



## Bem-vindo ao Boletim PEDro de 8 Abril de 2024

Nós agradecemos a [Associação Letã de Fisioterapeutas](#) que acaba de renovar sua parceria com o PEDro por mais um ano.

Neste boletim:

- PEDro comemora o Dia Mundial da Atividade Física 2024
- Feliz Dia Mundial da Saúde OMS 2024
- Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho
- Resumo da revisão sistemática
- Infográfico
- Atualização do PEDro
- Atualização do DiTA

---

## PEDro comemora o Dia Mundial da Atividade Física 2024

No dia 6 de abril comemorou-se o 22º aniversário da Dia Mundial da Atividade Física e o tema deste ano é "Divirta-se! Ser ativo!".

O exercício afeta muitas condições de saúde e é divertido. Informe sua prática clínica com evidências atualizadas. Cadastre-se para receber [evidências diretamente em seu e-mail](#).

---

## Feliz Dia Mundial da Saúde OMS 2024

No dia 7 de abril comemorou-se o 76º aniversário da Organização Mundial da Saúde e o tema deste ano é "Saúde para todos".

Informe sua prática clínica com evidências atualizadas. Cadastre-se para receber [evidências diretamente em seu e-mail](#).

---

## Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho

Um ambiente de trabalho seguro e saudável é um princípio fundamental e um direito no trabalho.

28 de abril é o Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho. Promove a prevenção de acidentes e doenças ocupacionais em todo o mundo. Certifique-se de manter-se atualizado com as últimas evidências de fisioterapia assinando as [evidências 'Ergonomia e saúde ocupacional' no seu e-mail](#).

---

## Revisão sistemática encontrou que as intervenções fisioterapêuticas, incluindo exercícios aeróbicos e abordagens multimodais, são benéficas no tratamento de atletas adolescentes e jovens adultos pós-concussão

- Esta revisão sistemática teve como objetivo investigar os efeitos das intervenções fisioterapêuticas em comparação com tratamentos alternativos em adolescentes e atletas adultos jovens pós-concussão.
- Incluíram ensaios clínicos randomizados e pesquisas originais. Os participantes eram atletas com menos de trinta anos que tiveram uma concussão aguda ou crônica relacionada ao esporte. A intervenção foi fisioterapêutica, incluindo intervenções aeróbicas e multimodais. As medidas de resultados incluíram: dias desde a lesão até a recuperação, PCSS, PCSI, Qualidade de Vida Relacionada à Saúde, Inventário de Depressão de Beck para Jovens, Escala Multidimensional de Fadiga de Qualidade de Vida Pediátrica, BESS, ImPACT, tempo para voltar a brincar, questionários de saúde e demográficos, Borg CR10, taxa de esforço percebido (RPE) e classificação de mudança de sintomas pós-passeio. Os grupos de controle participaram de educação, descanso, exercício subterapêutico, placebo ou tratamento simulado.

- A escala PEDro foi utilizada para avaliar a qualidade metodológica dos ensaios incluídos para indicar qualidade alta (>5/10), moderada (5/10) e baixa (<5/10). Cinco dos oito artigos pontuaram cinco ou mais na Escala PEDro.
- Oito ensaios (375 participantes) foram incluídos na revisão sistemática. A idade dos participantes variou de 11,2 a 21,2 anos.
- Os participantes apresentaram melhora no tempo de recuperação e nos sintomas pós-concussão, sem efeitos adversos significativos.
- Esta revisão sistemática conclui que as intervenções fisioterapêuticas, incluindo exercícios aeróbicos e abordagens multimodais, são benéficas para o tratamento de atletas adolescentes e adultos jovens pós-concussão. A fisioterapia pode levar a uma recuperação mais rápida dos sintomas e ao retorno ao esporte do que o tratamento tradicional de repouso físico e cognitivo. A intervenção mais eficaz ainda não foi determinada.

[Acesse o resumo completo no blog do PEDro.](#)

---

## Infográfico: Revisão sistemática encontrou que no pós-operatório de fratura de quadril em idosos, um programa de exercícios estruturado melhorou a função física, a mobilidade e a independência nas AVDs comparado com a atividade física regular ou nenhum exercício

No mês passado, resumimos a revisão sistemática de Lang et al. 2022. A revisão concluiu que no pós-operatório de fratura de quadril em idosos, um programa de exercícios estruturado melhorou a função física, a mobilidade e a independência nas AVDs em comparação com a atividade física regular ou nenhum exercício.

Algumas descobertas estão incluídas neste infográfico.

### EFICÁCIA DO EXERCÍCIO INTENSIVO COMPARADO AO EXERCÍCIO REGULAR OU NENHUM EXERCÍCIO EM ADULTOS IDOSOS APÓS CIRURGIA DE FRATURA DE QUADRIL

Bai F, et al. *Braz J Phys Ther.* 2023;27(1):100482

O QUE ELES FIZERAM?	RESULTADOS
<p><b>Desenho do estudo:</b> Revisão sistemática e meta-análise de 15 ensaios clínicos controlados aleatorizados.</p> <p><b>População:</b> 1.317 idosos sem comorbidades significativas após fratura de quadril e reparo cirúrgico que iniciaram a intervenção até 7 anos após a lesão.</p> <p><b>Intervenção:</b> Programa de exercícios estruturados ("Intensos") definidos como: frequência &gt; 5 dias/semana; intensidade &gt; 60% 1 RM e &gt; 3 séries de 8 repetições; tempo: &gt; 30 minutos; tipo: resistência, sustentação de peso, força, endurance (resistência), potência, equilíbrio ou aeróbico.</p> <p><b>Comparador:</b> Nenhum exercício ou atividades físicas regulares antes do teste.</p> <p><b>Desfechos:</b> O resultado primário é a função física. Os resultados secundários incluem mobilidade, equilíbrio, independência com atividades de vida diárias (AVDs) e tempo de internação hospitalar.</p> <p>A maioria dos estudos prescreveu exercícios resistidos (n=11). Os estudos restantes focaram principalmente no equilíbrio e/ou endurance (resistência).</p> <p><b>Nota:</b> Houve heterogeneidade significativa nas intervenções de exercício nos estudos incluídos, limitando a generalização. Eventos adversos não foram relatados.</p>	<p>Houve evidências de qualidade moderada de que os programas de exercícios estruturados melhoraram:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>função física</b> (DMP = 0,74, IC 95%: 0,25, 1,23, n = 1.019, 11 estudos, I2 = 58,3%)</li><li>• <b>velocidade da marcha</b> (DMP = 0,15, IC 95%: 0,01, 0,30, n = 742, 8 estudos, I2 = 0%)</li><li>• <b>teste timed-up and go</b> (DM = -4,34 s, IC 95%: -6,74, -1,94, n = 477, 6 estudos, I2 = 80%)</li><li>• <b>independência</b> (DMP = 0,55, IC 95%: 0,24, 0,87, n = 577, 6 estudos, I2 = 68%).</li></ul> <p>As análises de subgrupos revelaram diferenças significativas entre os grupos para a função física apenas no grupo com início dentro de três meses de pós-operatório.</p>

**Esta revisão sugere que programas de exercícios estruturados são superiores aos programas não estruturados para função física em idosos após cirurgia de fratura de quadril e podem ser mais eficazes quando iniciados precocemente no pós-operatório.**

[pedro.org.au/portuguese](https://www.pedro.org.au/portuguese)

@PEDrinho\_dbase

@PEDrinho\_database

PEDrinho - Physiotherapy Evidence Database

 **PEDrinho**  
Physiotherapy Evidence Database

Bai F, Leng M, Zhang Y, Guo J, Wang Z. Effectiveness of intensive versus regular or no exercise in older adults after hip fracture surgery: A systematic review and meta-analysis. *Braz J Phys Ther.* 2023 Jan-Feb;27(1):100482. doi: 10.1016/j.bjpt.2023.100482.

[Leia mais no PEDro.](#)

[Acesse o resumo completo no blog do PEDro.](#)

---

## Atualização do PEDro (8 de Abril de 2024)

O [PEDro](#) possui 60.969 registros. Na última atualização do dia 8 de Abril de 2024 você encontrará:

- 46.699 ensaios clínicos (45.665 com avaliação da qualidade metodológica pela escala PEDro confirmada)
- 13.486 revisões sistemáticas
- 784 diretrizes de prática clínica.

[Acesse Evidência no seu e-mail](#) para as mais recentes diretrizes de prática clínica, revisões sistemáticas e ensaios clínicos.

---

## Atualização do DiTA (8 de Abril de 2024)

O [DiTA](#) possui 2.466 registros. Na última atualização do dia 8 de Abril de 2024 você encontrará:

- 2.189 estudos de acurácia diagnóstica
- 277 revisões sistemáticas.

[Acesse Evidência no seu e-mail](#) para os mais recentes estudos originais e revisões sistemáticas de estudos de acurácia diagnóstica.

---

Proudly supported by





Copyright © 2024 Physiotherapy Evidence Database (PEDro), All rights reserved.  
You are receiving this email because you opted in at our website [www.pedro.org.au](http://www.pedro.org.au)

**Our mailing address is:**

Physiotherapy Evidence Database (PEDro)  
PO Box M179  
MISSENDEN ROAD, NSW 2050  
Australia

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)