



PPGEH

Programa de Pós-Graduação
em Envelhecimento Humano

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF

Dissertações defendidas em 2021

LASER ABLATIVO FRACIONADO ERBIUM YAG NO TRATAMENTO DE CERATOSE ACTÍNICA EM PACIENTES IDOSOS

Autora: Alexandra Brugnara Nunes De Mattos

Orientadora: Profa. Dra. Charise Dallazem Bertol

Coorientadora: Profa. Dra. Suyene Oltramari de Souza

RESUMO

O fotoenvelhecimento é caracterizado por alterações degenerativas causadas pela exposição crônica ao sol, o que pode diminuir a função imunológica das células e mudar o balanço entre a proliferação e diferenciação epidérmica, o que pode desencadear lesões do tipo queratose actínica (QA), que são precursoras do câncer de pele, principalmente do carcinoma espinocelular. Um dos grandes problemas associados com a QA é o fato de que as áreas acometidas podem ser extensas, tornando o tratamento demorado, ou demasiadamente agressivo ao paciente, ao considerarmos os tratamentos tópicos e laser de dióxido de carbono (CO₂) comumente utilizados. Com isso, a aplicação do laser Erbium YAG surge como uma opção no tratamento das QAs disseminadas. O presente estudo teve como objetivo verificar a aplicabilidade do laser Erbium YAG no tratamento das QAs. Como desfecho secundário, o trabalho objetivou verificar histologicamente as melhoras a nível celular do fotoenvelhecimento. Trata-se de um ensaio clínico controlado, no qual foram selecionados 33 pacientes que apresentem QAs disseminadas nos membros superiores, nos quais o mesmo paciente participou do grupo tratamento com laser e grupo controle (sem tratamento), ou seja, um dos membros do paciente foi tratado com laser e o outro não recebeu tratamento. O estudo foi previamente aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo sob CAAE número 39280620.1.0000.5342. Os pacientes foram convidados para participar do estudo em consultório particular e assinaram termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Foram realizadas biópsias incisionais previamente às sessões de laser nos antebraços e/ou mãos e um mês após a finalização do tratamento. O tratamento consistiu da aplicação de uma sessão de laser, com os seguintes parâmetros: modo ablativo, spot fracionado, energia 17J e velocidade 2 Hz. Os pacientes passaram por avaliação global (clínica e fotografia), avaliação do fotoenvelhecimento (escore de Glogau) e avaliação histopatológica das lesões no início do tratamento (D0 – pré-laser) e após 30 dias (D30 – pós-laser). As alterações histológicas foram classificadas de acordo com o grau de atipia dos queratinócitos (I, II e III), alternância entre paraceratose e de hiperkeratose no estrato córneo, aparecimento de elastose solar e de mitose. Resultados: A população do estudo foi composta por 33 (n=33) pacientes, sendo que 66,7% (n=22) de 60-70 anos e 33,3% (n=11) entre 70-80 anos. Entre eles, 63,6% mulheres (n=21) e 36,4% homens (n=12). Dos pacientes, 57,6% (n=19) já tiveram algum tipo de câncer de pele, entre estes 36,4% (n=12) já tiveram diagnóstico de carcinoma basocelular, 21,2% (n=7) de carcinoma espinocelular. Ao realizar a análise clínica, 89,4% dos pacientes apresentaram fotoenvelhecimento severo no D0, já no D30, 57,5% dos pacientes apresentavam classificação leve a moderada, ou seja, houve redução de 32% dos aspectos de envelhecimento da pele



PPGEH

Programa de Pós-Graduação
em Envelhecimento Humano

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF

($p < 0,001$), com redução de púrpura senil. Em relação a análise histológica, 51,6% dos pacientes apresentaram alterações histológicas moderadas no D0. Na análise do grupo pós-intervenção no D30, 75,7% dos pacientes se encontravam com alterações leves a nível histológico, ou seja, houve redução importante dos aspectos de envelhecimento vistos na histologia estatisticamente significativo ($p < 0,001$) entre pré e pós intervenção. A aplicação do laser Erb:YAG é uma modalidade válida e efetiva no tratamento das QAS e pode ser um método útil, com apenas uma sessão, na prevenção do desenvolvimento de câncer de pele em pacientes com histórico de exposição solar crônica. Além disso, observa-se a melhora do aspecto de fotoenvelhecimento, efeito já reconhecido do laser Erb:YAG, e que nesse estudo demonstrou também melhora da púrpura senil. Ademais, é importante destacar a importância do seguimento desses pacientes por mais tempo para avaliar a necessidade de mais sessões e o risco de recidivas.

Palavras-chave: Ceratose Actínica. Envelhecimento da pele. Laser Er-YAG. Idoso. Neoplasias Cutâneas.

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E DOR CRÔNICA DOS PROFESSORES DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

Autora: Dáfne Dos Santos Ribeiro

Orientadora: Profa. Dra. Helenice de Moura Scortegagna

Coorientadora: Profa. Dra. Lia Mara Wibelinger

RESUMO

O Nível de Atividade Física é um fator determinante para avaliar as condições de saúde. A dor crônica influencia no nível de atividade física, pois o indivíduo pode deixar de realizá-la em função da dor. Os professores apresentam várias funções além da docência, o que influencia na diminuição do seu tempo de lazer e descanso e no aumento da sobrecarga. A falta de tempo para cuidar de sua saúde gera diversos fatores para o adoecimento e a baixa qualidade de vida para estes docentes. O objetivo desta dissertação foi avaliar o nível de atividade física e sua associação com a dor crônica autorrelatada pelos professores do Rio Grande do Sul. Estudo transversal, exploratório descritivo, de abordagem quantitativa que fez parte de um projeto intitulado “Educação gerontológica como estratégia promotora da interação multigeracional para o viver e envelhecer saudável”, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo, parecer 467.889. A amostra foi composta por 363 professores, residentes do Estado do Rio Grande do Sul, que aceitaram participar voluntariamente do estudo, que foi realizado através de um questionário online, criado no Google Forms. Para análise, foi considerada a resposta sobre a dor crônica autorrelatada e a intensidade da mesma pela Escala da Dor (*Wong-Baker FACES® Pain Rating Scale*) e o nível de atividade física (*International Physical Activity Questionnaire*). As pesquisas sobre a associação da dor crônica autorrelatada e o nível de atividade física em professores são relativamente escassas e o questionário IPAQ e a Escala da Dor mostraram-se útil para esta população. Na análise estatística, para descrever o perfil da amostra, foram feitas tabelas de frequência das variáveis categóricas, com valores de frequência absoluta (n) e percentual (%) e estatísticas descritivas das variáveis numéricas. Para comparação das variáveis categóricas foram utilizados o teste Qui-Quadrado e exato de Fisher. O nível de significância adotado foi de 5%. Como resultado, este estudo demonstra que os professores apresentam um nível moderado e alto de atividade física (associado a dor baixa e



PPGEH

Programa de Pós-Graduação
em Envelhecimento Humano

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF

intensa). Esta dissertação é composta por duas produções científicas: produção científica I, intitulada “Atividade física e dor crônica em professores do Rio Grande do Sul”, na qual os resultados são descritos na íntegra, na forma de artigo científico e produção científica II, intitulada “Dor crônica em professores”, capítulo de livro que reflete sobre trabalho docente associado a dor. Com estas produções espera-se contribuir para o entendimento a respeito da dor crônica dos professores residentes no Rio Grande do Sul, no intuito de subsidiar o desenvolvimento de estratégias para melhoria da saúde e da qualidade de vida dessa população. Palavras-chave: Atividade física. Dor crônica. Docentes. Educação. Inatividade Física.

EFEITOS DE UM PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO CINESIOTERAPÊUTICA COM EXERGAME SOBRE A FORÇA MUSCULAR E EQUILÍBRIO EM MULHERES IDOSAS

Autor: Fabrizzio Martin Pelle Perez

Orientadora: Profa. Dra. Ana Carolina Bertolotti De Marchi

Coorientadora: Profa. Dra. Viviane Rostirola Elsner

RESUMO

As alterações que ocorrem no sistema neuromuscular com o passar dos anos, apresentam um impacto negativo na autonomia e independência dos idosos. A fraqueza muscular e o déficit de equilíbrio constituem um risco para essa população, mas podem ser minimizados com a realização da cinesioterapia. Com a constante inovação tecnológica, novas práticas fisioterapêuticas vêm sendo incorporadas para assistência ao idoso, como mecanismos de motivação e engajamento. A utilização de jogos virtuais é uma realidade para os profissionais de fisioterapia. Estes jogos, denominados *exergames*, necessitam de movimentos corporais para a interação com o ambiente virtual. Contudo, grande parte dos *exergames* disponíveis é comercial. Ademais, não são desenvolvidos a partir de um protocolo cinesioterapêutico elaborado especificamente para idosos. Assim sendo, este trabalho teve como objetivo avaliar os efeitos de um protocolo cinesioterapêutico com *exergame* sobre a força muscular e equilíbrio em mulheres idosas. Os objetivos específicos foram: i. propor um protocolo cinesioterapêutico para o desenvolvimento do *exergame* (Fisio Virtual); ii. verificar alterações na força muscular em membros superiores e membros inferiores na pré-intervenção e após 12 sessões, com protocolo cinesioterapêutico com *exergame* e com terapia convencional; iii. verificar alterações no equilíbrio na pré-intervenção e após 12 sessões com protocolo de exercícios cinesioterapêuticos com *exergame* e com terapia convencional e iv. avaliar a experiência das idosas com o *exergame*. Trata-se de um ensaio clínico randomizado, controlado, em que foram incluídas 20 participantes com idade igual e superior a 60 anos. As participantes foram divididas em dois grupos: Grupo Intervenção (GI), que realizou o protocolo cinesioterapêutico com o uso de *exergame* e o Grupo Controle (GC), que executou o mesmo protocolo sem o uso de *exergame*. O protocolo foi caracterizado por sessões de 1 hora, 2 vezes por semana, durante 06 semanas, totalizando 12 sessões. Os instrumentos utilizados na coleta de dados foram: teste Time Up and Go (TUG), para avaliar o equilíbrio dinâmico; dinamometria analógica, para avaliar a força muscular de membros superiores e membros inferiores; e Game Experience Questionnaire – Post Game, para avaliar a experiência das idosas após o uso do *exergame*. Na análise dos dados foi utilizado o teste não paramétrico de Wilcoxon para comparar as medidas antes e depois da intervenção. Os resultados demonstraram que ambos os grupos apresentaram diferença estatisticamente significativa na melhora da força muscular e equilíbrio dinâmico. Contudo, o grupo *exergame*



PPGEH

Programa de Pós-Graduação
em Envelhecimento Humano

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF

apresentou melhora significativa em outros grupos musculares, como flexores de ombro (direito), abdutores de ombro (direito e esquerdo), extensores de cotovelo (esquerdo), abdutores de quadril (direito), rotadores internos de quadril (esquerdo), extensores de joelho (direito e esquerdo) e flexores dorsais (esquerdo). A realização de um protocolo de exercícios cinesioterapêuticos de forma convencional, bem como a realização de um protocolo de intervenção cinesioterapêutica com uso de um exergame, demonstraram ser eficazes na melhora da força muscular e equilíbrio em mulheres idosas após 6 semanas de intervenção. Os resultados do objetivo geral e dos objetivos específicos i, ii, iii e iv serão apresentados na Produção Científica I.

Palavras-chave: Envelhecimento. Exergame. Fisioterapia. Força Muscular. Equilíbrio.

DATA FOR PROGRESS COVID-19 E TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO A DOMICÍLIOS

Autor: Felipe Musscopp Dos Santos

Orientador: Prof. Dr. Adriano Pasqualotti

RESUMO

Fruto de diversos avanços, dentre eles na área das ciências da saúde e tecnologia, o envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que vem alterando a conformação da sociedade. A população está envelhecendo com qualidade de vida, mantendo-se ativa por mais tempo. Dentro dos possíveis meios de interação, as Tecnologias de Informação e Comunicação propiciam um espaço capaz de gerar conexões virtuais entre pessoas e ambiente de informação. A pandemia pelo novo coronavírus, uma doença com alto nível de transmissão e mortalidade entre os idosos, alterou a forma como as pessoas se relacionam por conta dos cuidados necessários para evitar a disseminação da doença. Dentre as medidas de prevenção estão mudanças em hábitos de higiene e distanciamento social. Esta dissertação é composta por duas produções científicas. O objetivo da primeira produção é avaliar o uso da internet pelos idosos e não idosos na busca de informações sobre saúde no Brasil no período pré-pandemia. Na segunda produção, o objetivo é analisar o comportamento dos cidadãos em relação à busca de informações e medidas de higiene e o nível de preocupação durante a pandemia de COVID-19, comparando idosos e não idosos. Foram utilizadas bases secundárias de microdados das pesquisas TIC Domicílios 2019 e *Data For Progress Covid-19*. Foram utilizados os testes de Qui-quadrado, Kruskal-Wallis, t de *Student*. A pesquisa TIC domicílios demonstra que mais da metade dos indivíduos pesquisados moram nas regiões Sudeste e Nordeste, e que 55,1 % são mulheres. O percentual de pessoas com 60 anos ou mais é 26,6%, há 12,4% com grau de instrução superior, mais de 85% são das classes econômicas C e DE e 57,2% declararam cor ou raça preta ou parda. A variável "habilidade com o computador" não apresentou diferença significativa em relação à faixa etária. Houve associação entre idosos e as variáveis "falta de necessidade", "interesse", "local", "preocupações com segurança ou privacidade" e "tipo de dispositivo". O uso de internet para busca por informações de saúde apresentou associação significativa com indivíduos não idosos. Já a pesquisa *Data For Progress* apresentou uma amostra onde 55,3 % são homens. O percentual de pessoas com 65 anos ou mais é 20,5%, e 77,6 % de pessoas brancas. Do total da amostra, 24,4% possuem até o ensino médio completo,



PPGEH

Programa de Pós-Graduação
em Envelhecimento Humano

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF

enquanto 75,6 % possuem o 1º grau completo ou mais. O percentual de pessoas que possuem uma faixa de renda igual ou superior a \$45.000 foi 48,4%. Houve diferença significativa para o grupo de idosos nas variáveis "uso de máscaras", "evitou aglomerar em locais públicos", "não socializa de forma alguma", "TV aberta local", "jornal impresso local" e "impacto da pandemia sobre a saúde". As tendências observadas é de que o uso de TIC ocorre de forma desigual entre indivíduos idosos e não idosos, e que há diferença quanto a busca de informações sobre saúde relacionando esses grupos. As TIC mais utilizadas pelos idosos na busca de informações sobre a pandemia possuem caráter local. Este grupo demonstrou estar mais preocupado com a saúde e praticar mais medidas protetivas contra a COVID-19.

Palavras-chave: Idosos. Tecnologias da Informação e Comunicação. Internet. COVID-19. Comportamento social.

IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS: A RELAÇÃO ENTRE DIABETES MELLITUS TIPO 2 E POLIFARMÁCIA

Autora: Gabriele Da Graça Botesini

Orientadora: Profa. Dra. Ana Luisa Sant'Anna Alves

Coorientadora: Profa. Dra. Siomara Regina Hahn

RESUMO

As pessoas idosas residentes em Instituições de Longa Permanência (ILPI) podem apresentar maior risco de problemas relacionados ao uso de medicamentos por possuírem múltiplas doenças limitantes, fragilidade e baixa funcionalidade. Desta forma, se faz necessário a investigação do uso racional de medicamentos que poderá auxiliar no planejamento de ações, contribuindo no aprimoramento da assistência ofertada nos serviços de saúde e adequá-la às necessidades dos idosos diabéticos institucionalizados. Portanto, o objetivo deste artigo foi identificar a prevalência de Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2), assim como a ocorrência de polifarmácia em idosos institucionalizados. Trata-se de um estudo transversal com idosos institucionalizados. O processo amostral foi por conglomerados, ou seja, foram selecionadas as ILPI e após avaliou-se todos os idosos da instituição que preenchem os critérios de inclusão. As variáveis utilizadas foram obtidas por meio de questionário estruturado contendo os dados sociais, demográficos e de saúde. Os dados do presente estudo evidenciaram uma alta prevalência de DM2 (20,4%) e polimedicação (76,8%) entre os idosos avaliados. A presença de DM2 foi associada a polifarmácia e a presença de hipertensão arterial sistêmica (HAS). Diante dos achados, é importante considerar a alta prevalência de DM2 e sua associação com polifarmácia e HAS, tornando necessária a revisão das prescrições de medicamentos, uma prática ainda pouco estabelecida no contexto das ILPI, a fim de prevenir e minimizar os potenciais efeitos indesejados relacionados ao uso irracional de medicamento. Todos os resultados serão apresentados na forma de uma produção científica que será submetida posteriormente a um periódico da área.

Palavras-chave: Envelhecimento. Diabetes Mellitus tipo 2. Polimedicação.



PPGEH

Programa de Pós-Graduação
em Envelhecimento Humano

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF

EXPERIÊNCIA DO USO DE APLICATIVO M-HEALTH EM PACIENTES COM HIPERTENSÃO

Autor: Jakeline Karla Locatelli

Orientadora: Profa. Dra. Ana Carolina Bertolotti De Marchi

Coorientadora: Profa. Dra. Silvana Alba Scortegagna

RESUMO

A baixa adesão ao tratamento da hipertensão continua sendo um grave problema de saúde pública e a mudança de comportamento pode auxiliar na adesão ao tratamento. Neste cenário, os aplicativos m-Health vêm atraindo um número crescente de usuários, motivados pela possibilidade de monitorar suas condições de saúde. Contudo, o engajamento do usuário no uso destes aplicativos ainda é um desafio, que instiga o estudo de técnicas que possam ser associadas para promover uma experiência satisfatória e, conseqüentemente, ampliar o uso da tecnologia ao longo do tempo. Diante deste contexto, esta dissertação teve como objetivo compreender a experiência de longo prazo dos pacientes com hipertensão no uso de aplicativo m-Health. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório, que foi conduzida com os mesmos indivíduos que participaram do grupo experimental no ensaio clínico não randomizado, controlado, realizado em 2019. Participaram do grupo experimental, 36 pacientes com hipertensão cadastrados no Sistema Único de Saúde do município de Passo Fundo, que utilizaram o aplicativo eLifestyle por um período de três meses. Como variável, foi analisada a experiência do usuário (UX) ao utilizar o aplicativo. Após a transcrição das entrevistas gravadas, os dados qualitativos foram categorizados em satisfatória, insatisfatória, inabilidade do usuário, falta de engajamento, falta de acompanhamento, aspecto técnico, usabilidade, funcionalidade, novas funcionalidades, melhorar a usabilidade e suporte técnico. Os resultados deste estudo apontaram que, após um ano, não houve engajamento dos usuários no uso do aplicativo m-Health. Entre os fatores que contribuíram para a falta de engajamento estão a inabilidade do usuário, a falta de acompanhamento e questões técnicas. Conhecer o usuário é fundamental ao propor uma intervenção de saúde com m-Health, pois as expectativas e necessidades estão relacionadas a uma UX satisfatória, que leva ao engajamento. Além disso, torna-se necessário avaliar a efetividade de técnicas combinadas, incluindo as propostas pela TCC.

Palavras-chave: m-Health; terapia cognitiva comportamental; engajamento; saúde pública; adesão ao tratamento.

EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO/MUSCULAÇÃO NOS INDICADORES DE SARCOPENIA E OBESIDADE SARCOPÊNICA EM IDOSOS

Autora: Jéssica Da Silva Pinheiro

Orientadora: Profa. Dra. Lia Mara Wibelinger

Coorientador: Prof. Dr. Rodolfo Herberto Schneider

RESUMO

O envelhecimento humano tem se tornado um assunto cada vez mais relevante e abordado em âmbito mundial, pela primeira vez na história em 2018, o número de idosos com 60 anos ou mais atingiram índices superiores ao número de crianças menores que 5 anos. Diante deste contexto, estudos mostram que há uma expectativa de que, uma em cada seis pessoas no mundo terá mais de 65 anos até 2050. Nesse âmbito, a sarcopenia é bastante prevalente nessa população. Esta é uma síndrome caracterizada pela perda gradual e geral da massa muscular,



PPGEH

Programa de Pós-Graduação
em Envelhecimento Humano

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF

redução de força e funcionalidade corporal. Um subgrupo importante desse público é agora classificado como portador de obesidade sarcopênica, reportada como uma síndrome geriátrica de alto risco em idosos com complicações sinérgicas de sarcopenia e obesidade. Para que esse processo de perdas seja freado ou amenizado é essencial a manutenção da aptidão física corporal, os exercícios físicos, em especial, o treino resistido/ musculação. Assim, o objetivo desse estudo foi verificar os efeitos do treinamento resistido/musculação nos indicadores de sarcopenia e obesidade sarcopênica em idosos. O presente estudo faz parte de um projeto guarda-chuva intitulado “Abordagem interdisciplinar na reabilitação de indivíduos em processo de envelhecimento com disfunções musculoesqueléticas”. Inicialmente o mesmo seria realizado de forma experimental, mas em decorrência da pandemia de covid-19 no Brasil, que suspendeu a realização de estudos experimentais com idosos em nosso município, por tratar-se de uma população que faz parte do grupo de risco para a doença, optou-se por tentar responder os objetivos propostos através de duas produções do tipo revisão sistemática e de acordo com as recomendações propostas pelo checklist do Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Para as buscas dos estudos sobre o tema proposto, tanto na produção I, como na produção II, foram utilizadas as bases de dados Web of Science, Medline / Pubmed, LILACS e Scielo e PEDro. Os critérios de inclusão foram: (1) estudos do tipo ensaio clínico; (2) estudos realizados com idosos da comunidade; (3) estudos que verificaram os efeitos dos treinamentos resistidos (TR) com máquinas de academia e/ou pesos livres; (4) estudos que envolvessem um ou mais indicadores de sarcopenia (força muscular, massa muscular e função física), nas duas produções avaliou-se sobre obesidade sarcopênica e estudos que incluíssem o percentual de gordura corporal. A amostra inicial foi composta por 530 artigos, e ao final 2 artigos fizeram parte da produção I. Na produção II, 6 artigos foram incluídos. Foi realizada somente uma busca, porque no MeSH (Medical Subject Headings) o descritor “obesidade sarcopênica” não existe, essa é uma patologia que faz parte da sarcopenia e obesidade de forma conjunta. Após a análise dos resultados observou-se que ainda existe uma escassez de estudos sobre os efeitos do treinamento resistido/musculação em idosos com essas disfunções fisiológicas e há grande necessidade de maiores delineamentos e amostras dos estudos, assim como maior aprofundamento dos mesmos. No entanto, parece haver um consenso na literatura que o treinamento resistido com musculação mostra-se benéfico para melhorar a sarcopenia e a obesidade sarcopênica.

Palavras-chave: Idosos. Obesidade. Sarcopenia. Treinamento Resistido. Revisão Sistemática.

ESTRESSE PERCEBIDO E DURAÇÃO DO SONO EM UNIVERSITÁRIOS TRABALHADORES

Autora: Karina Garbin

Orientadora: Profa. Dra. Cleide Fátima Moretto

Coorientadora: Profa. Dra. Sílvia Pereira Lopes

RESUMO

A formação universitária está presente na vida de muitas pessoas, compondo, assim, uma etapa do ciclo de vida. Uma parte significativa dos universitários precisa conciliar a rotina acadêmica com a jornada de trabalho, o que pode resultar em efeitos negativos à saúde geral, além de interferir em diversas outras atividades acadêmicas e socioculturais. O sono ocupa cerca de um terço do tempo total da vida dos humanos e é de extrema importância para o bem-estar físico, emocional e cognitivo. A privação do sono e a sua baixa qualidade colocam-se como resposta ao



PPGEH

Programa de Pós-Graduação
em Envelhecimento Humano

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEF

estresse. O objetivo da dissertação é analisar a relação entre a duração e a qualidade do sono com os níveis de estresse em universitários trabalhadores. Busca, especificamente, identificar as características do universitário trabalhador no que diz respeito a sua jornada diária de trabalho, estudo e lazer, além de analisar a prevalência de estresse percebido e a sua relação com a autopercepção de saúde em universitários trabalhadores. O estudo contempla uma amostra de 406 discentes de instituições de ensino superior brasileiro que conciliam frequência no ensino superior e jornada de trabalho. A sua divulgação se deu por meio das redes sociais e a coleta de dados foi realizada por meio de um questionário on-line, que reuniu questões sociodemográficas, de percepção de saúde, de qualidade do sono, por meio do Questionário de Cronótipo de Munique, e de estresse percebido, com a Perceived Stress Scale (PSS-14). Apresenta a primeira produção científica, intitulada “Associação entre estresse percebido e duração do sono para universitários trabalhadores”, que teve como objetivo identificar a relação entre estresse percebido e duração do sono em universitários trabalhadores. As discussões e resultados obtidos corroboram com evidências de outros estudos que associam a sobrecarga de atividades com nível mais elevado de estresse e menor duração do sono. Palavras-chave: Estudante. Trabalhador. Estresse acadêmico. Fatores de estresse psicológico. Distúrbios do Sono.

EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA DOR, FORÇA MUSCULAR E AUTOPERCEPÇÃO DE SAÚDE DE IDOSOS DA COMUNIDADE

Autora: Karine Demartini Rahhal

Orientadora: Profa. Dra. Lia Mara Wibeling

Coorientador: Prof. Dr. Rodolfo Herberto Schneider

RESUMO

O envelhecimento humano é inexorável e universal; ocorre ao redor do mundo, e de forma acelerada no Brasil. Este fenômeno modifica a sociedade e o indivíduo; na dimensão individual observa-se redução da reserva fisiológica, da capacidade intrínseca, e da aptidão para responder à fatores estressores. Estas mudanças são primordialmente mediadas pelas alterações dos aspectos biológicos, psicológicos, espirituais e sociais. Para minimizar o impacto destas mudanças e permitir um envelhecimento bem sucedido, é fundamental o desenvolvimento de um conhecimento científico aprofundado acerca de estratégias terapêuticas assertivas, de baixo custo e alta adesão. Diversos estudos apontam as atividades corporais como padrão ouro para este fim, sendo que dentre as diversas possibilidades de atividades corporais está o método pilates, uma metodologia que visa o equilíbrio corpo e mente desenvolvida em 1920, e apesar da sua evolução ao longo das décadas ainda carece de maiores evidências científicas que ratifiquem seus benefícios. Deste modo, a presente dissertação averiguou sistematicamente na literatura as publicações sobre o método pilates na população idosa, com o objetivo de verificar seus efeitos sobre os desfechos: dor, força muscular e autopercepção de saúde. Os resultados alcançados foram descritos em três produções científicas; a produção I constatou a escassez de ensaios clínicos randomizados, com populações exclusivamente de idosos, e com instrumentos validados para avaliação dos efeitos do método na dor, apesar dos poucos estudos primários incluídos foi possível verificar êxito do método na redução da dor lombar de idosas. A produção II apresentou dados que assinalam o incremento da força muscular de flexores e extensores de quadril. E dados quantitativos que demonstraram aumento da força muscular de flexores e



PPGEH

Programa de Pós-Graduação
em Envelhecimento Humano

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF

extensores de joelhos. Por fim, a produção III exibiu as implicações do método na autopercepção de saúde, mediada pelas variações dos domínios saúde mental e estado geral de saúde do SF-36. Os resultados levantados sugerem benefício do método na redução de queixas álgicas, no incremento da força muscular e na ampliação da autopercepção de saúde de idosos da comunidade. Entretanto, faz-se necessário pesquisas experimentais futuras para o aprofundamento dos presentes achados, com a inclusão de ampla e homogênea população idosa, padronização dos instrumentos de mensuração e protocolos de intervenções reprodutíveis.

Palavras-chave: Envelhecimento. Método Pilates. Dor crônica. Força Muscular. Autopercepção de saúde.

PROBLEMAS FUNCIONAIS NA ALIMENTAÇÃO DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Autora: Patrícia Ribak Baldissera

Orientadora: Profa. Dra. Ana Luisa Sant'Anna Alves

Coorientadora: Profa. Dra. Luciana Grolli Ardenghi

RESUMO

O envelhecimento vem aumentando em nível mundial, e a institucionalização tem sido uma alternativa cada vez mais frequente. Os problemas funcionais relacionados à alimentação de idosos, influenciam diretamente o consumo alimentar e conseqüentemente no estado nutricional e saúde em geral. O objetivo desse estudo foi verificar a prevalência de problemas funcionais da alimentação de idosos institucionalizados, descrever as características sociodemográficas da amostra e identificar as doenças prevalentes nas instituições de longa permanência e sua possível associação com os problemas funcionais na alimentação. Para tanto foi conduzido um estudo de transversal, com idosos residentes em instituições de longa permanência para idosos nos municípios de Passo Fundo (RS), Bento Gonçalves e Carazinho (RS) em 2017. Trata-se de um recorte da pesquisa "Padrões de Envelhecimento e longevidade: Aspectos biológicos, educacionais e psicossociais". Foi utilizado um questionário padronizado com as seguintes variáveis: sociodemográficas, Mini Avaliação Nutricional e Mini Exame do Estado Mental. O desfecho, problemas funcionais na alimentação, foi avaliado por meio de cinco perguntas e categorizado em presença ou ausência de problemas funcionais na alimentação se alguma das perguntas fosse positiva. Para as variáveis qualitativas empregou-se distribuições de frequências univariadas, bem como, tabelas de contingência bi e multivariadas. As variáveis quantitativas foram descritas mediante medidas de tendência central e variabilidade. Para avaliar a associação entre as variáveis categóricas, aplicou-se os testes qui-quadrado de Pearson, exato de Fisher, razão de prevalência com intervalo de confiança de 95%. O nível de significância adotado foi de 5%. A análise multivariada foi realizada por meio da Regressão de Poisson. Avaliou-se 469 idosos, sendo que a maioria eram do sexo feminino e aproximadamente um terço apresentaram problemas funcionais na alimentação. A presença de problemas funcionais na alimentação foi associado ao estado nutricional a presença de AVE e demência. Diante dos resultados apresentados, percebe-se a importância do rastreamento dos fatores associados com a alimentação de idosos institucionalizados, a fim de desenvolver estratégias para a prevenção e contribuir para protocolos de intervenção, melhorando o estado nutricional, qualidade de vida e a saúde em geral dos idosos. Essa dissertação é composta por uma



PPGEH

Programa de Pós-Graduação
em Envelhecimento Humano

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF

introdução, revisão bibliográfica, produção científica intitulada: “Problemas funcionais na alimentação de idosos institucionalizados”, considerações finais e referências.

Palavras-chave: 1. Idoso. 2. Alimentos, Dieta e Nutrição. 3. Institucionalização.

PERCEPÇÕES DE PAIS/MÃES DE AUTISTAS QUE PRATICAM EQUOTERAPIA EM RELAÇÃO AO CUIDADO NO VIVER-ENVELHECER

Autor: Paulo Cezar Mello

Orientadora: Profa. Dra. Helenice de Moura Scortegagna

Coorientadora: Profa. Dra. Cristina Fioreze

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo compreender os benefícios da equoterapia em relação ao cuidado no viver-envelhecer a partir da percepção dos pais/mães de autistas. E para dar suporte a este objetivo, obteve-se os seguintes objetivos específicos: conhecer os benefícios identificados pelos pais/mães no cuidado vinculado à participação na terapia assistida por cavalos e; identificar potencialidades e dificuldades relacionadas à participação dos filhos na terapia assistida por cavalos. O trabalho está organizado em duas seções: produção científica I e II. A primeira produção teve como objetivo conhecer a percepção dos pais/mães de indivíduos com Transtorno do Espectro Autista acerca da participação na terapia assistida por cavalos. Trata-se de um estudo qualitativo, exploratório-descritivo, com delineamento transversal, realizado com dezesseis pais/mães e ou responsáveis de indivíduos com autismo que participam de um Projeto Extensionista em Equoterapia da Universidade de Passo Fundo, localizada ao norte do Estado do Rio Grande do Sul. Os dados foram coletados de novembro a dezembro de 2020, realizados por meio de entrevistas individuais, a partir de um questionário semiestruturado, as falas dos participantes foram sistematizadas e codificadas por meio do software NVivo^{®10}, seguindo os pressupostos de análise temática de conteúdo de Bardin, que gerou categorias de similaridades e correlações. Uma vez finalizado o processo de codificação foi possível gerar três categorias (nodes): benefícios da convivência, benefícios do desenvolvimento e as dificuldades frente à pandemia da Covid-19. Os resultados apresentados evidenciaram que as relações estabelecidas nas sessões entre praticante-cavalo desenvolvendo qualidade e afeição, passando a ganhos de autoestima e segurança, seguindo de melhoras motoras e no senso de limites e autonomia. Além disso, o avanço na sociabilidade e de relacionamento, tendo melhorias nos quadros de ansiedade e independência e, em relação as dificuldades frente a pandemia da Covid-19, foi relatado que a parada das intervenções equoterápicas ocasionou crises de ansiedades, acarretando quebras na rotina na vida dos praticantes. A segunda produção objetivou refletir sobre a importância da equoterapia no viver-envelhecer dos indivíduos com autismo a partir de um projeto de extensão em equoterapia. Esta produção está fundamentada sobre equoterapia, a relação com o cuidado, a definição do Transtorno do Espectro Autista e o processo de viver-envelhecer. Estimular a convivência com indivíduos, por meio de atividades coletivas, como a equoterapia, traz benefícios para um envelhecimento saudável da mente e do corpo dos praticantes.

Palavras-chave: Transtorno Espectro Autista. Terapia Assistida por Cavalos. Cuidado. Viver-Envelhecer.



PPGEH

Programa de Pós-Graduação
em Envelhecimento Humano

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF

EXERCÍCIOS RESISTIDOS APLICADOS EM IDOSOS: QUAIS OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA SOBRE A APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA NESSA POPULAÇÃO?

Autora: Vanessa de Mello Konzen

Orientadora: Profa. Dra. Lia Mara Wibelinger

Coorientador: Prof. Dr. Rodolfo Herberto Schneider

RESUMO

O processo de envelhecimento é caracterizado por diversas alterações no organismo, ele está associado a uma diminuição da força muscular e aptidão cardiorrespiratória que aumenta ainda mais a incidência de sarcopenia e doenças cardiometabólicas em idosos. A aptidão cardiorrespiratória é um componente relacionado à saúde da aptidão física, exigindo a integração do sistema circulatório, sistemas respiratórios e musculares para fornecer oxigênio aos tecidos do corpo durante atividade física. O consumo máximo de Oxigênio, VO₂ máximo (VO₂máx), corresponde ao volume de oxigênio consumido pela pessoa durante a realização de uma atividade física aeróbica, como a corrida, por exemplo, sendo frequentemente usado para avaliar o condicionamento físico, já que representa da melhor forma a capacidade aeróbica de uma pessoa; já o consumo de Oxigênio de pico (VO₂pico) pode ser definido como a maior taxa de consumo de oxigênio durante exercício exaustivo ou máximo. O objetivo geral do estudo foi verificar o impacto de um programa de exercícios resistidos sobre a capacidade cardiorrespiratória de idosos. Buscou-se responder o objetivo do trabalho através de uma revisão sistemática, na qual foram incluídos ensaios clínicos randomizados pesquisados nas bases de dados Embase, Pubmed, Cochrane, Web of Science, Scopus, PEDro, Scielo, Lilacs e BVS. As seguintes palavras-chaves foram utilizadas para a busca dos estudos: “treinamento resistido” e seus semelhantes foram cruzados com os descritores secundários “idoso” e “aptidão cardiorrespiratória”. Por fim, a *Physiotherapy Evidence Database* (PEDro) foi utilizada para verificar a qualidade dos estudos. Um total de 6 estudos se encaixaram nos critérios e inclusão e foram selecionados para a revisão. Tais estudos mostraram que a população idosa, quando submetida a programas de treinamento resistido, obtém ganhos nas adaptações no VO₂ quando avaliados através de testes cardiorrespiratórios, como o teste de esteira ergométrica ou semelhantes. Além disso, ao comparar os modos de treinamento, o ganho no VO₂pico e VO₂máx foi maior naquele que associou o exercício aeróbio ao treinamento resistido. Podemos concluir que idosos submetidos ao treinamento resistido obtém melhora na aptidão cardiorrespiratória, sendo esta modalidade de exercício benéfica para essa população e seus benefícios aumentados quando o treinamento resistido é associado ao treinamento aeróbio (exercício combinado).

Palavras-chave: exercício resistido; idoso; aptidão cardiorrespiratória.