

Referências

- [1] Bortoluzzi, Emanuely Casal; Pancotte, Julia; Doring, Marlene; Graeff, Daniela Bertol; Alves, Ana Luisa Sant'Anna; Portella, Marilene Rodrigues; Scortegagna, Helenice de Moura; Dalmolin, Bernadete Maria. *Estud. interdiscipl. envelhec.*, Porto Alegre, 2018, v. 23, n. 2, p. 119-131.
- [2] Simon, J. G.; De Boer, J. B.; Joung, I. M. A.; Bosma, H.; Mackenbach, J. P. How is your health in general? A qualitative study on self-assessed health. *European Journal of Public Health*, 2005, 15(2), 200–208. doi:10.1093/eurpub/cki102.

CO49

e-FisioPausa – Impacto de um programa de exercício na qualidade de vida e na atividade física em funcionários do grupo CESPU: série de casos

Anthony Afonso¹, Sofia Lopes^{2,3,4}, Eloise Le Pape¹, Johanna Martins¹, Julie Pietri¹, Paula Rocha²

¹Escola Superior de Saúde do Vale do Sousa, Instituto Politécnico de Saúde do Norte (IPSN), CESPU, Gandra, Portugal.

²Departamento de Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica, Escola Superior de Saúde do Vale do Sousa, Instituto Politécnico de Saúde do Norte (IPSN), CESPU, Gandra, Portugal.

³ESS|PPorto – Departamento de Fisioterapia, Escola Superior de Saúde, Politécnico do Porto, Portugal.

⁴CIR - Centro de Investigação e Reabilitação, ESS|PPorto, Portugal.

Autor para correspondência: Anthony Afonso

*✉ imitekh@gmail.com

Resumo

Introdução: A prática de atividade física e principalmente de exercício físico regular de pelo menos 150 minutos de intensidade moderada ou 75 minutos de alta intensidade semanal é importante para uma boa condição de saúde e qualidade de vida. A modernização do trabalho e do seu ambiente, leva a um aumento do sedentarismo, favorecendo a ocorrência de doenças músculo-esqueléticas, cardiovasculares e outras, nos trabalhadores de escritório com grande impacto na qualidade de vida. O confinamento devido à COVID-19 aumentou estes riscos, surgindo assim a necessidade de intervir nestes trabalhadores. **Objetivo:** Analisar o impacto de um programa de exercício terapêutico por videoconferência na qualidade de vida e nível de atividade física em funcionários administrativos e docentes de uma Escola Superior de Saúde. **Métodos:** Estudo observacional descritivo do tipo série de casos, constituído por sete indivíduos. Foi realizado um programa de exercício terapêutico de 10 semanas à distância, através da

plataforma de videoconferência Zoom concebido para melhorar o nível de atividade física e a qualidade de vida para esta população específica. Utilizou-se o International Physical Activity Questionnaire – Short Form e o 36-Item Short Form Survey, traduzidos e validados para a população portuguesa, para avaliação dos participantes antes e após a realização do programa. Foi realizada uma análise descritiva de todos os dados recolhidos. **Resultados:** Foi registado um aumento da atividade física, exceto em dois indivíduos. Relativamente à qualidade de vida observou-se na maioria dos casos, melhorias nos domínios do desempenho físico, da dor e da vitalidade. Em contrapartida, verificou-se um agravamento nos domínios da saúde mental, não se tendo verificado alterações, nos domínios da função física, função social e desempenho emocional. **Conclusão:** O programa e-FisioPausa teve um efeito positivo no nível de atividade física e um efeito variável nos diferentes domínios da qualidade de vida.

Palavras-chave: confinamento, fisioterapia, saúde na comunidade, trabalhadores de escritório, videoconferência.

Referências

- [1] World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337001>. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- [2] Shariat, A., Cleland, J. A., & Hakazadeh, A. (2020). Home-based exercises during the COVID-19 quarantine situation for office workers: A commentary. *Work*, 66(2), 381–382. <https://doi.org/10.3233/WOR-203190>.
- [3] Woods, J. A., Hutchinson, N. T., Powers, S. K., Roberts, W. O., Gomez-Cabrera, M. C., Radak, Z., Berkes, I., Boros, A., Boldogh, I., Leeuwenburgh, C., Coelho-Júnior, H. J., Marzetti, E., Cheng, Y., Liu, J., Durstine, J. L., Sun, J., & Ji, L. L. (2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine and Health Science*, 2(2), 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>.