

Resumos

II JORNADA CAPIXABA

II JORNADA CAPIXABA DE FISIOTERAPIA RESPIRATÓRIA, CARDIOVASCULAR E TERAPIA INTENSIVA DA ASSOBRAFIR

LOCAL

Universidade Vila Velha, Vila Velha, ES

DATA

26 de Maio de 2018

PRESIDENTE

Trícia Guerra e Oliveira

COMISSÃO ORGANIZADORA

Rafaela Fadini Fiorot

Victor Gaspar Dutra

ATIVIDADE FÍSICA E A CAPACIDADE FUNCIONAL DE MULHERES IDOSAS

Marcus Vinnycius de Jesus; José Roberto Gonçalves de Abreu; Lusiana Correia Gonçalves de Abreu; Filipe Cardoso Constantino; Maria Thereza Canal Afoumado.
Faculdade Vale do Cricaré, São Mateus, ES.

Introdução: A capacidade funcional de mulheres idosas tende a reduzir com o processo fisiológico de envelhecimento. Uma das estratégias para melhorar a capacidade funcional é a prática de atividade física regular, de forma supervisionada. **Objetivo:** Identificar os benefícios da atividade física regular na relação capacidade funcional e sensação subjetiva de bem-estar em mulheres idosas. **Materiais e Métodos:** Trata-se de um coorte retrospectivo, realizado entre os anos de 2013 e 2016. A amostra foi composta por um grupo de 120 mulheres, na faixa etária de 60 a 84 anos, participantes do projeto “Movimento e Vida”, no Município de São Mateus, Norte do Espírito Santo. A atividade física regular e orientada por equipe interdisciplinar, composta por Fisioterapeutas, Assistentes Sociais e Professores de Educação Física foi prescrita e supervisionada. As variáveis estudadas foram caracterização da amostra, composição corporal e exames complementares. Foram aplicados, testes de capacidade funcional e questionários sobre bem-estar elaborados pelos próprios autores. **Análise Estatística:** Os dados foram apresentados como frequência relativa. **Resultados:** Os resultados dos testes objetivos e dos questionários subjetivos mostraram evolução superior a 20%, na classificação da capacidade funcional das idosas. **Conclusões:** A capacidade funcional das idosas não apenas conservou-se como houve significativas melhoras na classificação, o que evidencia uma estreita relação entre atividade física e qualidade de vida, sob o ponto de vista da manutenção e recuperação da capacidade funcional. O estudo demonstra, ainda, potenciais de uma abordagem interdisciplinar em Saúde Coletiva, servindo como orientador de políticas públicas.

Palavras-Chave: Modalidades de Fisioterapia, Idosos, Técnicas de Exercício e de Movimento.

EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA FUNÇÃO RESPIRATÓRIA DE IDOSOS SAUDÁVEIS

Gabriela Ciqueira Bitencourt; Drielen de Lima; Natália Cristina Alves de Araújo; Ana Flávia Prattes Conceição; Daíse Santos Silva; Joana Maioli Lima; Nathália Leal; Raíssa Teixeira da Silva; Tielle dos Santos Alves; Marcela de Araújo Tonetti; Valéria Rosseto Lemos; Thaís Telles Risso.
Universidade Vila Velha, Vila Velha, ES.

Introdução: Com o envelhecimento, ocorrem algumas alterações fisiológicas, dentre elas, o declínio da função do sistema respiratório, favorecendo a redução da capacidade funcional e da qualidade de vida dos idosos. A prática de exercícios físicos regulares, incluindo o método Pilates, aparece como uma maneira de retardar esses prejuízos funcionais e diminuir o aparecimento de doenças crônicas em idosos saudáveis. **Objetivos:** Verificar os efeitos do método Pilates, na função respiratória, na capacidade funcional e na qualidade de vida de idosos. **Materiais e Métodos:** Trata-se de um ensaio clínico, onde foram realizadas 10 sessões do Método Pilates, com duração de 50 minutos, duas vezes por semana. Os exercícios foram realizados em uma série de seis a dez repetições, executados nos aparelhos *Chair*, *Wall Unit*, *Reformer* e na Bola Suíça, adaptados de acordo com as necessidades e limitações de cada paciente. A cirtometria, a espirometria, a manovacuometria, o teste da caminhada de seis minutos e o questionário de qualidade de vida (SF36) foram realizados, antes e após dez sessões. Aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Vila Velha (UVV), Vila Velha, ES, Brasil, sob o Parecer 2.091.221. **Análise Estatística:** Os dados qualitativos foram demonstrados em porcentagem e os quantitativos foram descritos através de média e desvio padrão. A normalidade dos dados foi mensurada por meio do teste *Shapiro-Wilk*. Para comparações entre os momentos pré e pós-intervenção, foi usado o teste estatístico *t Students*, para as variáveis paramétricas, e o teste *Mann Whitney*, para as variáveis com distribuição não paramétrica. O nível de significância considerado foi de 0,05. Todas as análises foram realizadas por meio do programa estatístico *Graphpad Prism 5*. **Resultados:** O protocolo foi aplicado em um grupo de dez idosos, com média de idade de 66,40±4,92 anos. Quando comparados os momentos pré e pós-intervenção, houve

aumento das seguintes variáveis: perímetros xifoideano ($p=0,0362$) e umbilical ($p=0,0055$); capacidade vital forçada (CVF) ($p=0,0259$); pressões inspiratórias ($p=0,0471$) e expiratória máximas ($p=0,0002$); e distância percorrida no teste da caminhada de seis minutos ($p=0,0079$). Após a intervenção, houve redução da relação do volume expiratório forçado no primeiro segundo (VEF_1)/CVF ($p=0,0025$) e do fluxo expiratório forçado intermediário (FEF₂₅₋₇₅) ($p=0,0437$). Nenhum domínio do SF36 apresentou diferença estatisticamente significativa. Conclusões: Diante dos achados, é possível concluir que dez sessões do Método Pilates promovem melhora da mobilidade toracoabdominal, da capacidade vital, da força muscular respiratória e da capacidade funcional de idosos saudáveis.

Palavras-Chave: Técnicas de Exercício e de Movimento, Idoso, Músculos Respiratórios.

CARACTERIZAÇÃO DAS VARIÁVEIS CARDIOPULMONARES EM IDOSOS SAUDÁVEIS SUBMETIDOS AO MÉTODO PILATES

Tielle dos Santos Alves; Drielen de Lima; Gabriela Ciqueira Bitencourt; Natália Cristina Alves de Araújo; Ana Flávia Prattes Conceição; Daíse Santos Silva; Joana Maioli Lima; Nathália Leal; Raíssa Teixeira da Silva; Marcela de Araújo Tonetti; Valéria Rosseto Lemos; Thaís Telles Risso.
Universidade Vila Velha, Vila Velha, ES.

Introdução: O envelhecimento leva a alterações biológicas nos vários sistemas do corpo, com importante declínio da função cardiopulmonar dos idosos. O envelhecimento saudável compreende um processo onde o idoso mantém sua capacidade funcional, com preservação de sua independência. O método Pilates visa proporcionar, aos idosos, percepção corporal, controle postural, flexibilidade, força muscular, melhora da função cardiopulmonar, contribuindo para melhora da qualidade de vida, permitindo assim que realizem suas atividades básicas de vida diária com êxito. Objetivos: Caracterizar a população de idosos saudáveis participantes do projeto: Efeitos do Método Pilates na função respiratória de idosos saudáveis. Materiais e Métodos: Estudo do tipo transversal descritivo. Realizado na Policlínica de Referência da Universidade Vila Velha - ES, no período entre julho e novembro de 2017. Aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Vila Velha (UVV), Vila Velha, ES, Brasil, sob o Parecer 2.091.221. A amostra foi composta por idosos saudáveis com 60 anos ou mais. No momento pré-intervenção, foram realizadas as seguintes avaliações: cirtometria, *Peak Flow*, espirometria, Teste da Caminhada de 6 Minutos (TC6M) e questionário de qualidade de vida (SF-36). Após as avaliações, os atendimentos com exercícios físicos (Método Pilates) foram realizados duas vezes por semana, em dias alternados, com 50 minutos cada sessão. Análise Estatística: Para análise dos dados, foi utilizada estatística quantitativa descritiva. Resultados: Foram caracterizados, 22 idosos, quanto ao gênero: feminino 15 (68%), masculino 7 (32%); média idade $68,81 \pm 4,55$; média peso $75,33 \pm 16,36$; média altura $161,61 \pm 9,05$; média índice de massa corpórea $29,00 \pm 6,51$; estado civil: solteiro 3 (13,63%), casado 13 (59,09%), divorciado 4 (18,18%), viúvo 2 (9,09%); hipertensão arterial sistêmica 10 (45%); diabetes 5 (23%); doenças osteoarticulares 7 (41%); doenças respiratórias 2 (9%); etilista 3 (17%); tabagista 1 (5%); ex-tabagista 5 (26%); cirurgias osteoarticulares 7 (32%); cirurgias cardiovasculares 3 (14%); média pressão arterial sistólica $134,54 \pm 13,70$; média pressão arterial diastólica $80,45 \pm 8,98$; média cirtometria xifoideana $2,23 \pm 0,88$; média cirtometria umbilical $1,66 \pm 0,79$; média índice diafragmático $0,44 \pm 0,13$; média *Peak Flow* $410,55 \pm 118,84$; média VEF_1 $2,28 \pm 0,62$; média CVF $2,89 \pm 0,85$; média VEF_1 /CVF $0,79 \pm 0,09$; média PFE $6,61 \pm 1,61$; média FEF_{25-75} $2,19 \pm 0,87$; média TC6 $452,16 \pm 72,96$; média SF-36/1 $68,57 \pm 19,55$; média SF-36/2 $66,07 \pm 37,47$; média SF-36/3 $60,28 \pm 18,40$; média SF-36/4 $46,85 \pm 18,69$; média SF-36/5 $64,64 \pm 18,65$; média SF-36/6 $85,71 \pm 15,39$; média SF-36/7 $64,27 \pm 40,22$; média SF-36/8 $67,14 \pm 21,91$. Conclusão: Este estudo possibilitou dimensionar e caracterizar as alterações fisiológicas naturais do envelhecimento. A intervenção com o Método Pilates foi empregada, com intuito de retardar declínios funcionais e diminuir o aparecimento de doenças crônicas nesses idosos saudáveis.

Palavras-Chave: Idoso, Técnicas de Exercício e de Movimento, Caracterização.