



XXXV SALÃO de INICIAÇÃO CIENTÍFICA

6 a 10 de novembro

Evento	Salão UFRGS 2023: SIC - XXXV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2023
Local	Campus Centro - UFRGS
Título	Efeitos de uma sessão de treinamento de força realizada de forma presencial e remota na dor lombar e na incapacidade de gestantes: um ensaio clínico controlado e randomizado
Autor	YASMIN BORTOLI FÜHR
Orientador	ANA CAROLINA KANITZ

Justificativa: Durante a gestação a prática de exercícios físicos visa a manutenção da saúde e bem-estar materno e fetal, assim como diminuir os sintomas gravídicos, tais como a dor e a incapacidade. Objetivos: Comparar o efeito de uma sessão de treinamento de força presencial (TP) e remota (TR) e de uma sessão controle (SC) nos níveis de dor lombar e incapacidade de gestantes. Metodologia: Trata-se de um ensaio clínico randomizado controlado, do qual participaram 17 gestantes destreinadas, com $33 \pm 5,06$ anos e idade gestacional de $19,76 \pm 5,6$ semanas. Cada participante realizou duas sessões de treinamento de força (presencial e remota) e uma sessão controle (presencial) em dias não consecutivos, com duração de 45 minutos. O treinamento foi de intensidade moderada (13-14) segundo a Escala de Percepção de Esforço de BORG (6-20) e na SC as participantes receberam orientações sobre exercício físico na gestação. O nível de dor e incapacidade foi avaliado nos momentos pré- e pós- sessões através dos questionários: MCGill (imediatamente após sessão), Oswestry Disability Index (ODI) e Roland Morris respectivamente (24h após sessão). Para a análise dos dados utilizou-se o método de Equações de Estimativas Generalizadas (GEE) com os fatores tempo e sessão com post-hoc de Bonferroni ($\alpha=0,05$). Resultados: No desfecho dor foi observada uma melhora significativa no tempo para a soma ($p<0,01$) em todas as sessões, mas sem diferença no tempo ou grupo na escala de dor. No desfecho de incapacidade foi observada uma melhora no tempo ($p=0,011$) no ODI em todas as sessões, mas não foi observada diferença significativa no tempo ou grupo para o questionário Roland Morri. Conclui-se que a soma da dor lombar e a incapacidade reduziram com as sessões avaliadas.