declínio da capacidade cognitiva (DCC) decorre dos processos fisiológicos do envelhecimento normal ou de um estágio de transição para as demências. A demência é uma síndrome clínica que se relaciona às perdas neuronais e danos à estrutura cerebral, levando o indivíduo a apresentar alterações cognitivas e funcionais que interferem nas atividades diárias.

Desta forma, podemos considerar como parte do envelhecimento humano a permanência dos sintomas neurológicos e as alterações cognitivas, mas que podem ter sido antecipadas pela contaminação da COVID 19 nesses idosos.

Somado a isso, é importante considerar que para a população investigada no estudo, a forma de combate ao vírus por meio do isolamento social pode ter sido prejudicial, pois acentuou a inatividade física e o sedentarismo, podendo levar ao aparecimento de sintomas musculoesqueléticos e assim, conseqüentemente a uma maior dependência para as atividades de rotina, além de intensificar a ansiedade, o medo e o estresse, diminuindo sua percepção de qualidade de vida, bem como citado por Hammerschmidt (2020, p. 6) quando diz que: “Os momentos de

distanciamento social são medidas de precaução à saúde, com intenção de preservação e proteção; porém, a autonomia e a independência do idoso são alicerces para o envelhecimento saudável” e indiretamente foram afetados neste momento delicado da vida de toda população, interferindo diretamente na qualidade de vida.

Porém, antes da COVID 19 já haviam estudos sobre o conceito de qualidade de vida, e principalmente sobre a influência dos fatores nesta faixa etária (Toscano *et al.*, 2009) como por exemplo as condições em que essa população envelhece, por conta do aumento do número de doenças recorrentes nesse público, mas atualmente, sabe-se que o interesse na relação entre o estilo e qualidade de vida de idosos tem aumentado (Ferreira *et al.*, 2018), pois entende-se que existe um conjunto de hábitos vivenciados pelos indivíduos ao longo da vida que influencia no envelhecimento.

Sendo assim, alguns fatores que foram observados ao longo das visitas, como o moderado risco de quedas e redução da força muscular, podem estar relacionados com a gradativa perda da força muscular durante o período de senescência, gerando graves consequências para a saúde, pois a redução da força gera uma fraqueza muscular, principalmente de membros inferiores, que acaba causando um significativo declínio funcional no idoso. Isto pode levar à incapacidade de realizar tarefas do dia a dia, aumentando assim a dependência funcional e refletindo negativamente na qualidade de vida (Gusmão *et al.*, 2021), principalmente ao longo do processo de senescência, na qual é essencial garantir aos indivíduos tanto felicidade, qualidade de vida e satisfação pessoal, quanto uma maior longevidade (Aires *et al.*, 2019).

Desta forma, é importante manter uma vida saudável, pois muitos podem ter sido afetados pelo período de isolamento durante a Pandemia da COVID 19, mas também não podemos descartar os fatores que podem estar relacionados aos hábitos desses pacientes ao longo da vida, pois segundo Aires *et al.* (2019, p.15) tem-se conhecimento que:

Um padrão alimentar e estilo de vida saudáveis, assim como a prática de atividade física são determinantes que influenciam positivamente no processo de envelhecimento ativo, enquanto o tabagismo e etilismo podem acarretar em surgimento de morbidades crônicas, afetando a qualidade de vida dos idosos.

E com o objetivo de prevenir doenças e proporcionar um envelhecimento saudável, entende-se a necessidade de realizar ações educativas de fácil entendimento voltadas para esta população, buscando incentivar um estilo de vida saudável, orientar sobre a importância dos bons hábitos ao longo da vida e estimular a participação em atividades físicas regularmente. Também para prevenir o surgimento de doenças e proporcionar um envelhecimento saudável, com força muscular preservada, independência para as atividades de rotina, redução do risco de quedas e assim, uma vida com autonomia e melhor qualidade de vida, para que estejam preparados para situações inesperadas como a Pandemia da COVID 19, pois de acordo com Fermento (2019, p.5):

O envelhecimento pode ser vivido de inúmeras formas, e vivenciar um envelhecimento ativo e bem-sucedido depende não apenas das questões relacionadas com a saúde, mas das ações e responsabilidades de cada idoso, que se torna assim num agente importante na promoção do seu próprio envelhecimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na pesquisa, é possível avaliar que apesar da COVID-19 causar sequelas, com o passar do tempo, os sintomas estão diminuindo. Alguns danos permanecem, entre eles *risco moderado de quedas*, que pode ser associado a redução de força nos membros inferiores pelo processo natural de envelhecimento e por consequência, fazer com que estes idosos desenvolvam dependência leve para realizarem as atividades de vida diária.

Já em relação à qualidade de vida, foi constatado que a população avaliada considera regular em relação à percepção geral de qualidade de vida, percepção geral de saúde e domínio físico, enquanto os domínios relações sociais, psicológico e meio ambiente foram considerados como bons.

Desta forma, podemos concluir que mesmo que situações epidêmicas fujam um pouco do alcance das equipes por serem períodos desafiadores e inesperados, entende-se a importância de atividades de promoção à saúde visando proporcionar um envelhecimento mais saudável e uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- AIRES, I. O. *et al.* Consumo alimentar, estilo de vida e sua influência no processo de envelhecimento. **Research, Society and Development**, v. 8, n. 11, p. e098111437-e098111437, 2019.
- ALVES, J. E. D. A pandemia da covid-19 e o envelhecimento populacional no Brasil. **Rev. Longeviver**, Ano II, n. 7, Jul/Ago/Set. São Paulo, 2020: ISSN 2596-027X
- BARJUD, M. B. COVID 19, uma doença sistêmica. **Revista da FAESF**, v. 4, 2020.
- BRAGATTO M. G. *et al.* Estudo das sequelas neuroanatômicas associadas à Síndrome Pós-COVID-19. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 12, p. e8759, 11 dez. 2021.
- CRUZ, R. M. *et al.* COVID-19: emergência e impactos na saúde e no trabalho. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v. 20, n. 2, p. I-III, 2020.
- DUARTE, P. M. COVID-19: Origem do novo coronavírus. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 3585-3590, 2020.
- ESTEVIÃO, A. COVID-19. **Acta Radiológica Portuguesa**, v. 32, n. 1, p. 5-6, 2020.
- FERMENTO, C. *et al.* Investimento pessoal e independência funcional: Estudo dos níveis e dos determinantes num grupo de idosos. **Servir**, v. 60, n. 1-2, p. 75-83, 2019.
- FERREIRA, L. K. *et al.* Avaliação do estilo e qualidade de vida em idosos: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, p. 616-627, 2018.
- GUSMÃO, D. F. *et al.* Relação entre força muscular e qualidade de vida em idosos da comunidade. **Fisioterapia Brasil**, v. 22, n. 3, p. 334-345, 2021.
- HAMMERRSCHMIDT, K. S. A. *et al.* Saúde do idoso em tempos de pandemia COVID-19. **Cogitare Enfermagem**, v.25, e72849, 2020.
- QUINTÃO, V. C. *et al.* O Anestesiologista e a COVID-19. **Revista Brasileira de Anestesiologia**, v. 70, p. 77-81, 2020.
- ROMERO, D. E. *et al.* Idosos no contexto da pandemia da COVID-19 no Brasil: efeitos nas condições de saúde, renda e trabalho. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 3, n.7, p. 1-16, 2021.
- SANTOS, P. O médico de família e o Covid-19. **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**, v. 36, n. 2, p. 100-2, 2020.

SILVA, R. M. V. *et al.* Fase crônica da COVID-19: desafios do fisioterapeuta diante das disfunções musculoesqueléticas. **Fisioterapia em Movimento**, v. 33, 2020.

SOUZA, E. C. *et al.* Riscos de quedas em idosos e a COVID-19: Um alerta de saúde e proposta de exercícios funcionais. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v;25, e0179, p. 1-7, 2021.

TOSCANO, J. J. O. *et al.* Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 15, p. 169-173, 2009.

TRINDADE, A. P. N. T. *et al.* Repercussão do declínio cognitivo na capacidade funcional em idosos institucionalizados e não institucionalizados. **Fisioterapia em movimento**, v. 26, p. 281-289, 2013.

AValiação DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ESTAGIÁRIOS DE FISIOTERAPIA DE UMA UNIVERSIDADE PRIVADA DO NORTE DO RIO GRANDE DO SUL

FREITAS, Gustavo;
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões;
E-mail: gustavoffq@gmail.com
COMERLATO, Tatiana.
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões.
E-mail: taticomerlato@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Atualmente há uma grande demanda de jovens tendo acesso a cursos superiores e, neste contexto, evidencia-se um período de mudança na rotina destes estudantes, em que muitos acabam renunciando os cuidados com a saúde física, tornando-se inativos fisicamente.

Devido ao alto índice de sedentarismo em jovens no período universitário é crescente a preocupação dos pesquisadores sobre os impactos que este estilo de vida pode trazer, uma vez que os baixos níveis de atividade física são potencialmente prejudiciais à saúde, alterando a biomecânica muscular e as funções metabólicas (Lourenço *et al.*, 2016).

Arelado às mudanças na rotina, durante a graduação os estudantes de fisioterapia vivenciam a rotina diária de um fisioterapeuta, tendo de realizar transferências de posicionamento, manobras que envolvem toda a musculatura, aplicação de técnicas manuais e constantes posturas inadequadas (Alfredo; Biondi; Manna, 2016). O curso de fisioterapia exige dos acadêmicos além da capacidade intelectual, preparo e saúde física, visto que para prática profissional encontrarão no próprio corpo sua principal ferramenta de trabalho. Neste sentido, os objetivos deste estudo foram verificar os níveis de atividade física dos estagiários do curso de fisioterapia e estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas.

METODOLOGIA

A avaliação foi realizada individualmente na Clínica Escola de Fisioterapia situada no Centro de Estágios e Práticas Profissionais (URICEPP) com horário

previamente agendado. Inicialmente foi realizada a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), a fim de explicar o procedimento do estudo. Após o aceite e assinatura do mesmo, o participante foi avaliado individualmente e classificado como sedentário, ativo ou insuficientemente ativo pelo *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Teve-se como critério de inclusão ser estagiário do curso de fisioterapia e aceitar participar do estudo. A amostra foi composta por 10 participantes.

Esta pesquisa está em observância às diretrizes da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional da Saúde do Ministério da Saúde e foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – Erechim pelo parecer: 5.782.491 e CAAE: 63936022.0.0000.5351.

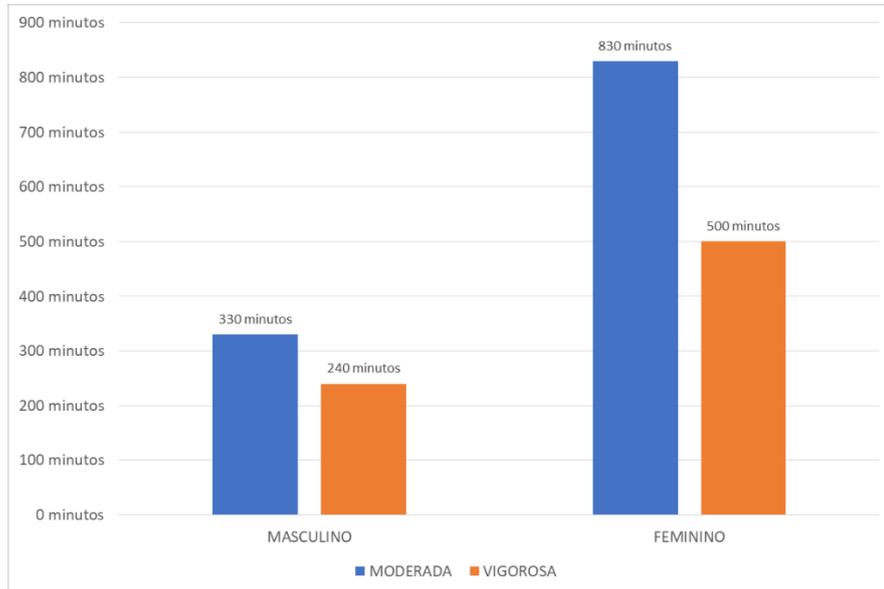
RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo teve como amostra os estagiários do curso de fisioterapia (n=10), sendo na sua maioria do sexo feminino (80%). Baseado nos dados obtidos pela aplicação do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) observou-se que 80% foram classificados como ativos e 20% dos estagiários foram classificados como insuficientemente ativos, não havendo incidência de sedentarismo.

Silva *et al.* (2007) classifica como insuficientemente ativo o indivíduo que realiza 10 minutos contínuos de atividade física, seguindo pelo menos um dos critérios citados: frequência de 5 dias da semana ou duração de 150 minutos/semana. Além disso, classifica como ativo aquele indivíduo que pratica atividade vigorosa três dias ou mais por semana, 20 minutos por dia ou atividade moderada ou caminhada cinco dias por semana, 30 minutos por sessão, ou também, qualquer atividade que somada nos cinco dias da semana totalize pelo menos 150 minutos de caminhada, atividade moderada ou vigorosa.

Conforme apresentado no Gráfico 1, o estudo analisou o tempo de atividades moderadas e vigorosas realizadas pelos estagiários. Diante dos resultados obtidos pode-se observar que em ambos os sexos, o tempo de atividade moderada é maior em comparação com as atividades vigorosas.

Gráfico 1. Tempo de atividades moderadas e vigorosas por sexo



Fonte: O autor.

Em estudo de Claumann *et al.* (2017) os resultados demonstraram que ao avaliar isoladamente cada intensidade de atividade física, as meninas permaneceram mais tempo em atividades leves (caminhada) e em atividades vigorosas que os meninos. Contudo, no presente estudo os resultados divergiram dessa premissa, uma vez que os homens praticaram 220 minutos de atividades leves e vigorosas, enquanto mulheres praticaram 137,5 minutos das mesmas atividades.

CONCLUSÕES

Dentre os avaliados, não houve incidência de sedentarismo, reafirmando que a maioria dos estagiários praticam atividades físicas, seja caminhada, atividade moderada ou vigorosa. Observa-se ainda que os estagiários de fisioterapia reservam o final de semana para o descanso, não priorizando a realização de atividades físicas e passando mais tempo sentados.

REFERÊNCIAS

ALFREDO, Patrícia Pereira; BIONDI, Juliana Carneiro Leão; MANNA, Vânia. Avaliação da qualidade de vida e estresse em acadêmicos do curso de Fisioterapia. **Journal of the Health Sciences Institute**, v. 34, n. 4, p. 224-30, 2016.

CLAUMANN, Gaia Salvador *et al.* Qualidade de vida em acadêmicos ingressantes em cursos de educação física. **Journal of Physical Education**, v. 28, 2017.

LOURENÇO, Camilo *et al.* Comportamento sedentário em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 21, n. 1, p. 67-77, 2016.

ROCHA, Philipe Raimundo. **Nível de atividade física dos alunos da Escola de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto**. 2023.

SILVA, Glauber dos Santos Ferreira da *et al.* Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 13, p. 39-42, 2007.

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE FISIOTERAPIA AQUÁTICA NA QUALIDADE DE VIDA EM RECICLADORES DE LIXO DA CIDADE DE ERECHIM

ZANATTA, Alana.
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões;
E-mail: alanazanatta@hotmail.com
MALYSZ, Karine Angélica
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões.
E-mail: karimalysz@uricer.edu.br

INTRODUÇÃO

A atividade laboral de recicladores de lixo pode levar à sobrecarga osteomuscular. Devido a jornada de trabalho diária, permanência por muitas horas em pé, exercícios repetitivos que podem gerar desconforto, fadiga e dor musculoesquelética, predispondo esses profissionais a dores que comprometem sua saúde e qualidade de vida (Souza, 2021). Diante disso, torna-se relevante para minimizar essas alterações a Fisioterapia Aquática, que se mostra como uma alternativa promissora e eficaz, devido às propriedades físicas da água. O presente estudo tem como objetivo verificar os efeitos da Fisioterapia Aquática sobre os principais acometimentos musculoesqueléticos e Qualidade de vida em recicladores de lixo da cidade de Erechim.

METODOLOGIA

A amostra foi composta por onze voluntários que participaram do protocolo de reabilitação aquática na Clínica Escola de Fisioterapia – URICEPP. Os voluntários foram avaliados em relação ao Comprometimento Funcional por meio do Questionário *Lower Extremity Functional Scale* (LEFS-Brasil), a Flexibilidade foi avaliada por meio do teste “Banco de Wells”, o Equilíbrio foi avaliado por meio da Escala de Berg (EEB) e o teste *Time Up & Go* (TUG), teste de força muscular de MMSS e MMII, Teste de Preensão Palmar, e a Qualidade de Vida foi avaliada por meio do questionário *WHOQOL bref*. Após a avaliação foram submetidos a 5 semanas de intervenção, 2 sessões semanais, 60 minutos por sessão, para após serem reavaliados pelos mesmos instrumentos. O parecer de aprovação do CEP desde trabalho é 5.737.91.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observou-se por meio das análises melhora significativa na flexibilidade ($p = 0,011$), força de MMSS ($p = 0,0254$), força de MMII ($p < 0,0001$), LEFS ($p = 0,0017$), Escala de Equilíbrio de Berg ($p=0,0156$), e de TUG ($p < 0,0001$), força de preensão manual mão direita ($p = 0,0039$) e mão esquerda ($p= 0,039$) e qualidade de vida domínio físico ($p = 0,0177$), domínio psicológico ($p = 0,0400$), domínio relações sociais ($p = 0,0020$).

A fisioterapia aquática mostra-se como uma opção eficaz para o tratamento, pois o efeito da imersão alivia a dor, aumenta a ADM, fortalece a musculatura e diminui espasmos. Além da manutenção e melhora no equilíbrio, postura e coordenação motora. As propriedades da água, pressão hidrostática e o empuxo, diminuem a carga sobre as articulações, o que elimina também o risco de quedas durante o tratamento e facilita na realização dos movimentos articulares (Camargo *et al.*, 2021; Borges *et al.*, 2019).

CONCLUSÕES

Diante dos resultados obtidos no presente estudo, foi possível concluir que o protocolo de fisioterapia aquática promoveu melhora significativa na dor, flexibilidade, no comprometimento funcional, no equilíbrio, na força muscular de MMSS e MMII, na força de preensão manual, e nos domínios físico, psicológico e relações sociais da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BORGES, Loriane Francisca Tarnopolski *et al.* O uso da hidroterapia no tratamento de indivíduos com doença de Parkinson-revisão de literatura. A função multiprofissional da fisioterapia 2: **Atena Editora**, v. 2, p. 139-143, 2019.

CAMARGO, Paloma Cristina *et al.* Influência da fisioterapia aquática no tratamento de parkinsonianos. **FAG Journal of Health**, v. 3, n.1, p. 79-83, 2021.

SOUZA, João Witor. Principais Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORTs) em varredores de ruas. **Repositório Universitário da Ânima (RUNA)**, Paripiranga – BA, p.9-30, 2021.

EFEITOS DE UM PROTOCOLO FISIOTERAPÊUTICO PARA GANHO DE MOBILIDADE E TROFISMO MUSCULAR PÓS ARTROPLASTIA TOTAL BILATERAL DE QUADRIL: UM RELATO DE CASO

DUARTE, Larissa dos Santos
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
096892@aluno.uricer.edu.br
NUNES, Brenda Carla
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
096509@aluno.uricer.edu.br
MALYSZ, Karine Angélica
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
karimalysk@uricer.edu.br
PEREZ, Fabrizio Martin Pelle;
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
fabrizziopelle@uricer.edu.br

INTRODUÇÃO

Uma das estruturas mais importantes do corpo humano que divide o seguimento locomotor durante a marcha é o quadril. A articulação do quadril pode ser substituída cirurgicamente por prótese através da artroplastia total de quadril (AQT) (Silva *et al.*, 2021). A ATQ é uma técnica invasiva, sendo recomendado nos casos de doenças articulares (Rodrigues *et al.*, 2022). É uma das cirurgias ortopédicas mais bem-sucedidas apresentando resultados satisfatórios, possibilitando ao indivíduo o retorno as atividades de vida diária (AVD's) melhora da função e diminuição da dor (Soares; Casarotto, 2023).

O objetivo deste estudo é relatar os efeitos de um protocolo fisioterapêutico pós artroplastia total bilateral de quadril.

METODOLOGIA

Relato de caso de um paciente masculino, 47 anos, residente de Erechim-RS. Durante o ano de 2021 o paciente teve seu teste positivo para Covid-19. Durante esse período de contaminação ficou 46 dias internado, dentre os quais passou 24 dias na UTI entubado. Após a internação iniciou acompanhamento fisioterapêutico. Começou a sentir dores na região do quadril e com uma investigação médica, chegou ao

diagnóstico de Calcificação Heterotópica bilateral, desencadeada pela Covid-19. Iniciou o tratamento com duas sessões de radioterapia e posteriormente, passou por um processo cirúrgico para liberar a calcificação presente no acetábulo. Não obtendo sucesso, precisou realizar a cirurgia de ATQ, onde realizou primeiro no MMII esquerdo em junho de 2022, e no MMII direito no mês de setembro de 2022.

A queixa principal era possuir dificuldade de realizar suas AVD's com encurtamento muscular significativo de grandes grupos musculares e restrição na amplitude de movimento (ADM) de membro inferior. Partindo da avaliação fisioterapêutica, elaborou-se um plano de tratamento, cujo objetivo a curto prazo era melhorar o encurtamento muscular e ADM de membro inferior, e a longo prazo facilitar a execução das AVD's, aumentar a força muscular e equilíbrio de MMII. Para isso foi criado um protocolo de exercícios, onde foi pensado na progressão e melhora dos achados da avaliação. O mesmo consistia no alongamento de MMII dos músculos: isquiotibiais, quadríceps, tríceps sural, glúteo, piriforme, iliopsoas, cadeia lateral, anterior e posterior de tronco, quadrado lombar, sendo realizado 2 séries de 40 segundos para cada músculo. Exercícios para flexão e extensão de quadril, dissociação de cintura pélvica no aparelho Reformer, Chair ou bola suíça, durante 2 séries de 15 repetições. Exercícios de Propriocepção e equilíbrio de MMII com exercícios de descarga de peso utilizando dyna disk ou bosu, durante 3 séries de 1 minuto em cada membro. Fortalecimento muscular de MMII através de exercícios como ponte, mini agachamento, caminhada lateral com theraband e exercício de glúteo com theraband, 3 séries com repetições conforme a resistência do paciente. Realizaram-se 10 (dez) atendimentos na Clínica escola de Fisioterapia da Uri Erechim, com duração de 50 minutos cada sessão. O estudo foi encaminhado ao Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – Câmpus de Erechim, com apreciação e aprovação sob número CAAE: 74258523.3.0000.5351.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação às atividades funcionais, o paciente relatou melhora nos afazeres de vida diária, sendo o principal, conseguir colocar a meia e o tênis do membro inferior direito. A melhora foi demonstrada pela goniometria, que expressou um aumento

significativo da ADM (Gráfico 1). Além disso, obteve melhora na força muscular em alguns movimentos (Gráfico 2), que demonstra sua evolução funcional, e conseqüentemente uma melhora na qualidade de vida. Segundo Fiorentin e Piazza (2016), a fisioterapia na reabilitação na ATQ apresenta um resultado positivo na maior parte dos estudos, principalmente para ADM, FM e flexibilidade, demonstrando a importância no desenvolvimento de protocolos de exercícios para essa patologia.

Gráfico 1. Resultados da ADM

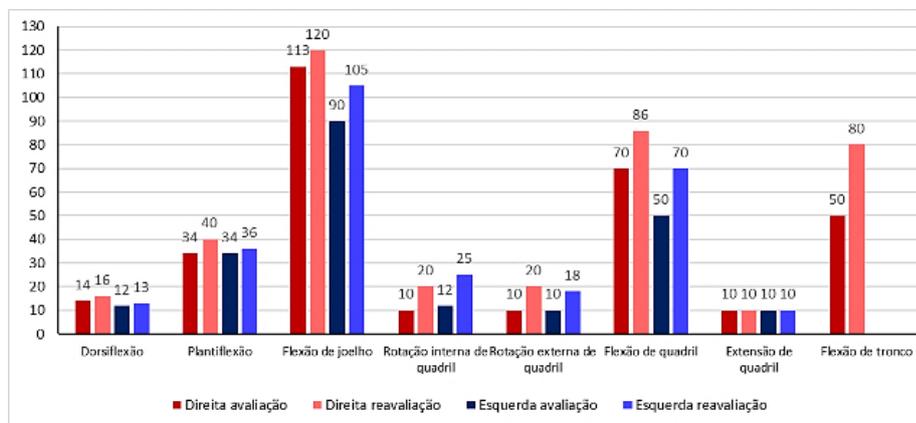
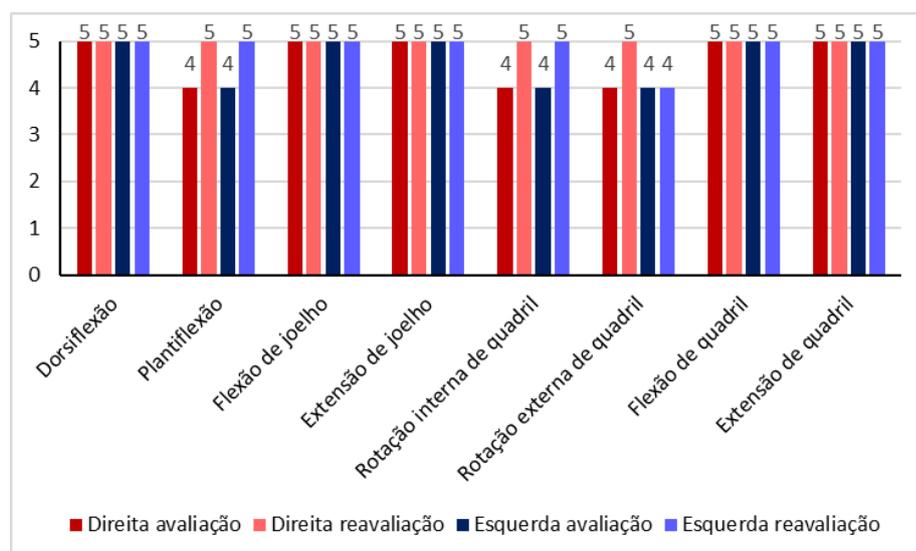


Gráfico 2. Resultados da Força Muscular



CONCLUSÕES

Após a aplicação do protocolo cinesioterapêutico pode se concluir que a fisioterapia apresenta uma melhora significativa no pós-operatório de ATQ, principalmente na amplitude de movimento (ADM) e no encurtamento muscular, conseqüentemente proporcionando um melhor desempenho nas AVD's do paciente.

REFERÊNCIAS

RODRIGUES, Micheli Valim; RODRIGUES, Jerônimo Costa. Os benefícios da fisioterapia em paciente pós artroplastia de quadril. **Anais Da Mostra De Iniciação Científica Do Cesuca-ISSN 2317-5915**, n. 16, p. 429-429, 2022.

SILVA, Luciana Nunes *et al.* Fisioterapia aquática no pós-operatório tardio de artroplastia total de quadril: estudo de caso. **Revista Brasileira de Revisão de Saúde**, v. 4, n. 2, pág. 8856-8867, 2021.

SOARES, Milena Silva; CASAROTTO, Veronica Jocasta. A atuação do fisioterapeuta no pós-operatório de artroplastia total de quadril. **Revista Saúde Viva Multidisciplinar da AJES**, v. 6, n. 9, 2023.

FIORENTIN, Pâmela; PIAZZA, Lisiane. Evidências científicas da fisioterapia no pós-operatório de artroplastia de quadril. **Biomotriz**, v. 10, n. 1, 2016.

EFEITOS DO MÉTODO *ISOSTRETCHING* NA MELHORA DA PERCEPÇÃO DA DOR, INCAPACIDADE FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA NA LOMBALGIA CRÔNICA INESPECÍFICA: UM RELATO DE CASO

DE OLIVEIRA, Mateus Vancin
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
098927@aluno.uricer.edu.br
CASTILHO, Daniela Patrícia
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
Dani_patricia2@hotmail.com
Perez, Fabrizzio Martin Pelle
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
fabrizziopelle@uricer.edu.br

INTRODUÇÃO

A lombalgia caracteriza-se por um quadro doloroso localizado entre a margem inferior da 12ª costela e linha glútea inferior. Pode vir acompanhada ou não de fadiga, desconforto ou rigidez muscular no terço inferior da coluna vertebral e tais sintomas podem variar conforme sua duração e intensidade (Cargnin *et al.*, 2019).

Nesse contexto, a fisioterapia é essencial, sendo adotada como um método conservador no tratamento de pacientes com lombalgia.

O Isostretching é um método postural global que foi desenvolvido na França por Bernard Redondo na década de 1970. Consiste na realização de exercícios de alongamento global de auto crescimento, combinados à uma expiração longa e profunda, afim de manter a contração isométrica da pelve, glúteo máximo, quadríceps e musculatura abdominal (Prado *et al.*, 2019).

O método apresenta objetivos principais como melhorar o alongamento e o fortalecimento de membros inferiores e grupos musculares do tronco, além de estimular a coordenação motora, propriocepção e percepção corporal (Hespanhol *et al.*, 2011).

METODOLOGIA

A amostra foi composta por 01 participante do sexo feminino com o diagnóstico clínico de lombalgia crônica inespecífica e que, por orientação médica, foi solicitado que a mesma realizasse tratamento fisioterapêutico.

As intervenções ocorreram em uma sala arejada pertencente ao Centro de Estágios e Práticas Profissionais (URICEPP). Foram apresentados e utilizados como recursos auxiliares um colchonete, uma bola e um bastão acrescentados durante a realização das posturas. Além disso, foi solicitado a participante que não realizasse qualquer outro tipo de intervenção e/ou exercícios físicos durante a realização do protocolo.

As sessões aconteceram duas vezes por semana no período vespertino, com duração de uma hora cada, por um período de 8 semanas, totalizando 16 sessões. Na primeira sessão, a participante demonstrou dificuldades e recebeu orientações básicas com relação à expiração profunda prolongada, isometria da musculatura pélvica, depressão da escápula, retificação da coluna e alinhamento da cabeça.

O protocolo de intervenção, seguindo o conceito de Redondo, foi composto por 8 exercícios, realizados em decúbito dorsal, sentado e em pé. Cada exercício se repetiu três vezes. O tempo de realização da postura foi conduzido pela expiração profunda e prolongada por cerca de 6 segundos. Foram utilizados comandos verbais e contatos manuais pela pesquisadora, visando a manutenção da postura e a diminuição de compensações.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados mostraram que a média de dor lombar crônica inespecífica diminuiu de forma expressiva quando comparados os resultados pré e pós intervenção, tanto na dimensão sensorial que passou de 6 pontos para 0,5 pontos, quanto na dimensão reativa que passou de 6 pontos para 0 pontos.

Os dados obtidos através do Índice de Oswestry 2.0. Pré intervenção, foi de 20%, sendo este, considerado o valor limítrofe entre incapacidade mínima e incapacidade moderada. Na avaliação pós-intervenção, o valor obtido foi de 4% indicando incapacidade mínima. Pode-se observar uma diminuição importante de 16%, quando comparados os resultados.

Adorno e Brasil-Neto (2013) sugerem que devido ao aumento da mobilidade, função e aumento da força e resistência muscular, o método mostrou-se eficaz na redução do quadro algico. Alguns autores consideram a intensidade da dor como o principal fator determinante da incapacidade funcional.

Segundo Tsukimoto *et al.*, (2006) as avaliações funcionais são consideradas um importante marcador de saúde, pois podem identificar desfechos clínicos e vinculam melhoras funcionais à redução da dificuldade nas atividades de vida diária.

Neste estudo, a participante reduziu a zero o uso de medicações visando a diminuição do quadro algico. Não foram encontrados estudos que avaliem a ingestão de medicamentos após um protocolo de Isostretching. Porém, Prado e colaboradores (2019) relataram que o grupo experimental, após 12 sessões da aplicação do método Isostretching relataram uma diminuição significativa no uso de medicamentos ao longo do estudo, corroborando com os nossos dados.

CONCLUSÃO

Com base nos resultados apresentados, podemos concluir que o método Isostretching mostrou-se eficaz sobre a melhora da percepção da dor, incapacidade funcional e da qualidade de vida de uma paciente com lombalgia crônica inespecífica.

REFERÊNCIAS

ADORNO, M. L. G. R; BRASIL-NETO, J. P. Avaliação da qualidade de vida com o instrumento SF-36 em lombalgia crônica. **Acta Ortopédica Brasileira**, v. 21, p. 202-207, 2013.

CARGNIN, Z. A. *et al.* Atividades de trabalho e lombalgia crônica inespecífica em trabalhadores de enfermagem. **Acta Paul Enfermagem**, v. 6, n 32, p. 707-713, 2019.

HESPANHOL, J. L. C. *et al.* Efeito do método *Isostretching* na flexibilidade e nível de atividade física em indivíduos sedentários saudáveis. **Rev Brasileira de Ciências Movimento** v. 19, n. 1, p. 26-31, 2011.

PRADO, E. R. A. *et al.* Influence of *isostretching* on patients with chronic low back pain. A randomized controlled trial. **Physiotherapy Theory and Practice**, v. 37, n. 2, p. 287-294, 2019.

TSUKIMOTO, G. R. *et al.* Avaliação longitudinal da Escola de Postura para dor

lombar crônica através da aplicação dos questionários Roland Morris e Short Form Health Survey (SF-36). **Acta fisiátrica**, v. 13, n. 2, p. 63-69, 2006.

FISIOTERAPIA NAS ASSIMETRIAS CRANIANAS EM BEBÊS

BARBERINI, Adrielli Júlia
Universidade Regional Integrada – URI Erechim; 099075@aluno.uricer.edu.br;
WILK, Nicole Stéfani
Universidade Regional Integrada – URI Erechim
099063@aluno.uricer.edu.br;
BARBIERI, Keli Vania Ramos
Universidade Regional Integrada – URI Erechim; kelivania@hotmail.com

INTRODUÇÃO

As assimetrias cranianas (AC), são deformidades que atingem milhares de recém nascidos por ano no Brasil. Estas têm como principal causa a longa duração e intenso apoio da cabeça numa mesma posição quando a criança está deitada ou até mesmo quando ainda estão no útero de suas mães (Rosasco *et al.*, 2022).

A plagiocéfalia deformacional refere-se a uma assimetria de crânio resultante de forças externas aplicadas ao crânio maleável da criança, e sua manifestação mais comum é um paralelogramo, com achatamento occipital, uma bossa anterior ipsilateral e um abaulamento occipital contralateral. A braquicefalia, por sua vez, é conhecida por ter a mesma etiologia e refere-se ao achatamento occipital bilateral (Schreen e Matarazzo, 2018). Já bebês com escafocefalia posicional apresentam cabeça alongada e desproporcionalmente estreita (Camargos *et al.*, 2019).

Ainda segundo esses mesmos autores, o tratamento dessa patologia é conservador, com fisioterapia e uso de órtese craniana quando necessário e os objetivos principais são: diminuir as deformidades posicionais, adquirir os marcos motores nas idades previstas, orientar os pais sobre o posicionamento da criança e observar possível comprometimento da musculatura cervical.

O presente estudo teve por objetivo realizar uma revisão narrativa sobre a atuação da fisioterapia no tratamento da assimetria craniana em bebês.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão narrativa sobre o tema fisioterapia e assimetria craniana, com vistas a buscar evidências científicas sobre o assunto. A

pesquisa foi realizada nas bases de dados *online* do Google Acadêmico e Biblioteca da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões no período de julho a setembro de 2023, com os seguintes descritores: assimetria craniana em bebês e fisioterapia. O critério de seleção de escolha foi preferencialmente de artigos e publicações que abordam sobre o objetivo do estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como resultado da revisão narrativa, inicialmente foram selecionados 7 artigos/publicações. Após a leitura do material, foram desconsiderados os artigos/publicações que não contemplavam o critério de escolha, totalizando 3 artigos (Quadro 1).

Quadro 1. Artigos selecionados

Título	Autor/Ano	Tratamento fisioterapêutico utilizado no tratamento da Assimetria Craniana
Assimetria craniana: cranioestenose ou plagiocefalia posicional?	Pinto, Fernando Campos Gomes <i>et al.</i> , 2014.	Para tratamento das assimetrias posicionais são utilizados como recurso: o posicionamento, a estratégia “ <i>tummy time</i> ” e a órtese craniana. Cada tratamento é específico e individualizado.
Plagiocefalia posicional: como atuar?	Brett, Ana <i>et al.</i> , 2012.	Perante uma situação de Plagiocefalia Posicional, o tratamento consiste em medidas conservadoras. Os pais devem ser orientados quanto ao reposicionamento e a fisioterapia apresenta um papel fundamental.
Tratamento manipulativo osteopático em Unidade de Terapia Intensiva	Dos Santos Varela, Ana Paula Aparecida <i>et al.</i> , 2020.	A atuação do Osteopata em UTIN de forma precoce auxilia na redução do tempo de internação, nos custos hospitalares, na redução de eventos gástricos, redução das repercussões de alterações cranianas no

Neonatal.		neonato e benefícios quanto ao manejo da dor.
-----------	--	---

Fonte: Dados de pesquisa, Barberini *et al.*, Erechim, 2023.

CONCLUSÕES

A partir dos estudos selecionados, verificamos que as estratégias de reposicionamento associadas à fisioterapia trazem efeitos benéficos ao bebê, sendo uma excelente opção de tratamento conservador.

REFERÊNCIAS

BRETT, Ana *et al.* **Plagiocefalia posicional**: como atuar. *Saúde Infantil*, v. 34, n. 1, p. 30-35, 2012.

CAMARGOS, Ana Cristina R.; LEITE, Hércules R.; MORAIS, Rosane Luzia de S.; LIMA, Vaness. **Fisioterapia em pediatria - Da evidência à prática clínica**. Rio de Janeiro: MedBook Editora, 2019. E-book. ISBN 9786557830024. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786557830024/>. Acesso em: 22 jun. 2023.

DOS SANTOS VARELA, Ana Paula Aparecida *et al.* Tratamento manipulativo osteopático em Unidade de Terapia Intensiva Neonatal. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 1, p. 2010-2022, 2020.

PINTO, Fernando Campos Gomes; MATARAZZO, Carolina Gomes. Assimetria craniana: cranioestenose ou plagiocefalia posicional. **Blucher Medical Proceedings**, v. 1, n. 4, p. 124-131, 2014.

ROSASCO, Augusto; SAKEMI, Bruno Kenzo; GARABEDIAN, Eduardo Atanes. **Uso da visão computacional para a detecção de assimetrias cranianas em recém-nascidos**. 2022.

SCHREEN, Gerd; MATARAZZO, Carolina Gomes. Tratamento de plagiocefalia e braquicefalia posicionais com órtese craniana: estudo de caso. **Einstein** (São Paulo), v. 11, p. 114-118, 2013.

FISIOTERAPIA NO MELANOMA: NARRATIVA DE CASOS

NUNES, Brenda Carla;
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim;
096509@aluno.uricer.edu.br;
DUARTE, Larissa dos Santos;
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim;
096892@aluno.uricer.edu.br;
MARONESI, Caren Tais Piccoli
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim.
carenpiccoli@uricer.edu.br.

INTRODUÇÃO

O câncer de pele é o de maior incidência no Brasil, sendo de 1 a cada 4 câncer diagnosticados seja originado na pele e mucosas. A patologia é ocasionada pelo aumento anormal de células da pele. O Melanoma é 5% menos frequente, mas é de maior agressividade e pode provocar metástase. Tem como causa, a alta exposição ao sol principalmente com os episódios de exposição intensa, mas pode ter forte influência genética. Nesses casos, os sintomas podem surgir na pele saudável sobre pintas ou sinais de nascença, tanto em áreas expostas ou não. A diferenciação das pintas normais ou Melanomas são feitas a partir da regra ABCD, sendo assim, a letra A assimetria, B bordas, C coloração e D diâmetro (Oswaldo Cruz, 2020). Ainda, conforme o Ministério da Saúde (2011) o prognóstico desse tipo de câncer pode ser considerado bom, se detectado nos estágios iniciais, e tem grandes chances de cura.

Diante da incidência desta patologia, o presente estudo tem como objetivo realizar uma revisão narrativa sobre a atuação da fisioterapia no tratamento de Melanoma.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão narrativa, mediante busca sobre o tema Fisioterapia no Melanoma, com vistas a buscar evidências científicas produzidas sobre o assunto. A revisão de literatura inicial foi baseada em pesquisa, utilizando bases de dados nacionais e internacionais (SciELO, PubMed), bem como busca no Google Acadêmico com os seguintes descritores e combinações “fisioterapia no Melanoma” e em inglês “physiotherapy in the Melanoma”. O critério de escolha foi por

artigos e publicações que abordaram o objetivo do estudo e não foram classificados por ano de publicação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como resultado da revisão narrativa da literatura, foram identificados 06 artigos, publicações e tese nas bases de dados pré-selecionadas. Após a leitura do material, foram desconsiderados os artigos e publicações que não contemplavam os critérios de escolha, totalizando 02 estudos (Tabela 1).

Tabela 1. Artigos selecionados para a revisão.

Título	Autor	Metodologia	Tratamento fisioterapêutico
Early versus delayed shoulder motion following axillary dissection: a randomized prospective study	Lotze, M T <i>et al.</i> , 1981.	Ensaio clínico prospectivo randomizado foi realizado durante um período de 18 meses. Um total de 36 pacientes com 40 dissecções axilares (19 para melanoma, 21 para câncer de mama) participaram do estudo.	O estudo é designado para o aumento gradual da amplitude de movimento permitida (ADM) no 1º dia ou no 7º dia de pós-operatório de melanoma com dissecção axilar. A ADM funcional adequada foi alcançada em todos os pacientes com um mínimo de complicações quando os exercícios de movimento ativo são adiados por até 7 dias após a dissecção axilar.
The effectiveness of complete decongestive physiotherapy for the treatment of lymphedema following groin dissection for melanoma	Hinrichs CS, Gibbs JF, Driscoll D, <i>et al.</i> , 2004.	Revisão retrospectiva de prontuários médicos de 14 pacientes tratados com CDP para linfedema secundário à dissecção da virilha para melanoma. Destes, 12 foram	O estudo utilizou o método de fisioterapia descongestiva completa (PDC) em pacientes com linfedema pós dissecção de melanoma localizado na da virilha. O tratamento apresentou uma diminuição média do linfedema de 60% (variação: 35-145%; P = 0,0003).

		submetidos à dissecação da virilha no RPCI.	
--	--	---	--

CONCLUSÕES

Por meio de estudos selecionados, verificamos que a fisioterapia possui um importante papel no tratamento de melanoma, principalmente para ganho de ADM em indivíduos pós ressecção de melanoma axilar e na diminuição do linfedema em melanoma de virilha. Entretanto, a partir da busca pode se concluir a dificuldade de encontrar estudos que abordem esse tema e protocolos de tratamentos específicos, mesmo sendo um assunto atual e de extrema importância.

REFERÊNCIAS

HINRICHS, C. S. *et al.* The effectiveness of complete decongestive physiotherapy for the treatment of lymphedema following groin dissection for melanoma. **Journal of Surgical Oncology**, v. 85, n. 4, p. 187-192, 2004.

LOTZE, M. T. *et al.* Early Versus Delayed Shoulder Motion Following Axillary Dissection. **Annals of Surgery**, v. 193, n. 3, p. 288-295, mar. 1981.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **ABC do câncer: Abordagens práticas para o controle do câncer**. Rio de Janeiro: Inca, 2011. 128 p. : il.

OSWALDO. Cruz. Tipos de Câncer de pele. 2020. **Centro de Oncologia**. Disponível em: <https://centrodeoncologia.org.br/tipos-de-tratamento/cancer-de-pele/>.

FORÇA MUSCULAR APÓS 12 MESES DE ALTA HOSPITALAR POR COVID-19

WILK, Nicole Stéfani
Universidade Regional Integrada – URI Erechim; 099063@aluno.uricer.edu.br;
AGNOLIN, Jordana Calza
Universidade Regional Integrada – URI Erechim; 099191@aluno.uricer.edu.br;
DA SILVA, Shana Ginar
Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS; shana.silva@uffs.edu.br;
PESENTE, Tainá Samile
Universidade Regional Integrada – URI Erechim;_tainapesente@uricer.edu.br.

INTRODUÇÃO

Após três anos de pandemia, a síndrome pós-COVID-19 é considerada a pandemia após a pandemia, mais de 65 milhões de pessoas sofrem com os sintomas persistentes demonstrando as consequências significativas a longo prazo (The Lancet, 2023).

A magnitude das sequelas produzidas pela doença não está bem estabelecida e como ela impacta a vida dos indivíduos continua sob investigação (Hayes *et al.*, 2021). Os sintomas mais descritos envolvem o sistema respiratório, neurológico e musculoesquelético, tornando-a uma complexa síndrome que possui uma ampla variedade de sintomas e pode atingir todos os sistemas do organismo (Davis *et al.*, 2023; Hayes *et al.*, 2021).

A limitação musculoesquelética e a diminuição da capacidade cardiorrespiratória, contribuem na má qualidade de vida desses pacientes após a alta, deixando-os incapazes funcionalmente, comprometendo como conduzem suas atividades rotineiras (Davis *et al.*, 2023).

O objetivo da pesquisa foi avaliar a força muscular periférica, assim como desfechos clínicos e epidemiológicos associados, em até 12 meses após a alta hospitalar, de indivíduos que foram internados em decorrência da COVID 19 em um município do Norte do Rio Grande do Sul.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo quantitativo, observacional, com delineamento epidemiológico transversal e de caráter descritivo e analítico, realizado na cidade de Passo Fundo/RS. A população do estudo foram os casos notificados e confirmados de SRAG ao Sistema de Vigilância Epidemiológica da Gripe (SIVEP-Gripe), internados em ambiente hospitalar em decorrência da COVID-19 na cidade de interesse. A amostra foi composta pelos pacientes internados no período de setembro de 2021 a agosto de 2022 conforme os critérios de inclusão previamente definidos.

Para a coleta de dados, foi realizada visita domiciliar com aplicação do questionário inteligente no aplicativo RedCap. A força muscular periférica foi avaliada através do *Escore Medical Reserch Council* (1976) e foram coletadas variáveis sociodemográficas, clínicas e de saúde, complicações decorrentes da internação hospitalar e doenças associadas. A análise dos dados deu-se no programa Stata utilizando estatística descritiva. Essa pesquisa segue os princípios éticos e foi aprovada pelo CEP-UFFS – parecer nº 5.453.565.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 160 indivíduos analisados, cerca de 10,6 meses após a alta hospitalar, a maior parte possuía menos de 65 anos (54,1%), com idade média de 64 anos e era do sexo feminino (53,1%). Ao analisar as condições de saúde, observou-se que a maioria não possuía diagnóstico de obesidade (55,6%), osteoporose (53,8%) e de doenças respiratórias (59,5%), já 60% possuía diagnóstico médico de sarcopenia. Ao analisar os hábitos de vida, 52,5% dos participantes reportaram realizar atividade física e 58,8% relatou não ser fumante nem ter fumado previamente. Grande parte dos participantes necessitou de uso de oxigenoterapia devido aos sintomas (81,1%). Os cuidados intensivos foram necessários para 20% dos casos e desses 8,1% foram submetidos a suporte ventilatório invasivo. Mais de 21,3% da amostra realizou fisioterapia após a internação.

Os resultados referentes a força muscular periférica demonstram que 49,1% dos indivíduos foram classificados com força muscular normal (60 pontos), 40,3%

receberam pontuação inferior a 60 pontos indicando alteração da força muscular periférica e 10,6% da amostra apresentou pontuação inferior a 48 pontos sendo indicativo de fraqueza muscular.

A literatura sugere que os sintomas musculoesqueléticos causados pelo vírus estão ligados à disfunção mitocondrial, estresse oxidativo e antioxidantes reduzidos. As mitocôndrias desempenham um papel importante nas sequelas musculares, visto que, uma disfunção bioenergética mitocondrial pode levar à glicólise anaeróbica, podendo causar dano celular, alteração dos níveis de lactato e outras vias metabólicas levando a fraqueza e fadiga muscular (Jimeno-Almazán *et al.*, 2021; Shanbehzadeh *et al.*, 2021).

CONCLUSÃO

Concluiu-se que, em até 12 meses de alta hospitalar mais de 50% dos indivíduos tinha algum tipo de comprometimento de força muscular, sendo que 10% tinha indicativo de fraqueza muscular.

REFERÊNCIAS

DAVIS, H.E. *et al.* Long COVID: Major findings, mechanisms and recommendations. **Nature Reviews Microbiology**, v. 21, n. 12, p. 133-146, 2023.

HAYES, L.D; INGRAM, J; SCULTHORPE, N.F. More Than 100 Persistent Symptoms of SARS-CoV-2 (Long COVID): A Scoping Review. **Frontiers in Medicine**, v. 8, n.12, p. 78-85, 2021.

JIMENO-ALMAZÁN, A. *et al.* Síndrome Pós-COVID-19 e os potenciais benefícios do exercício. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v.18, n.3, 2021.

MEDICAL RESEARCH COUNCIL. Aids to the investigation of peripheral nerve injuries. London, **England: Her Majestys Stationery Office**, 1976.

SHANBEHZADEH, S. *et al.* Physical and mental health complications post-COVID-19: Scoping review. **Journal of Psychosomatic Research**, v.147, n. 2, 2021.

THE LANCET. Long COVID: 3 years in. **Lancet**, v. 401, n.1, p. 795, 2023.

INCAPACIDADE FUNCIONAL: SEQUELAS DA PANDEMIA

RIZZATTO, Ana Luiza;
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai - Câmpus Erechim
rizzattoanaluiza@gmail.com
BERNIERI, Emili;
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai - Câmpus Erechim
emili.bernieri1@gmail.com
DA SILVA, Shana;
shana.silva@uffs.edu.br
Universidade Federal da Fronteira Sul - Câmpus Erechim
PESENTE, Tainá;
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai - Câmpus Erechim
tainapesente@uricer.edu.br

INTRODUÇÃO

A pandemia causada pela COVID-19 deixou sequelas nos sobreviventes. Estima-se que 65 milhões de pessoas vivem com sintomas persistentes (Davis *et al.*, 2023). A magnitude das sequelas produzidas pela doença não está bem estabelecida, e a forma como ela impacta a vida dos indivíduos continua sob investigação (Dennis *et al.*, 2023). Os sintomas mais descritos envolvem os sistemas respiratório, neurológico e musculoesquelético, tornando-a uma complexa síndrome que possui uma ampla variedade de sintomas, podendo atingir todos os sistemas do organismo (Hayes; Ingram; Sculthorpe, 2021). A limitação musculoesquelética e a diminuição da capacidade cardiorrespiratória contribuem para as alterações funcionais, comprometendo a forma como os indivíduos conduzem suas atividades rotineiras (Davis *et al.*, 2023; Dennis *et al.*, 2023). Nesse contexto, é essencial monitorar a funcionalidade dos sobreviventes com o passar do tempo. O objetivo geral do estudo foi avaliar o estado funcional, assim como os desfechos clínicos e epidemiológicos associados, em até 12 meses após a alta hospitalar, em indivíduos internados em decorrência da COVID-19 em um município do Norte do Rio Grande do Sul.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo quantitativo, observacional, com delineamento epidemiológico transversal e de caráter descritivo e analítico, realizado na cidade de Passo Fundo - RS. A população do estudo é formada pelos casos notificados e

confirmados de SRAG ao Sistema de Vigilância Epidemiológica da Gripe, internados em ambiente hospitalar em decorrência da COVID-19. A amostra foi composta por 160 pacientes internados no período de setembro de 2021 a agosto de 2022. Foram considerados elegíveis para participação no estudo, indivíduos com diagnóstico laboratorial confirmado para COVID-19, residentes na zona urbana, de ambos os sexos e com idade igual ou superior a 18 anos. Foram excluídos do estudo sujeitos que apresentaram deficiência cognitiva grave.

Para a coleta de dados, foi realizada visita domiciliar para aplicação do questionário inteligente no aplicativo RedCap. O estado funcional foi avaliado através da escala do estado funcional pós-COVID-19 (PCFS) (Machado *et al.*, 2021). Dos 160 participantes, 46 foram considerados dependentes funcionais antes da internação e, assim, foram excluídos da análise da capacidade funcional. A análise dos dados deu-se no programa estatístico Stata, utilizando estatística descritiva. Essa pesquisa segue os princípios éticos e foi aprovada pelo CEP-UFFS – parecer nº 5.453.565.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

As características sociodemográficas, clínicas e de saúde dos 160 indivíduos entrevistados, cerca de 10,6 meses após a alta hospitalar, demonstram que a maioria possuía menos de 65 anos (54,1%), com idade média de 64 anos, e era do sexo feminino (53,1%). Grande parte considerou-se de cor da pele branca (71,9%) e 53,2% da amostra tinham baixos níveis de escolaridade. Ao analisar as condições de saúde, observou-se que a maioria não possuía diagnóstico de obesidade (55,6%), osteoporose (53,8%) e de doenças respiratórias (59,5%), já 60% possuía diagnóstico de sarcopenia. Ao analisar os hábitos de vida, 52,5% dos participantes reportaram realizar atividade física e 58,8% relatou não ser fumante nem ter fumando previamente. Grande parte dos participantes necessitou do uso de oxigenoterapia devido aos sintomas (81,1%). Os cuidados intensivos foram necessários para 20% dos casos, e, desses, 8,1% foram submetidos a suporte ventilatório invasivo. Mais de 21,3% da amostra realizou fisioterapia após a internação.

Ao analisar os resultados da capacidade funcional, observou-se que 67,5% dos participantes têm algum tipo de limitação funcional em decorrência da COVID-19. Desses, grande parte tem limitação moderada (31,6%) e grave (23,7%), sendo que

não conseguem mais viver sozinhos ou não podem mais realizar certas atividades de forma espontânea, necessitando de auxílio de outras pessoas. Uma parcela possui limitações leves (10,5%) ou muito leves (1,7%), onde apesar de apresentarem limitações físicas, dor ou depressão, ainda realizam suas atividades de vida diária, e 32,5% dos indivíduos foram considerados independentes funcionalmente.

CONCLUSÃO

Conclui-se que, em até 12 meses de alta hospitalar, 67,5% dos participantes permaneceram com limitações funcionais. Grande parte não consegue viver sozinho ou não pode mais realizar certas atividades de forma espontânea, necessitando de auxílio de outras pessoas.

REFERÊNCIAS

DAVIS, H. E. *et al.* Long COVID: Major findings, mechanisms and recommendations. **Nature Reviews Microbiology**, v. 21, n. 12, p. 133-146, 2023.

DENNIS, A. *et al.* Multi-organ impairment and long COVID: A 1-year prospective, longitudinal cohort study. **Journal of the Royal Society of Medicine**, v.116, n.1, p.97-112, 2023.

HAYES, L.D; INGRAM, J; SCULTHORPE, N.F. More Than 100 Persistent Symptoms of SARS-CoV-2 (Long COVID): A Scoping Review. **Frontiers in Medicine**, v. 8, n.12, p. 78-85, 2021.

MACHADO, F.V.C. *et al.* Construct validity of the Post-COVID-19 Functional Status Scale in adult subjects with COVID-19. **Health Qual Life Outcomes**, v.19, n. 40, 2021.

NOVEMBRO ROXO: CUIDANDO DO FUTURO. UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

SCALABRIN, Lívia;
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
E-mail: livia-scalabrin@hotmail.com

BRITO, Giana de;
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
E-mail: giana.de.brito@gmail.com

ECCO, Emily Costella;
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
E-mail: emilycostella@hotmail.com

MORSCH, Ana Lúcia Bernardo de Carvalho;
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
E-mail: anamorsch@uricer.edu.br

PESENTE, Tainá Samile.
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
E-mail: tainapesente@uricer.edu.br

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a cada ano nascem mais de 15 milhões crianças prematuras, sendo que a maioria desses necessitaram de internação em terapia intensiva para tratar as comorbidades oriundas da prematuridade e, ao mesmo tempo, cuidados para permitir o desenvolvimento integral dos sistemas, até que possa evoluir para a alta hospitalar (Brasil, 2022).

Um das preocupações com a alta da Unidade de Terapia Intensiva (UTI) é em relação aos cuidados e atenção no ambiente domiciliar, pois, questões referentes a sequelas só podem ser vistas conforme os marcos motores são adquiridos ou tornam-se atípicos (Silva, 2017).

O dia 17 de novembro é considerado o Dia Mundial da Prematuridade e foi criado com a finalidade de sensibilizar a população em relação a essa questão de saúde pública, e assim, estimular o desenvolvimento de estratégias voltadas para a prevenção e aprimoramento da assistência neonatal.

Nesse contexto, o presente trabalho teve como objetivo promover a saúde dos neonatos pré-termo e, ao mesmo tempo, fornecer orientações às famílias sobre as

possíveis complicações e os cuidados essenciais no ambiente domiciliar, além de oferecer assistência por meio de itens de higiene e vestuário para a criança.

METODOLOGIA

A terceira edição do projeto em alusão ao novembro roxo, mês da prematuridade: Cuidando do Futuro foi realizado pela turma do sexto semestre do curso de Fisioterapia da Universidade Regional Integrada (URI) de Erechim, na disciplina de Cardiorrespiratória II, em parceria com o Rotary Kids de Erechim.

Para concretizar o projeto, os acadêmicos realizaram reuniões com os representantes do Rotary Kids com o intuito de desenvolver estratégias de implementação da proposta. Como forma de auxílio às famílias e acolhimento aos bebês, uma cesta com itens de higiene e vestuário foi montada a partir de doações de empresas e organizações. Além disso, foi elaborado um panfleto informativo sobre a prematuridade, bem como os cuidados necessários para desenvolvimento do bebê prematuro, além de conter orientações sobre o desenvolvimento neuropsicomotor esperado na primeira infância, a importância da estimulação precoce e do acompanhamento contínuo do desenvolvimento do bebê.

Dessa forma, as cestas, juntamente com o panfleto informativo, foram entregues para os familiares por meio de visitas realizadas na sala de espera da UTI Neonatal da Fundação Hospitalar Santa Terezinha de Erechim, pelos estudantes do curso de Fisioterapia. Essas visitas permitiram aos estudantes conhecer, interagir e compreender as necessidades e dúvidas dos familiares. Nesse mesmo momento foi divulgado a disponibilização do serviço de fisioterapia pediátrica, prestado na clínica escola da URI Erechim.

Além disso, foi estendido um convite às famílias para participarem de um segundo encontro, que incluía não apenas a oportunidade de compartilhar informações sobre o cuidado com o recém-nascido, mas também a realização de um momento especial dedicado às mães, com atividades de autocuidado e conforto.

A promoção do projeto foi realizada por meio das redes sociais do curso de fisioterapia da URI Erechim e das redes sociais do grupo Rotary Kids.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Essa ação contemplou a totalidade de bebês prematuros internados na UTI no mês de novembro, juntamente com suas famílias. Os três encontros propostos foram realizados conforme o cronograma.

Ainda que alguns recém-nascidos prematuros possam eventualmente enfrentar complicações duradouras, a maioria daqueles que sobrevivem, apresentam um desenvolvimento típico. Quando o tratamento é iniciado nos primeiros meses, as chances de obter resultados positivos aumentam significativamente, contribuindo para a prevenção ou minimização de possíveis sequelas. O novembro roxo surgiu como uma forma de sensibilização a população, novembro é o mês internacional de sensibilização para a causa da prematuridade (Tenuto, 2021).

CONCLUSÕES

Em resposta às ações realizadas no projeto, identifica-se a importância da educação em relação à prematuridade, visando a promoção da saúde dos neonatos após a alta hospitalar, além de proporcionar acolhimento dos familiares e conscientizá-los sobre o desenvolvimento e cuidados da saúde do recém-nascido. O apoio emocional e informativo oferecido durante esses encontros pode fazer uma diferença significativa no bem-estar dos pais e na recuperação dos bebês. Dessa forma, podemos continuar a melhorar o atendimento a bebês prematuros e suas famílias, promovendo um ambiente de cuidado compassivo e eficaz.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. **Banco de dados do Sistema Único de Saúde - DATASUS**, Informações de Saúde, Rede assistencial, 2022.

SILVA, C. C. V. Atuação da Fisioterapia através da estimulação precoce em bebês prematuros. **Revista Eletrônica Atualiza Saúde**, v. 5, n. 5, p. 29-36, 2017.

TENUTO, Camila. **Novembro roxo: o mês da prematuridade**. PEBMED. 2021.

OCORRÊNCIA DE LESÕES EM PRATICANTES DE *BEACH TENNIS* EM UMA CIDADE DO NORTE DO RIO GRANDE DO SUL

BORELLA, Pedro
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
WISNIEWSKI, Elvis
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim

INTRODUÇÃO

Criado na província de Ravenna na Itália, em 1968, o *beach tennis* ou *racchettoni* só começou a ser praticado profissionalmente em 1996 (Santini, 2017). Chegou ao Brasil em 2008, no estado do Rio de Janeiro. Atualmente já existem outras federações pelos estados brasileiros, como na Bahia, São Paulo, Santa Catarina, Rio Grande do Sul e Ceará. Desta forma, o Brasil torna-se a segunda potência no esporte, ficando atrás apenas da Itália (ITF-BT, 2020).

O tratamento das lesões geradas pela prática do *beach tennis* dependem do local e do grau da lesão. Para o tratamento de torções, geralmente é necessário repouso, proteção articular e medidas fisioterapêuticas. Para tratar entorses com ruptura total de ligamento, indica-se a intervenção cirúrgica, necessitando de reabilitação fisioterapêutica por no mínimo seis meses. Assim como nas entorses, as lesões tendinosas em quase sua totalidade, a indicação cirúrgica é a mais comum. Considerando o exposto, é de suma importância que o atleta realize medidas de preventivas, como um bom preparo físico e alongamentos adequados, mas também que evite na medida do possível as infiltrações locais e uso de corticoides anabolizantes (Santini, 2017).

Esse estudo tem como objetivo identificar a ocorrência de lesões em praticantes de *beach tennis* na cidade de Erechim; conhecer o perfil dos praticantes de *beach tennis*; identificar as lesões mais comuns ocorridas durante a prática de *beach tennis*; e identificar o segmento corporal com lesões mais frequentes.

METODOLOGIA

A amostra foi composta por 59 praticantes de ambos os sexos, de um torneio da modalidade na cidade de Erechim, Rio Grande do Sul. Foi realizado um questionário, composto por questões que fazem referência ao histórico de lesões e sua relação ou não com a prática do esporte. O questionário foi aplicado no momento da ocorrência de um torneio de *beach tennis* no *Ravena Beach*, localizado na cidade de Erechim-RS.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados foram significativos, com uma amostra de 59 participantes, apresentando a ocorrência das lesões na modalidade, lesões mais comuns e segmento corporal com maior número de lesões.

As lesões apresentadas durante a prática do *beach tennis* foram predominantemente em membros superiores, caracterizado por ser um esporte de raquete com uso constante de articulações do ombro e cotovelo. Nos membros inferiores, a prevalência foi maior em articulações do quadril, joelho, tornozelo e pé, o que se justifica pelo terreno de areia praticado e pelo impacto nessas articulações.

CONCLUSÃO

Através do estudo, foi possível traçar a ocorrência dessas lesões, conhecer o perfil dos atletas praticantes e verificar qual o segmento corporal mais acometido.

Apesar da pouca quantidade de literatura sobre o tema, esse estudo permite um conhecimento maior sobre o tema, bem como dados para futuros estudos mais aprofundados em relação às lesões ocorridas no esporte.

REFERÊNCIAS

BALLAS, Richard *et al.* Beach tennis injuries: a cross-sectional survey of 206 elite and recreational players. **The Physician and sportsmedicine**, v. 48, n. 2, p. 173-178, 2020.

GUIDUCCI, Adriano; DANAILOF, Katia; ARONI, André Luis. Beach Tennis: a opinião de professores e atletas sobre a modalidade. **Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista**, v. 18, n. 1, p. 25-32, 2019.

SALLIS, R. E. *et al.* Comparing sports injuries in men and women. **International journal of sports medicine**, v. 22, n. 6, p. 420-423, 2001.

GUEDES, Janesca Mansur; BARBIERI, Dechristian França; FIABANE, Fernanda. Lesões em tenistas competitivos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 31, n. 3, p. 217-229, 2010.

PIMENTA FILHO, Jayme Valente *et al.* O PERFIL DE PRATICANTES DE BEACH TENNIS FILIADOS À FEDERAÇÃO DE TÊNIS DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. **Corpus et Scientia**, v. 8, n. 1, p. 39-50, 2012.

TAKAYAMA, Fabiola Santini; VANZUÍTA, Alexandre. Reflexões sobre o Beach Tennis no Brasil: um estado de conhecimento. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 18, n. 2, p. 1-7, 2020.

SANTINI, Joarez; MINGOZZI, Alex; POISL, Carlos Henrique Junior. **Beach tennis: um esporte em ascensão**. Porto Alegre: Gênese, 2017.

CARVALHO, Diane. Estudo biomecânico dos meniscos na articulação do joelho humano. 2015.

Músculo. Disponível em: webartigos.com/artigos/musculos-composicoes-e-funcoes/41887/. Acesso em: 10 jun. 2021.

História do Beach Tennis. Disponível em: <http://cibt-tenis.com.br/beachtenis.php?cod=5>. Acesso em: 10 jun. 2021.

PACIENTES PÓS-COVID-19 APRESENTAM MELHORA NOS TESTES CLÍNICO-FUNCIONAIS APÓS REABILITAÇÃO PULMONAR

BERTI, Maria Carolina;
Estudante do Curso de Fisioterapia da URI Erechim
E-mail: bertimariacarolina@gmail.com

BARBIERI, Keli Vania Ramos;
Fisioterapeuta e Professora do Curso de Fisioterapia da URI Erechim.
E-mail: kelivania@hotmail.com

GUEDES, Janesca Mansur;
Fisioterapeuta e Professora do Curso de Fisioterapia da URI Erechim.
E-mail: janeca@uricer.edu.br

TAPIA, Diogo Felipe;
Fisioterapeuta e Professor do Curso de Fisioterapia da URI Erechim.
E-mail: diogotapia@uricer.edu.br

MALYSZ, Karine Angélica;
Fisioterapeuta e Professora do Curso de Fisioterapia da URI Erechim.
E-mail: karimalysz@hotmail.com

CAMERA, Fernanda Dal'Maso.
Fisioterapeuta e Professora do Curso de Fisioterapia da URI Erechim.
E-mail: fdalmaso@uricer.edu.br

INTRODUÇÃO

Em janeiro de 2020, um novo coronavírus (SARS-CoV-2) surgiu na cidade de Wuhan, na China, e foi oficialmente identificado como a causa de um surto de pneumonia viral, denominada de COVID-19. A infecção por SARS-CoV-2 causou, naquela época, um quadro respiratório grave dando origem a síndrome respiratória aguda grave (SRAG) (Kovalski *et al.*, 2022). Estudos relatam que a COVID-19 afeta diversos sistemas, prevalecem sintomas a longo prazo, e podem-se desenvolver novos sintomas, após a doença aguda. A Síndrome do Desconforto Respiratório Agudo (SDRA), em casos graves, causa danos no sistema cardiorrespiratório e musculoesquelético, onde os pacientes apresentaram limitações físicas, maior dependência nas AVDs, entre outras (Souza *et al.*, 2020).

Estudos (Santana *et al.*, 2021; Tozato *et al.*, 2021) demonstraram que a reabilitação pulmonar (RP) pode melhorar a capacidade funcional, a qualidade de vida

e o prognóstico dos pacientes. Esse estudo teve como objetivo avaliar os efeitos da reabilitação pulmonar sobre testes clínico-funcionais em pacientes pós-COVID-19.

METODOLOGIA

Estudo longitudinal, intervencionista, quase experimental e quantitativo. Participaram do estudo 8 pacientes pós-COVID-19 que realizaram reabilitação pulmonar 2x/semana por 3 meses na Clínica Escola de Fisioterapia da URI Erechim, durante o ano de 2022. Todos os pacientes foram submetidos a avaliação fisioterapêutica e testes clínico-funcionais como Manovacuomentria, Pico de Fluxo Expiratório (Peak Flow), Teste de Caminhada de 6 minutos (TC6M) Teste Time Up and Go (TUG), Dinamometria e Banco de Wells antes e após a reabilitação. Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) da URI Erechim sob o número do CAAE: 45118921.7.0000.5351.

Para análise das variáveis clínico-funcionais, os dados foram analisados como média e desvio padrão (média \pm DP) e quanto à normalidade da distribuição usando o teste de Shapiro-Wilk e homogeneidade de variância avaliado entre os grupos por meio do teste de Levene. As diferenças entre os grupos foram analisadas por meio de teste t-student ou Wilcoxon. O nível de significância estabelecida é de $p < 0,05$. O software utilizado para a análise dos dados foi o GraphPadPrisma versão 5.0 para Windows, versão livre.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação aos resultados, verificou-se que houve diferença significativa nos valores de PEmáx. ($p=0.0080$), Peak Flow ($p=0.0092$), Banco de Wells ($p=0.0156$), Teste Timed Up and Go ($p=0.0095$), após 3 meses de reabilitação pulmonar. Conforme o estudo de Hockele *et al.* (2022), os pacientes pós-COVID-19 apresentaram valores significativos na PEmáx. ($p < 0,001$) e PImáx ($p=0,088$), após RP não sendo significativo.

Em relação à força muscular periférica, verificou-se melhora significativa na flexão ($p= 0.0019$) e extensão ($p=0.0138$) do ombro direito, na flexão do ombro esquerdo ($p=0.0017$), na flexão ($p=0.0002$) e extensão ($p=0.0005$) do joelho direito e na flexão ($p=0.0021$) e extensão ($p=0.0056$) do joelho esquerdo e na abdução do

quadril direito ($p=0.0052$) e esquerdo ($p=0.0017$), demonstrando assim um grande benefício da reabilitação pulmonar na melhora da força periférica. Na força de preensão palmar, observou-se melhora significativa na mão direita ($p=0.0370$), e por consequência, uma melhora significativa na mão dominante.

Em relação ao TC6M, verificou-se que os pacientes apresentaram melhora significativa após RP na capacidade funcional ($p=0.036$). Ferraro *et al.* (2021), analisaram as distâncias percorridas de 7 indivíduos pós COVID-19, submetidos a reabilitação ambulatorial e verificaram melhora significativa após o período de tratamento. Tal resultado, vem de encontro com os valores do nosso estudo, onde 75% dos pacientes apresentaram melhora após o programa de reabilitação pulmonar.

CONCLUSÕES

Concluiu-se que os pacientes pós-COVID-19 que participaram do programa da reabilitação pulmonar na Clínica Escola de Fisioterapia da URI Erechim, durante o ano de 2022, apresentaram melhora significativa em quase todos os testes clínico-funcionais.

REFERÊNCIAS

HOCKELE, L. F. *et al.* Pulmonary and Functional Rehabilitation Improves Functional Capacity, Pulmonary Function and Respiratory Muscle Strength in Post COVID-19 Patients: Pilot Clinical Trial. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 22, p. 14899, 12 nov. 2022.

KOVALSKI, B. S. *et al.* Evaluación de la capacidad física en pacientes hospitalizados por Covid-19. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 29, p. 216-222, 29 ago. 2022.

SOUZA, M. O. DE *et al.* Impactos da COVID-19 na aptidão cardiorrespiratória: exercícios funcionais e atividade física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-5, 31 dez. 2020.

TOZATO, C. *et al.* Reabilitação cardiopulmonar em pacientes pós- COVID-19: série de casos. **Rev Bras Ter Intensiva**, v. 33, n. 1, p. 167-171, 2021.

PREVALÊNCIA DE DOR LOMBAR EM ATLETAS DO SURF

GASPARIN, Alana Ângela
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
099448@aluno.uricer.edu.br
PIETKE, Luana
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
luana_pietzke@hotmail.com
PRESOTTO, Camila
camila.presotto@gmail.com
COMERLATO, Tatiana
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
taticomerlato@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O surf é um esporte que possui uma atividade física complexa, exigindo do atleta aptidão física, controle motor e conhecimento adequado do gesto desportivo. Consiste em manter-se em equilíbrio sobre a prancha, deslizando sobre as ondas (Tarouco, 2006). O esporte é realizado por pessoas de diferentes idades e promove, além de extensos períodos de prática, elevado nível de habilidade neuromuscular e equilíbrio, envolvendo movimentos dos membros superiores, inferiores e da coluna vertebral (Frank *et al.*, 2009). Assim, com o passar do tempo de prática, podem aparecer dores e desconfortos, associadas à sobrecarga muscular, desgaste natural do corpo, devido a movimentos repetitivos e fatores biomecânicos do gesto desportivo (Finch, 2001; Nathanson, 2002).

Na última década houve um aumento da prática do surf em termos competitivos e como atividade recreativa (Santos, 2014) e apesar disso, pouco se sabe sobre fatores fisiológicos e orgânicos relacionados ao desempenho do surf (Villanueva, 2005). No Brasil, o surf tem aproximadamente 2,7 milhões de surfistas (Steinman, 2000; Base *et al.*, 2007). A ISA (International Surfing Association) estima que existam 17 milhões de praticantes do esporte distribuídos por mais de 70 países, sendo que o Brasil, os Estados Unidos e a Austrália, são as três maiores potências mundiais desse esporte (Steinman, 2000; Base *et al.*, 2007).

A modalidade abordada no presente estudo será o surfboard, que segundo a I.S.A. (International Surf Association), entidade que administra o surf no mundo, o

praticante utiliza a posição de decúbito ventral sobre a prancha para remar e, em pé, para deslizar sobre as ondas (Garret, 2015). Nos movimentos praticados pelos surfistas na fase da remada (maior parte do tempo durante os treinos), existe uma tendência em manter uma postura de hiperextensão da coluna lombar, ao deitar-se em decúbito ventral sobre a prancha, o que pode induzir uma maior incidência de desvios posturais, como a hiperlordose (Linhares, 2007). Essa posição em hiperextensão da coluna sobre a prancha foi relacionada ainda a lombalgias, cervicalgias e dorsalgia torácica (Steinmen, 2000).

Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo investigar a prevalência de dor lombar em atletas do surf e conhecer possíveis fatores de risco associados, a fim de ampliar o conhecimento científico sobre o tema e desta forma embasar o desenvolvimento de programas de prevenção do risco de lesão lombar nesta modalidade esportiva.

METODOLOGIA

Este estudo foi caracterizado como quantitativo, transversal, de caráter descritivo de levantamento de dados.

Fizeram parte da população deste estudo atletas do Surf, das regiões Sul, Sudeste e Nordeste do Brasil, praticantes de surfboard, com idades acima de 18 anos, de ambos os sexos.

A amostra foi composta pelos surfistas que aceitaram participar do estudo respondendo a um questionário online anônimo. Foram excluídos os indivíduos que apresentavam patologia lombar prévia a prática do esporte ou causado por fatores alheios ao esporte.

Após a aprovação do comitê de ética em pesquisa (CEP) da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – Câmpus de Erechim, pelo parecer número 2.758.924, CAAE: 91108118.0.0000.5351, a pesquisadora entrou em contato com associações e profissionais ligados ao Surf, das regiões Sul, Sudeste e Nordeste do Brasil, apresentando o objetivo do seu trabalho e pedindo para que os mesmos auxiliassem na divulgação do projeto.

O questionário foi criado através da plataforma digital *online* 'Google Docs', e foi encaminhado aos participantes através de e-mail, divulgações em redes sociais, divulgações em eventos promovidos pelas entidades ligadas ao surf.

A coleta dos dados foi realizada no período de Julho a Setembro do ano de 2018, por meio de um questionário elaborado pelo autor, com dezesseis perguntas de múltipla escolha, referentes à categoria esportiva, tempo da prática do surf e presença de dor lombar.

Os dados foram armazenados utilizando o MS Excel 2010 para Windows e a análise estatística foi realizada por meio do Coeficiente de Spearman, para correlacionar o tempo de prática do surf e a frequência da prática do surf com a dor lombar. E para analisar algum elemento confundidor que poderia surgir durante a análise dos dados, foi utilizado o teste de correlação de Pearson.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo avaliar a prevalência de dor lombar em surfistas de qualquer categoria esportiva (amador, profissional ou recreacional), através de um questionário online realizado na plataforma *Google Docs*. Responderam ao questionário 128 atletas, sendo que 7 foram excluídos do estudo, 3 por relatarem patologias na coluna por fatores alheios ao esporte, 1 por ter idade menor que 18 anos e 3 por não terem respondido o questionário de forma incorreta, resultando em uma amostra final de 121 atletas. Destes, 13 (10,7%) eram atletas profissionais, 32 (26,4%) eram atletas a nível recreacional e 76 (62,8%) eram atletas amadores.

Os dados antropométricos e demográficos da amostra estão listados na Tabela 1. A idade dos atletas variou de 18 a 60 anos, com média de 33,93 (\pm 9,11). O peso médio foi de 75,11 \pm 11,71 quilos. A média da altura dos participantes foi de 173 \pm 15,68 cm, e o sexo masculino predominou na pesquisa com 106 (87,6%) participantes para 15 (12,4%) participantes do sexo feminino.

Tabela 1. Dados Atropométricos e Demográficos da Amostra

Características	Média (DP)
Idade (anos)	33,93 ± 9,11
Peso (Kg)	75,11 ± 11,71
Altura (cm)	173 ± 15,68
Sexo	N (%)
Feminino	15 (12,4%)
Masculino	106 (87,6%)
Estado De Origem	N (%)
<i>RJ</i>	4 (3,3%)
<i>RN</i>	3 (2,5%)
<i>RS</i>	63 (54,5%)
<i>SC</i>	32 (26,5%)
<i>SE</i>	2 (1,7%)
<i>SP</i>	14 (11,7%)

Fonte: Dados da pesquisa

Os dados referentes ao início da prática, o tempo de prática e a frequência de prática do Surf estão representados na tabela 2.

Tabela 2. Idade de início, tempo de prática e frequência da prática do Surf

Dados	N (%)
Idade de início da prática do Surf	
0-10 anos	35 (29,2%)

11-20 anos	72 (57,6%)
21-30 anos	9 (7,2%)
Tempo de prática do Surf	
Há menos de 1 ano	4 (3,3%)
Entre 1 e 2 anos	-
Entre 3 e 4 anos	5 (4,1%)
Entre 5 e 6 anos	5 (4,1%)
Entre 7 e 8 anos	4 (3,3%)
Entre 9 e 10 anos	5 (4,1%)
Mais de 10 anos	98 (81%)
Frequência de prática do Surf	
Menos de uma vez por mês	15 (12,4%)
Até 3 vezes por mês	27 (22,3%)
Uma vez por semana	22 (18,2%)
Até 3 vezes por semana	29 (24%)
Mais de 3 vezes por semana	19 (15,7%)
Todos os dias da semana	9 (7,4%)

Fonte: Dados da pesquisa

Na tabela 3, estão os dados referentes a presença da dor lombar, frequência da dor, início da dor e a relação entre a dor e o surf.

Tabela 3. Dados referentes a dor lombar: Presença, frequência e relação com a prática do Surf (segundo a percepção dos surfistas)

Dados	N (%)
Presença de dor lombar	
Sim	104 (86%)
Não	17 (14%)
Frequência da dor lombar	
Esporadicamente	70 (67,3%)
Uma vez por semana	8 (7,7%)
Mais de uma vez por semana	15 (14,4%)
Todos os dias da semana	11 (10,6%)
Início da dor	

Antes de iniciar a prática do Surf	14 (13,4%)
Após iniciar a prática do Surf	90 (86,5%)
Relação da dor com a prática do Surf	
Está relacionado ao Surf	67 (64,2%)
Não está relacionado ao Surf	37 (35,8%)

Fonte: Dados da pesquisa

Por meio do teste de Correlação do Coeficiente de Spearman observou-se que houve correlação entre o tempo ($p=0,008$) com a presença de dor lombar (tabela 4), sendo que quanto maior o tempo que o surfista pratica o surf maior a ocorrência da dor lombar. Porém não houve correlação com a frequência de prática do Surf ($p=0,551$) com a dor lombar (tabela 4), pois todos os participantes apresentaram dores na coluna independente da frequência com que praticavam o surf.

Tabela 4. Teste de Coeficiente de Spearman ($p= <0,05$) para correlação do tempo de prática do surf com a dor lombar e para correlação da frequência de prática do surf com a dor lombar

		Tempo/ Anos						
		Menos de 1 ano	3 e 4 anos	5 e 6 anos	7 e 8 anos	9 e 10 anos	Mais de 10 anos	Total
Dor	Sim	1	4	3	3	5	87	104
	Não	3	1	2	1	0	11	17
Total:		4	5	5	4	5	98	121

		Frequência de prática do Surf						
		< 1 vez por mês	Até 2 vezes por mês	1 vez por semana	3 vezes por semana	> 3 vezes por semana	Todos dias da semana	Total
Dor	Sim	14	21	18	26	14	11	104
	Não	1	6	2	5	3	0	17
Total		15	27	20	31	17	11	121

Fonte: Dados da pesquisa

Após a obtenção dos resultados e analisando o tempo de prática dos participantes, em que a maioria pratica o surf a mais de 10 anos, surge um fator que poderia ser confundidor com os resultados, a idade dos participantes. Algumas evidências dizem que a idade entre 30 a 50 anos, ambos os sexos, são fatores de pré-disposição (Deyo *et al.*, 2006; Anderson, 1999), assim como no estudo feito por Zanutto *et al.* (2014), identificou que pessoas com idade superior a 45 anos, com alguma alteração no sono e obesos parecem um grupo de especial risco para dor lombar.

Na tabela 5 estão descritos, de acordo com a percepção dos atletas, os fatores que possivelmente desencadearam as dores ou desconforto na região lombar durante a prática do Surf e as manobras que acreditam estar relacionadas a dor lombar, vale ressaltar que eles poderiam marcar mais que uma opção.

Tabela 5. Fatores e manobras que possivelmente desencadearam a dor lombar (segundo a percepção dos surfistas)

Dados	N (%)
Fatores que desencadearam a dor	
Cansaço físico	46 (43,4%)
Movimentos repetitivos	39 (36,8%)
Quedas Durante a Prática	14 (13,2%)
Elevada intensidade dos treinos	22 (20,8%)
Postura mantida em algumas manobras	51 (48,1%)
Outros	24 (0,9%)
Outros: postura inadequada ao dormir, falta de controle neuromotor, falta de alongamento, fraqueza muscular do abdômen.	
Manobras que desencadearam a dor	
Remada	88 (84,6%)
Passar a arrebentação (furar a onda/ joelhinho)	18 (18,2%)
Descer a onda até da crista até a base (drop/dropar)	1 (1%)
Manobra no topo da onda (aéreo/360/sanp/off the lip)	10 (9,6%)
Deslize por cima da onda (floater)	1 (1%)

Deslizar por dentro da onda (tubo/ grab rail)	-
Cavada, backside	4 (3,8%)
Final da onda (kick out)	5 (4,8%)
Vaca (wipe out)	15 (14,5%)
Outros	4 (3,8%)

Outros: Tensão muscular, contusão na prancha, vacas.

Fonte: Dados da pesquisa

Em relação à idade dos praticantes do surf, referências apontam que no perfil dos praticantes do Surf a maior parte dos praticantes situa-se numa faixa etária de 21 a 30 anos. O que também é apresentado no presente estudo, em que a faixa etária ficou na média de 33 ($\pm 9,11$) anos.

No presente estudo observa-se um predomínio de pessoas do gênero masculino na prática do surf, onde 87,6% da amostra eram homens. Concomitantemente, um estudo feito por Almeida (2009) com 151 surfistas, o gênero masculino representava 90,1% da amostra. A resposta para esta diferença não está descrita na literatura.

O presente estudo também verificou que 81% da amostra praticam o esporte há mais de 10 anos, sendo que 24% praticam o esporte com frequência de até 3 vezes por semana, assim como no estudo realizado por Guimarães (2011), com 151 surfistas a média da frequência da prática do surf foi maior ou igual a 3 vezes por semana. E outro estudo que também investigou a idade de início da prática de surfistas teve como média de 11,67 ($\pm 7,85$) anos (Almeida, 2009).

Por meio do teste de Correlação de Spearman observou-se, no presente estudo, que houve correlação entre o tempo ($p=0,008$) com a presença de dor lombar, sendo que quanto maior o tempo que o surfista pratica o surf maior a ocorrência da dor lombar. Porém não houve correlação com a frequência de prática do Surf ($p=0,551$) com a dor lombar, pois todos os participantes apresentaram dores na coluna independente da frequência com que praticavam o surf.

Corroborando com o presente estudo, Bazanella *et al.* (2016) estudou em 66 surfistas a relação de dor lombar com aspectos cinético-funcionais (índice de massa corporal, nível de atividade física, presença de dor lombar, intensidade e periodicidade da dor, incapacidade lombar, funcionalidade lombar, flexibilidade lombar, amplitude

de movimento lombar, e ângulo torácico e lombar) e descobriu uma associação significativa entre a dor ($p=0,05$) e intensidade da dor ($p=0,01$) na coluna lombar com atletas que realizavam a prática do Surf há mais de 10 anos, porém não conseguiu correlacionar os demais aspectos cinético-funcionais com a dor na lombar.

Também Garret (2015) realizou testes de correlação em uma amostra de 66 surfistas e sugere associação positiva entre a intensidade da dor lombar e o tempo de prática do surf, ou seja, quanto mais tempo o surfista pratica o esporte maior a intensidade da dor lombar, $r=0,339$, $p(\text{bicaudal})=0,032$ e com o total da prática do surf (em horas), $r=0,360$, $p(\text{bicaudal})=0,022$. Houve também correlação entre a classificação da dor lombar (leve, moderado, intensa) com o tempo de surf (em anos), $r=0,342$, $p(\text{bicaudal})=0,031$ e o total de prática (em horas), $r=0,439$, $p(\text{bicaudal})=0,005$.

Outro estudo realizado por Santos (2014) que avaliou 60 surfistas, concluiu que a prevalência das lesões foi de 56,7% nessa população. E o tempo de prática semanal desportiva mais elevada correspondeu a um maior número de lesões ($r(60) =0,283$; $p=0,029$) e a aumentou a severidade das lesões ($r(26) =0,611$; $p=0,001$).

Segundo a análise dos dados, no presente estudo, 86% dos atletas responderam que tinham dor lombar, 67,3% responderam que a frequência da dor era esporadicamente, 86,5% dos atletas responderam que as dores iniciaram após o início da prática do surf e 64,2% dizem que há relação da dor com o esporte.

Concomitante ao presente estudo, Base (2007) e Neves (2017) realizaram estudos com atletas surfistas e verificaram que, respectivamente, 26,19% e 9,3% da população amostral destes estudos apresentavam dores na coluna lombar devido aos movimentos rotacionais e à postura adotada pelo corpo na hora da remada.

De acordo com Neto Júnior, Pastre e Monteiro (2004) a prática de movimentos repetitivos com a frequência de treinamento elevada provoca um processo de adaptação orgânica que resulta em danos para a postura, com alto potencial de desequilíbrio muscular, e os gestos específicos do esporte podem aumentar a prevalência de lesões.

Moura, Sincari e Fonseca (2014) descreveram o caso de um diagnóstico de discopatia lombar em um indivíduo em sua primeira aula de Surf por causa da posição isométrica em hiperextensão da coluna.

Os principais fatores desencadeantes da dor lombar relatados no presente estudo foram a postura mantida em algumas manobras 48,1%, cansaço físico 43,4% e movimentos repetitivos 36,8%.

A manobra conhecida como 'Remada', em que os atletas mantem de forma isométrica a hiperextensão da coluna foi a mais citada no presente estudo (84,6%) como predisponente para as dores lombares, concordando com o que é apresentado pela literatura pesquisada como vemos na sequência.

A posição em que o surfista se encontra em hiperextensão da coluna, durante a remada, pode gerar limitação da mobilidade articular, predisposição a lesões musculares, dores na coluna vertebral, desenvolvimento de processos degenerativos que levam a incapacidade funcional temporária ou permanente e está relacionada a lombalgias, cervicalgias e dorsalgias da coluna (Steinman *et al.*, 2000; Rossi, 2015). Para Steinman *et al.*, 2000; Oliveira; Lourenço; Teixeira, 2004, a posição de hiperextensão isométrica da lombar, com o passar dos anos de prática de surf, pode causar desidratação dos discos intervertebrais, aumentando seu envelhecimento natural, promovendo aumento do quadro algico e aumento do risco de hérnias discais lombares, causadas pelo desequilíbrio muscular.

Um estudo realizado por Peirão, Tirloni e Reis (2008), com 17 surfistas profissionais, com o objetivo de identificar a incidência de desvios posturais em surfistas profissionais concluiu que 70,6% destes atletas tinham aumento da curvatura lombar.

TAROUCO, 2006, diz que alguns fatores associados aos anos de prática do surfe tanto a nível recreacional, quanto competitivo podem favorecer o surgimento de dores e lesões e alterações posturais causadas por desequilíbrios musculares.

Segundo Iarussi (2010), exercícios de flexibilidade, estabilidade, resistência e força são a melhor maneira de prevenir dores e lesões na coluna lombar (Iarussi, 2010). Também é importante trabalhar o gesto desportivo e fortalecimento do core para realizar manobras complexas e em alta velocidade sem risco de lesões; tanto para aguentar longas remadas contra as ondas quanto poder fazer as atividades do dia a dia sem que isso afete a integridade da coluna (Iarussi, 2010).

CONCLUSÃO

Conclui-se que 84% dos atletas do Surf que participaram desta pesquisa apresentam dores na coluna lombar.

Houve uma correlação significativa entre o tempo de prática do surf com a dor lombar na amostra estudada, sendo que quanto maior o tempo que o surfista pratica o surf maior a ocorrência da dor lombar. E não houve correlação da frequência de pratica do Surf com a dor lombar, pois os participantes apresentaram dores na coluna independente da frequência com que praticavam o surf.

REFERÊNCIAS

TAROUCO, J. **Fisioterapia Preventiva da Dor Lombar na pratica do Surf**. Florianopolis: Unisul- Pedra Branca, 2006.

FRANK M, et al. Effects of long-term recreational surfing on control of force and posture in older surfers: a preliminary investigation. **Journal of Exercise Science & Fitness**, v. 7 n.1, p.31-38, 2009.

FINCH CF, OWEN N. Injury prevention and the promotion of physical activity: what is the nexus? **Journal of Science and Medicine in Sport**, v.4, n.1, p. 77-87, 2001.

NATHANSON, A.; HYANES, P; GALANINS, D. Surfing injuries. **American Journal of Emergency Medicine**, v. 20, n. 3, p.155-160, may. 2002.

SANTOS, P. C. C. T. **Prevalência e Incidência das Lesões em Surfistas de Elite Portugueses – Comparação entre Competidores e não competidores**. Universidade de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa, 2014.

VILLANUEVA, M, A. BISHOP, A. Physiological Aspects of Surfboard Riding Performance. **Sports Medicine**, v. 35, n. 1, p. 55-70, 2005.

STEINMAN, E. H. et al. Epidemiologia dos acidentes no surf no Brasil. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 6, n. 1, p. 9-15, jan/fev, 2000.

BASE, H. L. ALVES, M. A. F. MARTINS. E. O. COSTA., R. F. Lesões em surfistas profissionais. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 13, n. 4, Jul/Ago, 2007.

GARRET, J. G.Z.D.; BAZANELLA, N. V. Prevalência de lesões em surfistas do litoral do paraná e correlação entre a curvatura lombar e torácica, flexibilidade lombar, dor

lombar e nível de atividade física. 2015. f. p. 6. **Trabalho de conclusão de curso (Graduação), Universidade Federal do Paraná. Curitiba, Paraná, 2015.**

LINHARES, G. H. Análise da angulação da lordose lombar e sua relação com a prática do surfe em surfistas paranaenses. **Trabalho de Conclusão de Curso Bacharel em Educação Física**, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná. Universidade Federal do Paraná, 2007.

DEYO RA, MIRZA SK, MARTIN BI. Back pain prevalence and visit rates: estimates from **U.S. national surveys**, v.31, n.23, p.2724-7, 2006.

ANDERSSON G. Epidemiological features of chronic low -back pain. **Lancet**, v. 354(9178), p. 581-585, 1999

ZANUTO, E. A. C. *et al.* Prevalência de dor lombar e fatores associados entre adultos de cidade média brasileira. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(5):1575-1582, 2015.

ZUCCO, F. D., MESQUITA, A., PILLA, A. **Surf – um mercado em evolução.** Trabalho apresentado no NP03 – Núcleo de Pesquisa Publicidade, Propaganda e Marketing, **XXV Congresso Anual em Ciência da Comunicação, Salvador/BA**, 04 e 05. setembro.2002.

ROMARIZ, J. K. GUIMARÃES, A. C. A. MARINHO, A. Qualidade de vida relacionada à prática de atividade física de surfistas / Quality of life related to the practical of physical activity in surfers, **Motriz revista de educação física** (Impr.); v.17, n.3, p.477-485, jul.-set. 2011.

ALMEIDA, J. L. LAÍNS, J. M. C. VERÍSSIMO, M. T. M. Contributo para o conhecimento das Lesões Agudas no Surf em Portugal. **Revista da Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação**, v. 19, n.1, 2009.

GUIMARÃES, R. E. **Estilo de vida, Saúde e Surf – Analise do contributo do Surf para o Estilo de Vida dos seus Praticantes.** Porto: R. Guimarães. Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em atividade Física e Saúde, apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Universidade do Porto – Portugal, 2011.

BAZANELLA; N. V *et al.* Associação entre dor lombar e aspectos cinético-funcionais em surfistas: incapacidade, funcionalidade, flexibilidade, amplitude de movimento e ângulo da coluna torácica e lombar. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 23, n. 4, out./dez, 2016.

GARRET, J. G.Z.D.; BAZANELLA, N. V. **Prevalência de lesões em surfistas do litoral do paraná e correlação entre a curvatura lombar e torácica, flexibilidade lombar, dor lombar e nível de atividade física.** 2015. f. p. 6. Trabalho de conclusão de curso (Graduação), Universidade Federal do Paraná. Curitiba, Paraná, 2015.

BASE, H. L. *et al.* Lesões em surfistas profissionais. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 13, n. 4, Jul/Ago, 2007.

NEVES, N. D. **Surfista se lesiona?** estudo descritivo acerca dos acidentes sofridos por praticantes de surf no litoral do Rio Grande do Norte. 2017. 28f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Departamento de Educação Física, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal, RN, 2017.

NETO JÚNIOR, J.; PASTRE, C. M.; MONTEIRO, H. L. Alterações posturais em atletas brasileiros do sexo masculino que participaram de provas de potência muscular em competições internacionais. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 10, n. 3, p. 195-198, 2004.

MOURA, D., SINCARI, M., FONSECA, F. Diagnóstico de Discopatia Lombar Após Aula de Surf. **Revista de Medicina Desportiva Informa**, Porto, v. 3, p.4-7, 2014.

ROSSI, A. Coluna Lombar x Flexibilidade no Surf por Dra. Adriana Rossi a nova colunista do Portal Surf Today, **Portal surf today**, 2015. Disponível em <http://surftoday.com.br/coluna-lombar-x-flexibilidade-no-surf-por-dra-adriana-rossi-a-nova-colunista-do-portal-surf-today>>. Acesso em: 03 abr. 2018.

OLIVEIRA, M. M. M.; LOURENÇO, M. R. A.; TEIXEIRA, D. C. Incidências de lesões nas equipes de Ginástica Rítmica da UNOPAR. **UNOPAR Científica. Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 5/6, n. 1, p. 29-40, 2004.

PEIRÃO, R., TIRLONI, A. S., dos REIS, D. C., Postural evaluation of professional surfers using the Portland state University method (PSU). **Fitness & Performance Journal**. Nov-Dec; v.7, n.6, p.370-374, 2008.

IARUSSI, A. Como se prevenir da dor lombar, mal que atinge três em cada dez surfistas, 2010. **Alma Surf**. Disponível em: <http://www.almasurf.com/news.php?id=65>. Acesso em: 07 out. 2018.

PREVENÇÃO AO USO DE COCAÍNA NA ADOLESCÊNCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

PELICER, Julia Leandra
URI Erechim – julia_pelicer@hotmail.com
DE OLIVEIRA, Mateus Vancin
URI Erechim – mateusvancin@gmail.com
CAMERA, Fernanda Dal’Maso
URI Erechim – fdalmaso@uricer.edu.br
AMARAL, Alexandre Umpierrez
URI Erechim – alexandreamaral@uricer.edu.br

INTRODUÇÃO

Para Lees *et al.* (2020), a adolescência é um período muito significativo, onde se desenvolvem fatores cognitivos, físicos, e ocorrem mudanças emocionais, sociais e comportamentais. Os adolescentes buscam, nesta fase, novas sensações, e frequentemente agem por impulso, o que resulta no envolvimento em comportamentos de risco, como a utilização de drogas lícitas e ilícitas.

Segundo Schenker e Minayo (2005), a adolescência é uma fase crucial para o início de uso de drogas, seja como experimentação ou como consumo ocasional, indevido ou abusivo. Portanto, ações preventivas contra o uso de drogas devem ser realizadas, fornecendo conhecimento sobre o assunto e a escola deve ter participação na multiplicação destas atividades (Brasil, 2019).

Nesse contexto, a acadêmica Julia Leandra Pelicer, do curso de Farmácia da URI Erechim e bolsista do projeto de pesquisa intitulado “Caracterização do efeito comportamental de fármacos e investigação de seu potencial para tratar adicção por cocaína em planárias (*Girardia tigrina*)”, desenvolveu atividades com estudantes do Ensino Fundamental II (EFII) da Escola Básica da URI Erechim, sob orientação da Profa. Dra. Fernanda Dal’Maso Camera, no ano de 2023. O objetivo desta atividade foi orientar estudantes do EFII em relação aos malefícios de uso de cocaína e seus efeitos na saúde humana.

METODOLOGIA

As atividades previstas foram desenvolvidas pela Profa. Fernanda Dal'Maso Camera e a bolsista Julia Leandra Pelicer, juntamente com os estudantes do EFII, com o intuito de orientar os estudantes em relação às drogas e promover ações educativas, preventivas e de promoção da saúde, desenvolvidas na Escola Básica da URI, no dia 10 de agosto de 2023. Participaram da atividade 90 estudantes dos 9º anos do EFII. Todas as atividades realizadas fazem parte do Programa PREVDROGAS da Escola Básica da URI, criado em 2018 pela Professora Fernanda e permanece com suas atividades a todos os acadêmicos do Ensino Fundamental II.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi realizado um levantamento bibliográfico sobre a prevenção do consumo de drogas ilícitas entre estudantes, informações sobre o uso de cocaína e seus principais efeitos, buscando auxiliar na identificação do comportamento causado pela droga em adolescentes. Esse levantamento teve como objetivo a elaboração de palestras sobre a cocaína, que foram realizadas para os 9º anos, em salas de aula, de forma individual para cada turma – 9A, 9B e 9C.

É relatado que programas de prevenção nas escolas são de extrema importância contra o uso de drogas (D'Orazio *et al.*, 2013). Cuijpers (2002) relata que muitos estudos têm demonstrado que programas de prevenção possuem forte potencial na redução do uso de drogas por adolescentes.

Pôde-se observar que os estudantes se mostraram bastante interessados pelas palestras, participando de forma ativa, com perguntas relacionados ao assunto.

CONCLUSÕES

Conclui-se que as atividades realizadas junto ao projeto de extensão foram ações significativas para a aquisição de conhecimento e conscientização dos estudantes do EFII, quantos às consequências do uso de cocaína. O Programa PREVDROGAS da Escola Básica da URI teve uma repercussão muito positiva, em função das atividades realizadas, proporcionando um diálogo na escola sobre o tema entre estudantes e professores, estimulando pais e filhos a conversarem sobre o

assunto e, dessa forma, o programa passou a ser contínuo e permanente na Escola Básica da URI.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Decreto Nº 9.761, de 11 de abril de 2019.** Aprova a Política Nacional sobre Drogas. Diário Oficial da República Federativa do Brasil. Brasília, DF, nº 70-A, 11 abril 2019, Seção 1, p. 7-12.

CUIJPERS, P. Effective ingredients of school-based drug prevention programs: A systematic review. **Addictive Behaviors**, v. 27, n. 6, p. 1009-1023, 2002.

D'ORAZIO, W. P. S. *et al.* Uso de drogas e desempenho escolar entre jovens e adolescentes do ensino médio de uma escola pública de Pires do Rio – GO. **Horos**, ano 29, v. 5, p. 305-314, out. 2013.

FERREIRA, P. E. M.; MARTINI, R. K. Cocaína: lendas, história e abuso. **Braz. J. Psychiatry**, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 96-99, jun. 2001.

LEES, Briana *et al.* Effect of alcohol use on the adolescent brain and behavior. **Pharmacol Biochem Behav.**, v. 192, 172906, 2020.

SCHENKER, Miriam; MINAYO, Maria Cecília de Souza. Fatores de risco e de proteção para o uso de drogas na adolescência. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 10, n. 3, p. 707-717, 2005.

PREVENÇÃO AO USO DE DROGAS NA ADOLESCÊNCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM PROJETO DE EXTENSÃO DO CURSO DE FISIOTERAPIA DA URI ERECHIM

DE OLIVEIRA, Mateus Vancin
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
098927@aluno.uricer.edu.br
ZOTTI, Mylene
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
mylenezotti5@gmail.com
CAMERA, Fernanda Dal'Maso
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
fdalmaso@uricer.edu.br

INTRODUÇÃO

Segundo Lees *et al.*, (2020), o período da adolescência é uma fase crítica do desenvolvimento marcada por mudanças comportamentais, cognitivas, físicas, sociais e emocionais. Logo, os jovens, neste período, tornam-se vulneráveis ao uso de drogas, o que os expõe a vários comportamentos de risco.

Galduró *et al.*, (2010) relatam o uso de drogas na idade escolar e ressaltam a importância das escolas e da sociedade estar atenta a isso, pois tal prática por parte dos adolescentes pode causar sérios problemas de saúde pública.

Nas palavras de Vieira *et al.*, (2008), a prevenção às drogas deve ser realizada de forma profilática na fase da pré-adolescência, pois sabe-se que as drogas lícitas, como o tabaco é a grande porta de entrada para outros tipos de drogas. Nesse contexto, o acadêmico Mateus Vancin de Oliveira do Curso de Fisioterapia da URI Erechim e bolsista do projeto de extensão intitulado Programa PREVDROGAS: extensão universitária na prevenção do consumo de drogas lícitas aos estudantes do Ensino Fundamental II (EFII) da Escola Básica da URI Erechim, desenvolveu diversas atividades durante o ano de 2022 com os estudantes da escola básica da URI, sob orientação da Profa. Dra. Fernanda Dal'Maso Camera.

O objetivo desse projeto foi de orientar estudantes do EFII em relação ao uso ao uso do energético e do cigarro eletrônico bem como os efeitos na saúde humana. Esse projeto foi idealizado e coordenado pela Profa. Fernanda Dal'Maso Camera, em

colaboração com o Dr. João Paulo Becker Lotufo, médico, pediatra e coordenador do Ambulatório e Programa de Prevenção ao Uso de Álcool e Drogas da Universidade de São Paulo (USP) e responsável pelo Projeto Dr. Bartô e Doutores da Saúde.

METODOLOGIA

As atividades previstas no projeto de extensão foram desenvolvidas pela Profa. Fernanda Dal'Maso Camera e o bolsista Mateus Vancin de Oliveira, juntamente com os estudantes do EFII (6º ao 9º ano), com o intuito de orientar os estudantes em relação às drogas e promover ações educativas, preventivas e de promoção da saúde, desenvolvidas na Escola Básica da URI, durante o período de agosto de 2022 a julho de 2023.

Participaram do projeto de extensão 320 estudantes do EFII, sendo 160 do 6º e 7º anos e 170 do 8º e 9º anos. Todas as atividades realizadas fazem parte do Programa PREVDROGAS da Escola Básica da URI, criado em 2018 pela Professora Fernanda e permanece com suas atividades a todos os acadêmicos do Ensino Fundamental II.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O levantamento bibliográfico baseou-se na prevenção e consumo de drogas lícitas entre estudantes do EFII, identificando assim, o comportamento do adolescente, o uso de drogas lícitas, como o tabaco e os efeitos das drogas na saúde humana. Esse levantamento teve como objetivo a elaboração de palestras sobre bebida energética para os 6º anos e cigarro eletrônico para os 7º, 8º e 9º anos que foram realizadas nas salas de aulas dos estudantes, de forma individualizada e atividades alusivas ao dia Mundial sem Tabaco que aconteceu na semana do dia 31 de maio, onde alguns estudantes realizaram redações sobre o cigarro eletrônico, na disciplina de Língua Portuguesa e outros desenharam cartazes mostrando os danos que o cigarro eletrônico causa na vida das pessoas.

D'Orazio *et al.*, (2013) relatam que programas de prevenção nas escolas são de extrema importância contra o uso de drogas. Da mesma forma, Cuijpers (2002), aponta que diversos estudos têm demonstrado que programas de prevenção têm forte potencial na redução do uso de drogas por adolescentes.

Nesse contexto, observou-se que os estudantes estavam atentos na apresentação das palestras onde participaram de forma significativa fazendo várias perguntas pertinentes ao assunto.

CONCLUSÃO

Concluiu-se que as atividades propostas pelo projeto de extensão foram importantes ações na aquisição de conhecimento aos estudantes do EFII.

O Programa PREVDROGAS da Escola Básica da URI teve uma repercussão muito positiva, em função das atividades realizadas, proporcionando um diálogo na escola sobre o tema entre estudantes e professores, estimulando pais e filhos a conversarem sobre o assunto e, dessa forma, o programa passou a ser contínuo e permanente na Escola Básica da URI.

REFERÊNCIAS

CUIJPERS, Pim. Ingredientes eficazes de programas escolares de prevenção de drogas: uma revisão sistemática. **Comportamentos viciantes**, v. 27, n. 6, p. 1009-1023, 2002.

D'ORAZIO, Wilcker Pereira Silva *et al.* Uso de drogas e desempenho escolar entre jovens e adolescentes do ensino médio de uma escola pública de Pires do Rio—GO. **Holos**, v. 5, p. 305-314, 2013.

GALDURÓ, JC, SANCHEZ, Z., OPALEYE, E.S., NOTO, A.R., FONSECA, A.M., GOMES, P.L., CARLINI, E.A. Factors associated with heavy alcohol use among students in Brazilian capitals. **Ver. Saúde Pública**. 2010 Apr;44(2):267-73.

LEES, Briana *et al.* Effect of alcohol use on the adolescent brain and behavior. **Pharmacol Biochem Behav.**, [S. l.], p. 1-27, 1 maio 2020. DOI doi: 10.1016/j.pbb.2020.172906.

VIEIRA, Patrícia Conzatti *et al.* Uso de álcool, tabaco e outras drogas por adolescentes escolares em município do Sul do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, p. 2487-2498, 2008.

RISCO DE QUEDAS E INCIDÊNCIA DE DOR LOMBAR EM IDOSOS QUE PARTICIPAM DE GRUPOS QUE PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA E QUE NÃO PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA

GASPARIN, Alana Ângela
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
099448@aluno.uricer.edu.br
PIETKE, Luana
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
luana_pietzke@hotmail.com
BOCCA, Natália Cades
natalia.cades@hotmail.com
COMERLATO, Tatiana
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Erechim
taticomerlato@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Envelhecer é um processo que vai se desenvolvendo ao longo do tempo, causando mudanças morfofuncionais e que de modo progressivo comprometem a vida e a funcionalidade dos indivíduos. (Lima; Delgado, 2010).

A população idosa tem se elevado de forma acelerada em todo o mundo. No Brasil no ano de 2011 o número de pessoas com mais de 60 anos era de 23,5 milhões, já no ano de 2017 esse número aumentou para 26 milhões, sendo que estimativas indicam que no ano de 2027 esse número irá alcançar a faixa de 37 milhões de pessoas com mais de 60 anos de idade, sendo a sua maioria mulheres. (IBGE, 2017).

Todo esse processo de envelhecer causa inúmeras alterações e consequências, entre elas podemos destacar o risco de quedas e a dor lombar. (Terroso *et al.* 2014).

Quedas são eventos que dependem de vários fatores, podendo estar relacionadas com diversas patologias, que são causas de lesões, incapacidade física, e até morte, sendo que o risco de ocorrer uma queda aumenta com o avançar da idade, tendo como consequência mais comum às fraturas, e as principais são as de quadril e as femorais (Terroso *et al.* 2014).

Outra condição que acomete muito os idosos é a dor lombar, que leva a limitação funcional e a dependência, sendo que esta aumenta com o passar da idade, até a faixa etária de 60 a 65 anos, sendo que os fatores de risco relacionados com a dor lombar são: o estresse, a baixa escolaridade, depressão, ansiedade, baixos níveis sociais, condição de trabalho desfavorável, entre outros. (Hoy *et al.*, 2010).

Na época em que estamos vivendo está muito presente os idosos participarem de grupos sociais, que lhes proporcionem criar laços com indivíduos da mesma faixa etária, e que exibem uma história ou um contexto de uma época semelhante, o que pode facilitar a relação entre esses idosos. (Bittar; Lima, 2011).

O envolvimento em atividades em grupo além de aumentar as relações sociais, beneficia o viver em uma circunstância de bem-estar, que permite dar sentido ao estado de existência do idoso, o auxiliando a compreender seu futuro como uma trajetória ainda em andamento. (Bittar; Lima, 2011).

Diversas atividades são realizadas nos grupos de idosos, de cunho social, educativo, recreativo, de promoção a saúde e cultural (atividades manuais, danças, jogos de mesa, palestras educativas, ginástica laboral) (Borges *et al.*, 2008; Rizzoli, Surdi, 2010), tendo estas um possível impacto na qualidade de vida por proporcionarem uma interação social. No entanto, sabe-se que as atividades nos grupos não são padronizadas, sendo que alguns grupos praticam atividades físicas de forma regular e outros apenas investem na interação social e recreativa.

Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo geral avaliar se há diferença no risco de quedas e incapacidade provocada pela dor lombar em idosos que participam de grupos, que praticam e que não praticam atividade física.

METODOLOGIA

O presente estudo caracterizou-se por exploratório, com abordagem qualitativa e quantitativa.

A população foi composta por idosos da cidade de Erechim/RS que frequentam quatro grupos de idosos, intencionalmente selecionados, dois que praticassem rotineiramente atividades físicas nos encontros semanais e dois grupos que não praticassem atividades físicas nos encontros. Esses grupos realizavam seus

encontros nos respectivos salões de seus bairros ou na própria UBS do respectivo bairro que pertenciam.

Neste estudo foi considerada atividade física a prática de alongamentos, danças ou atividades recreativas realizadas semanalmente nos grupos de idosos.

A amostra foi composta de 53 participantes voluntários, com idade igual ou superior a 60 anos, que participavam dos grupos de idosos de forma regular há mais de 4 meses, e que aceitaram participar do estudo assinando o TCLE. Foram excluídos da pesquisa os indivíduos que, além dos critérios contrários aos de inclusão, possuíam alguma limitação cognitiva ou física que lhes impedissem de realizar os testes avaliativos do presente estudo e que realizavam exercício físico fora dos encontros semanais do grupo de idosos. Todos os participantes receberam informações sobre o trabalho proposto, e seus riscos e benefícios.

Este trabalho foi avaliado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional Integrada – Câmpus de Erechim, pelo parecer número: 2.975.938. Posteriormente a aprovação do CEP URI Erechim, o aluno pesquisador entrou em contato com a coordenadora de cada grupo, de maneira presencial em uma data pré-agendada, para que estas preenchessem a carta de autorização permitindo a realização deste estudo após conhecer os objetivos da pesquisa. Após foi novamente pré-agendado um dia para explanação do projeto e aplicação da pesquisa para os idosos, momento em que foram selecionados os indivíduos que se encaixaram nos critérios de inclusão e aceitaram participar assinando o TCLE.

Após a assinatura foi dado início a coleta dos dados, no local de encontro dos grupos, com a aplicação do Questionário de Incapacidade Roland Morris e do teste Time Up and Go, sendo que o estudo foi aplicado em apenas uma intervenção, no local de encontro dos grupos, pela aluna pesquisadora e a orientadora do estudo. A pesquisa foi realizada no mês de outubro de 2018.

Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva simples com distribuição de frequências simples e percentuais, com auxílio do Software Microsoft Excel versão 2010 (Windows). Para comparação entre os grupos foi utilizado o Teste t pareado para comparação entre praticantes e não praticantes de atividade física, assumindo-se de p-valor do teste $< 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo contou com uma população de 62 participantes de 4 grupos de idosos, dos quais dois grupos realizavam atividade física e dois não realizavam atividade física nos seus encontros semanais. Sendo 33 indivíduos no Grupo AF (atividade física), porém destes excluíram-se 3 indivíduos que não se encaixaram nos critérios de inclusão (tempo de participação no grupo menor que 4 meses, realização de atividade física extra grupo de convivência, idade inferior a 60 anos), assim permanecendo apenas 30 indivíduos do Grupo AF; já no Grupo SAF (sem atividade física) a população foi de 29 participantes, porém teve-se que excluir 6 indivíduos (realização de atividade física extra grupo de convivência, idade inferior a 60 anos), permanecendo apenas 23 participantes. Assim a amostra final foi composta por 53 indivíduos, 30 no Grupo AF e 23 no Grupo SAF.

A Tabela I apresenta as características demográficas de ambos os grupos

Tabela I. Características demográficas de ambos os grupos

Variáveis	Grupo AF	Grupo SAF
	Média (DP)	Média (DP)
Idade (anos)	68,17 (± 4,39)	76,57 (± 8,83)
Tempo de participação no grupo (meses)	47,97 (± 31,17)	112,17 (± 94,37)
	N (%)	N (%)
Sexo Feminino	27 (90%)	21 (91%)
Sexo Masculino	3 (10%)	2 (9%)

Fonte: Dados da pesquisa

A literatura nos trás que a participação masculina em grupos de convivência raramente ultrapassa 20% (Borges *et al.*, 2008). Possíveis justificativas são a prevalência da viuvez nas mulheres da terceira idade enquanto os homens que ficam viúvos tendem a assumir novos casamentos, e também, a maior resistência dos

homens em encontrar novas atividades depois da aposentadoria e se envolver em atividades de caráter cultural, lúdico e educacional. (Borges *et al.*, 2008).

É também, importante ressaltar que o número de mulheres idosas é mais expressivo, com 16,9 milhões (56% dos idosos), do que o número de homens sendo que esses correspondem a 13,3 milhões (44% do grupo) (IBGE, 2016). Entre os anos de 2012 e 2017, o número de idosos cresceu em todos os estados do nosso país, sendo que aqueles que tiveram maior proporção de idosos foram o Rio de Janeiro e o Rio Grande do Sul, ambos com 18,6% de sua população dentro da faixa etária de 60 anos ou mais. (IBGE, 2018).

O maior número de mulheres na população brasileira se dá também devido à expectativa de vida das mulheres, segundo dados do IBGE de 2016, serem de 79,4 anos, e dos homens 72,2 anos. (IBGE 2016).

Portanto, ações designadas aos grupos de convivência de idosos devem considerar o universo feminino na terceira idade e suas características, ao mesmo tempo em que sejam criadas alternativas que atraiam os homens, contribuindo com a sua informação, integração social, qualidade de vida e lazer. (Santos *et al.*, 2002).

A Tabela II mostra a pontuação do QIRM em ambos os grupos, com média, desvio padrão, pontuação mínima e máxima.

Pode-se observar que a pontuação do QIRM foi baixa e muito parecida em ambos os grupos, sendo 9,23 no GAF e 9,04 no GSAF e não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos ($p < 0,530$). Segundo Júnior *et al.* (2010), a pontuação do QIRM varia de 0 (nenhuma incapacidade) a 24 (incapacidade grave).

Tabela II. Mínimo, máximo, média e desvio padrão do escore do QIRM de ambos grupos

Pontuação QIRM	Grupo AF	Grupo SAF	p
Mínimo	0	0	
Máximo	21	20	
Media (DP)	9,23 (± 6,08)	9,04 (± 7,05)	
	$p < 0,530$		

Teste t pareado com valor adotado para p de $p < 0,05$.

Fonte: Dados da pesquisa

No estudo realizado por Silva, Fassa e Valle (2004), que estudou uma amostra de 3.182 indivíduos adultos, com idade média de 44 anos, sendo que a maioria foi do sexo feminino, também não foi encontrada associação entre o nível de atividade física e a dor lombar.

Já no estudo realizado por Taimela *et al.* (2000) que contou com uma amostra de 125 pacientes com dor lombar com idade média de 42 anos que haviam participado de um programa ativo de 12 semanas para reabilitação da coluna lombar, foram questionados sobre a incapacidade e a dor após depois de 14 meses sem tratamento e encontraram relação de indivíduos mais ativos com índices reduzidos de dor e incapacidade. E no estudo realizado por Silva, Ferretti e Lutinski (2017) que avaliou 174 trabalhadores rurais com idade média de 47 anos, encontraram-se menores valores de flexibilidade dos músculos isquiotibiais em indivíduos sedentários do que aqueles que praticam alguma atividade física.

Pesquisas realizadas que avaliaram o nível de atividade física de idosos participantes de grupos de convivência constataram que estes são fisicamente mais ativos e que as mulheres idosas são mais ativas que os indivíduos do sexo masculino, sendo que atividades físicas realizadas de forma diária são importantes para que esses idosos permaneçam com uma melhor aptidão física, pois requerem um nível mínimo de força muscular, coordenação, flexibilidade e equilíbrio, e assim mantenham sua capacidade funcional. (Cardoso *et al.*, 2008).

A prática da atividade física compõe um processo significativo para a manutenção da saúde dos idosos, quanto mais ativa for uma pessoa menos limitações físicas ela terá, sendo que um dos principais benefícios que a atividade física promove é a manutenção da capacidade funcional, principalmente nos indivíduos idosos (Sarmiento; Sobreira; Oliveira, 2014).

Apesar de numerosas causas e fatores de risco que estão associados com a dor lombar, vários pesquisadores a caracterizam como uma doença de indivíduos com vida sedentária, sendo que a atividade física estaria relacionada direta ou indiretamente com as dores na coluna, considerando-a uma combinação da aptidão musculoesquelética deficiente e uma ocupação que force essa região. A prática de

atividade física na prevenção e reabilitação de lombalgias estabelece uma relação positiva que já foi citada por Hipócrates, quando este enfatizava a importância de exercícios físicos para o fortalecimento dos músculos que estão debilitados. Um estudo japonês mostrou que indivíduos que já possuem uma história prévia de dor lombar apresentam déficit de força muscular de tronco e fraqueza muscular generalizada quando comparados com aqueles que não possuem essa patologia. (Lee *et al.*, 1995; Mazo *et al.*, 2005).

Uma ampla parcela na população em geral, entre 50% a 80%, é acometida por no mínimo um episódio de dor lombar ao decorrer de sua vida. No Brasil a dor lombar se manifesta 63% da população adulta e em 57,7% da população idosa (Figueiredo *et al.*, 2013).

Nos indivíduos idosos, em virtude de possuírem mais suscetibilidade a condições que diminuam sua capacidade funcional, é comum sua relação com prejuízos nas funções do corpo, dificuldade para realizar atividades cotidianas e restrição na participação social do indivíduo (Figueiredo *et al.*, 2013).

Desequilíbrios musculares associados à dor lombar crônica ocorrem em consequência à atrofia muscular que leva a sobrecarga de outras estruturas lombares, assim como a diminuição da coordenação do correto movimento a ser realizado pelas estruturas osteomioarticulares, na execução das atividades de vida diária. Em relação à flexibilidade, os indivíduos que não são ativos apresentam uma amplitude articular reduzida em certas atividades diárias, o que gera, muitas vezes, rigidez articular e limitações graves do movimento, impossibilitando-o de ser realizado sem dor. Uma melhora na amplitude de movimento e na flexibilidade tem sido relacionada com o alívio dos sintomas nas dores lombares agudas e crônicas, podendo ser observada em muitos programas de tratamento e reabilitação. (Toscano; Egypto, 2001).

Verifica-se que um dos principais motivos que levam os idosos a frequentar grupos de convivência no nosso país, é a melhora na qualidade de vida, nos ângulos que se referem à saúde, buscando expandir o período de vida ativa, precavendo perdas funcionais e recuperando capacidades. (Wichmann, 2013).

No presente trabalho a pontuação QIRM entre os grupos foram baixas e muito próximas, podendo estar relacionada com a simples participação dos indivíduos no grupo e as consequências positivas dessa interação social.

Como já foi analisada, a prevalência de mulheres que participam dos grupos de convivência é maior que dos indivíduos do sexo masculino, sendo que, segundo Silva, Fassa e Valle (2004) as mulheres apresentam um risco mais elevado do que os homens para dor lombar crônica, uma vez que as mulheres associam as tarefas domésticas com o trabalho fora de casa onde se expõem cargas ergonômicas, principalmente movimento repetitivos, posições viciosas e trabalho com velocidades grandes. (Silva; Fassa; Silva, 2004).

Segundo a literatura, o estilo de vida tem um papel fundamental na qualidade de vida e na promoção da saúde durante o envelhecimento, o decréscimo das funções físicas e funcionais associado ao envelhecimento pode, mesmo em indivíduos de idade avançada, ser revertido através do exercício físico, este, contribui positivamente com as mudanças e aumenta a capacidade física do idoso. (Maciel, 2010). Alongamentos e caminhadas podem diminuir a dor lombar em casos subagudos e crônicos (Garcia *et al.*, 2011).

Com o envelhecimento, além da dor lombar, aparecem outras alterações e comprometimentos, e entre eles podemos citar o risco de quedas, que está intimamente ligado com o avançar da idade, uma vez que na faixa etária de 65 a 75 anos ocorre um aumento do número de quedas e o risco aumenta proporcionalmente com o decorrer da idade (Maciel, 2010).

A presente pesquisa avaliou o risco de quedas nos idosos por meio do teste “Time and and Go” (TUG), onde foi mensurado o tempo de realização do teste de mobilidade funcional em ambos os grupos. A média de tempo de execução do Teste TUG foi de 8,35 segundos para o Grupo AF e de 11,90 segundos no Grupo SAF. Os resultados apresentados na Tabela III referem-se à análise das médias, desvio padrões, tempo mínimo e tempo máximo de realização do Teste TUG de cada grupo.

Tabela III. Médias, desvios padrões, mínimo e máximo do Teste TUG de ambos os grupos

Medidas	Grupo 1 (t/s)	Grupo 2 (t/s)	P
Media	8,36	11,91	
Desvio Padrão	1,50	5,10	

Mínimo	6,72	6,53
Máximo	12,34	28,87

p<0,04*

Teste t pareado com valor adotado para p de p<0,05.*

Fonte: Dados da pesquisa

Bischoff e colaboradores (2003) consideram que a realização do TUG em até 10 segundos é o tempo considerado normal para adultos saudáveis, sem risco de quedas e independentes; valores entre 11-20 segundos é o esperado para idosos com deficiências ou frágeis, com parcial independência e com baixo risco de quedas; já tempos acima de 20 segundos sugere que o indivíduo idoso apresenta um déficit importante da mobilidade física e risco de quedas. A partir dessa classificação podemos observar que o GAF teve uma média de 8,36 segundos para realizar o TUG, classificados como sem risco de quedas e independentes. Já o GSAF, teve um tempo médio de 11,91 segundos, classificados como parcialmente independentes e com baixo risco de quedas.

Estes resultados para o TUG mostraram que houve diferença estatisticamente significativa no risco de quedas entre os grupos (p<0,04), demonstrando que a atividade física está relacionada à melhora nas condições de equilíbrio dos indivíduos, corroborando com um estudo realizado por Silva, Duarte e Arantes (2011) onde houve diferença estatisticamente significativa em relação ao risco de quedas e ao nível de atividade física, sendo que indivíduos mais ativos tem um risco reduzido de sofrer quedas em relação a indivíduos mais sedentários.

Um estudo realizado por Fhon *et al.* (2012) encontrou diferença estatística entre indivíduos mais jovens e o número de quedas, sendo que 78,75% da amostra que foi estudada relatou nunca ter sofrido uma queda e a idade média destes foi de 67,5 anos, assim, indivíduos mais jovens tem menos risco de sofrer quedas dos que aqueles indivíduos com idade mais avançada.

Outro estudo realizado por Maciel e Guerra (2005), observou uma forte relação entre o tempo despendido para realizar o TUG e a idade, ou seja, a maior parte dos idosos que pertenciam a faixas etárias mais avançadas (em especial acima dos 75 anos) apresentavam uma maior chance de manifestar alterações na mobilidade,

sendo que indivíduos com idades menores possuem, conseqüentemente, menor risco de sofrer quedas.

Diversos benefícios podem ser provocados pela prática de atividade física em indivíduos idosos, entre os quais podemos destacar a melhora na capacidade funcional, equilíbrio, força, coordenação e velocidade nos movimentos, gerando uma maior segurança e prevenção de quedas entre as pessoas mais idosas. (Mazo *et al.*, 2007)

A prática regular de atividade física é uma maneira de prevenir quedas nos indivíduos mais velhos. Idosos sedentários possuem menor morbidade e uma maior propensão de quedas quando são comparados a idosos que realizam atividade física de forma regular. (Mazo *et al.*, 2007).

A atividade física melhora a postura dos indivíduos idosos e a mobilidade funcional destes, sendo capaz de estar diretamente relacionada com a redução das quedas (Silva; Duarte; Arantes, 2011). Um estudo realizado por Figliolino *et al.* (2009) identificou que um grupo não-praticante de atividade física fica mais suscetível a manifestar variações no equilíbrio, nas AVD's e na marcha, sendo que o elevado nível de atividade física pode conservar a velocidade usual da marcha e o condicionamento físico; assim, um estilo de vida mais sadio que contemple caminhadas, pode conservar uma adequada marcha, força muscular e exercitar o equilíbrio.

Uma revisão de literatura realizada por Ishigaki *et al.* (2014) mostrou que não se limita apenas em exercícios de fortalecimento muscular como intervenção para risco de quedas, mas sim uma combinação de exercícios que treinem equilíbrio, AVD's, marcha e alongamento muscular. Os autores ainda trazem que muitos artigos selecionados para a revisão frisam que o fortalecimento muscular dos MMII gera também melhora em outros fatores, como flexibilidade, equilíbrio e capacidade funcional.

O presente estudo não objetivou pesquisar o tipo de atividade praticada pelo grupo, porém todos os indivíduos do GAF relataram que em todos os encontros semanais realizam danças de pares. Segundo Carvalho *et al.* (1996) benefícios consideráveis para a saúde podem ser obtidos com atividades de intensidade relativamente baixa que são comuns no cotidiano como andar, subir escadas, pedalar

e dançar, sendo que não são somente os programas formais de exercícios físicos, mas também atividades informais que trazem benefícios.

Um estudo realizado em 2000 por Prado e colaboradores apontou que os indivíduos idosos tem grande aceitação pela dança, além do que a idade não se constitui como um obstáculo para a sua prática. Alguns autores indicam que a dança tem o poder de transformar a vida dos idosos, lhes possibilitando viver numa dimensão melhor de existência. A dança tem um poderoso caráter motivador e sociabilizador, sendo que esta prática faz despertar sentimentos e capacidades que anteriormente eram inimagináveis.

CONCLUSÃO

Os resultados demonstram que o grupo que realiza atividades físicas nos encontros semanais apresentou risco de quedas estatisticamente menor do que o grupo que não realiza atividades físicas nos encontros. E não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos em relação à incapacidade provocada pela dor lombar.

REFERÊNCIAS

BISCHOFF, H. A. *et al.* Identifying a cut-off point for normal mobility: A comparison of the timed 'up and go' test in community-dwelling and institutionalised elderly women. **Age and Ageing**, v. 32, n. 3, p. 315-20, 2003.

BITTAR, C., LIMA, L.C.V. O impacto das atividades em grupo como estratégia de promoção a saúde na senescência. **Revista Kirós Gerontologia**, v. 14, n. 4, p. 101-118, 2011.

BORGES, P.L.C. *et al.* Perfil dos idosos, frequentadores de grupos de convivência em Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, n. 12, p. 2798-2808, 2008.

CARDOSO, A.S. *et al.* Comparação do nível de atividade física em relação ao gênero de idosos participantes de grupos de convivência. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 5, n. 1, p. 9-18, 2008.

CARVALHO, T. *et al.* Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 2, n. 4, p. 79-81, 1996.

FHON, J. R. S. *et al.* Quedas em idosos e sua relação com a capacidade funcional. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 20, n. 5, p. 01-08, 2012.

FIGLIOLINO, J. AM. *et al.* Análise da influência do exercício físico em idosos com relação a equilíbrio, marcha e atividade de vida diária. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 12, n. 2, p. 227-238, 2009.

FIGUEIREDO, V. F. *et al.* Incapacidade funcional, sintomas depressivos e dor lombar em idosos. **Fisioterapia em Movimento**, v. 26, n. 3, p. 549-557, 2013.

GARCIA, A.N. *et al.* Efeito de duas intervenções fisioterapêuticas em paciente com dor lombar crônica não-específica: viabilidade de um estudo controlado aleatorizado. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 15, n. 5, p. 420-427, 2011.

HOY, D. *et al.* **The Epidemiology of low back pain**. Best Practice & Research Clinical Rheumatology, v. 24 n. 6, p. 769-781, 2010.

IBGE. **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017**. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em: 15 out. 2018.

IBGE. **Projeção da População no Brasil e nas Unidades de Federação**. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>. Acesso em 26/03/2018.

ISHIGAKI, E.Y. *et al.* Effectiveness of muscle strengthening and description of protocols for preventing falls in the elderly: a systematic review. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 18, n. 2, p. 111-118, 2014.

JÚNIOR, J.M.S., *et al.* Validação do Questionário de Incapacidade Roland Morris para dor em geral. **Revista Dor**, v. 10, n. 1, p. 28-36, 2010.

LEE, J-H, OOI, Y, NAKAMURA, K. Measurement of muscle strength of the trunk and the lower extremities in subjects with history of low back pain. **Spine**, v. 20, n. 18, p. 1994-1995, 1995.

LIMA, A.P., DELGADO, E.I. A melhor idade no Brasil: aspectos biopsicossociais decorrentes do processo de envelhecimento. **Revista Ulbra e Movimento**, v. 1, n. 2, p. 76-91, 2010.

MACIEL, A.C.C., GUERRA, R.O. Fatores associados à alteração da mobilidade em idosos residentes na comunidade. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 9, n. 1, p. 17-23, 2005.

- MACIEL, M.G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Revista de Educação Física**, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, 2010.
- MAZO, G.Z. *et al.* Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileiras. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 5, n. 2, p. 201-212, 2005.
- MAZO, G.Z. *et al.* Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 11, n. 6, p. 437-442, 2007.
- PRADO, T. P. *et al.* **A terceira idade da dança**. In: Produção dos acadêmicos do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria no ano de 2000. Universidade Federal de Santa Maria, p. 30-31, 2000.
- RIZZOLI, D., SURDI, A.C. Percepção dos idosos sobre grupos na terceira idade. **Revista Brasileira de Gerontologia**, v. 13, n. 2, p. 225-233, 2010.
- SANTOS, S.R. *et al.* Qualidade de vida do idoso na comunidade: aplicação da escala de Flanagan. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 10, n. 6, p. 757-764, 2002.
- SARMENTO, W.E., SOBREIRA, F.M.M., OLIVEIRA, A.M.B. Avaliação do Equilíbrio e da Mobilidade de Idosos após um Programa de Escolas de Posturas. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 18, n. 1, p. 27-32, 2014.
- SILVA, E.C., DUARTE, N.B., ARANTES, P.M.M. Estudo da relação entre o nível de atividade física e o risco de quedas em idosas. **Revista Fisioterapia e Pesquisa**, v. 18, n. 1, p. 23-30, 2011.
- SILVA, M.R., FERRETTI, F., LUTINSKI, J.A. Dor lombar, flexibilidade muscular e relação com nível de atividade física de trabalhadores rurais. **Saúde em Debate**, v. 41, n. 112, p. 183-194, 2017.
- SILVA, M.C, FASSA, A.G, VALLE, N.C.J. Dor lombar crônica em uma população adulta do Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. **Caderno de Saúde Pública**, v. 20, n. 2, p. 377-385, 2004.
- TAIMELA, S. *et al.* The role of physical exercise and inactivity in pain recurrence and absenteeism from work after active outpatient rehabilitation for recurrent or chronic low back pain. **Spine**, v. 25, n.14, p.1809-16, 2000.
- TEROSSO, M. *et al.* Physical consequences of falls in the elderly: a literature review from 1995 to 2010. **European Review of Aging and Physical Activity**, v. 11, p. 51-59, 2014.
- TOSCANO, J.J.O., EGYPTO, E.V. A influência do sedentarismo na prevalência de lombalgia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 4, p. 132-137, 2001.

XIII INTEGRAFISIO
XV Semana Acadêmica do Curso de Fisioterapia
X Encontro de Diplomados

WICHMANN, F.M.A. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, n. 4, p. 821-832, 2013.

