



---

## A. Atualização do PEDro (5 de Novembro de 2018)

O PEDro possui 41.856 registros. Na última atualização do dia 5 de Novembro de 2018 você encontrará:

- 32.837 ensaios clínicos (31.926 com avaliação da qualidade metodológica pela escala PEDro confirmada)
- 8.354 revisões sistemáticas
- 665 diretrizes de prática clínica.

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

---

## B. Algumas dicas que auxiliam idosos a serem mais ativos

A World Health Organization lançou recentemente o [Global Action Plan on Physical Activity](#). O plano foi desenvolvido em resposta aos crescentes níveis de sedentarismo na população mundial, apesar do crescente corpo de evidências demonstrando que realização regular de atividade física auxilia na prevenção e tratamento de diversas condições de saúde. Em alguns países, o nível de sedentarismo na população chega a 70%. O plano prevê a redução da inatividade física em até 15% até o ano de 2030.

Os níveis de atividade física variam conforme os diferentes setores da população, incluindo indivíduos com condições crônicas de saúde e idosos. Na Austrália, por exemplo, cerca de 25% dos idosos acumulam aproximadamente 30 minutos de atividade física moderada durante a semana. Apenas 12% realizam exercícios de força, e 6%

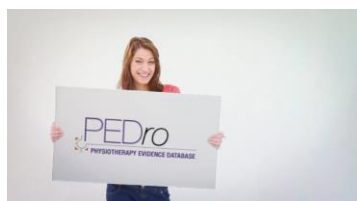
realizam treino de equilíbrio.

Fisioterapeutas têm um importante papel em contribuir para o aumento dos níveis de atividade física em idosos. Um recente estudo publicado citado pelo website de notícias [The Conversation](#). Dentre as possíveis ações, destacam-se a progressão de intensidade das atividades físicas propostas aos idosos, a utilização de dispositivos para monitorização de atividade física, além da utilização de serviços de saúde, como health coachings, profissionais de saúde, organizações e/ou grupos de suporte.

[Moving Medicine](#) é uma fonte de consulta útil para clínicos que trabalham com indivíduos portadores de condições crônicas. Produzido pela Faculty of Sport & Exercise Medicine em parceria com a Public Health England e Sport England, o website contém uma série de ferramentas que auxiliam clínicos a planejar atividades físicas para pacientes com 10 tipos diferentes de condições crônicas de saúde, como doenças cardiovasculares.

---

### C. Saiba mais sobre o PEDro em apenas 60 segundos em inglês, espanhol e português



O PEDro é a base de dados de ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas e diretrizes de prática clínica de intervenções de fisioterapia mais completa do mundo. Saiba mais sobre o PEDro em 60 segundos no nosso novo vídeo, agora disponível em [inglês](#), [espanhol](#) e [português](#).

---

### D. Novo video: Como otimizar a busca no PEDro em espanhol

Nós temos o prazer de anunciar que o video “como otimizar uma busca no PEDro” está agora também disponível em [espanhol](#).

Este video explica alguns erros comuns feitos por usuários do PEDro que deixam a busca menos efetiva. Isso inclui o uso de booleanos, a utilização de ‘parentesis’ para combinar os termos e o uso de caracteres que não estão em inglês nos campos de texto. Novas mensagens de erro aparecem quando os usuários cometem estes erros.

Este video também está disponível em [inglês](#), [português](#), [francês](#), [alemão](#), [japonês](#), [tamil](#) em [italiano](#).

O PEDro gostaria de agradecer Carlos Maximiliano Sánchez Medina, que traduziu e gravou o vídeo. Carlos realizou este trabalho durante um estágio de 10 semanas no Institute for Musculoskeletal Health, School of Public Health, The University of Sydney. Carlos é estudante de fisioterapia na Universidad Nacional Autónoma de México, México.

---

## **E. O suporte ao PEDro também vem da Félag Sjúkrabjálfara e Namibian Society of Physiotherapy**

Agradecemos a [Félag Sjúkrabjálfara](#) e [Namibian Society of Physiotherapy](#) por renovar a sua parceria com o PEDro por mais um ano.

---

## **F. Intervenções envolvendo realização de tarefas repetidas aumentam a força muscular após acidente vascular encefálico**

Uma recente revisão sistemática avaliou os efeitos de intervenções envolvendo tarefas repetidas na força muscular e funcionalidade de indivíduos após acidente vascular encefálico. Foram incluídos ensaios clínicos randomizados conduzidos com participantes adultos e diagnóstico de acidente vascular encefálico (agudo ou crônico), com intervenções envolvendo a realização de tarefas repetidas comparadas a nenhuma intervenção ou intervenção sham. O desfecho primário desta revisão foi força muscular. Os desfechos secundários foram funcionalidade dos membros superiores e inferiores. O risco de viés foi avaliado com a ferramenta de avaliação de risco de viés da Cochrane. Ao todo, 52 estudos foram incluídos, com 46 estudos (n = 1928 participantes) incluídos na metanálise para força muscular. As intervenções incluíram treinamento para realização de tarefas específicas, biofeedback com eletromiografia, intervenções envolvendo robótica, terapia de contenção induzida, Bobath, video games, vibração de corpo inteiro, terapia do espelho e exercícios aquáticos. A diferença entre as médias ponderadas para as intervenções envolvendo tarefas repetitivas, incluindo membros inferiores e superiores, foi 0,25 (IC 95% 0,16 a 0,34). A intervenção mais comumente testada foi treinamento para realização de tarefas específicas (18 estudos, 931 participantes), a qual apresentou um tamanho de efeito (diferença entre as médias ponderada) de 0,21 (IC 95% 0,08 a 0,34) evidenciando ganho de força. A intervenção com maior tamanho de efeito para ganho de força foi a terapia de contenção induzida (2 estudos, 22 participantes; diferença entre as médias ponderada 1,49; IC 95% 0,44 a

2,54). Vinte e quatro estudos (n = 912 participantes) investigaram os efeitos de intervenções envolvendo tarefas repetidas na funcionalidade do membro superior, sendo as intervenções combinadas superior aos grupos controle dos estudos individuais (diferença entre as médias ponderada 0,15; IC 95% 0,02 a 0,29). Tamanhos de efeito grandes foram também observados para as intervenções de tarefa repetida na funcionalidade dos membros inferiores (20 estudos, 952 participantes), com um tamanho de efeito (diferença entre as médias ponderada) de 0,25 (IC 95% 0,12 a 0,38). Intervenções envolvendo a realização de tarefas repetitivas melhoram a força muscular após acidente vascular encefálico, e a melhora na força observada é acompanhada de melhora na funcionalidade.

De Sousa et al. Interventions involving repetitive practice improve strength after stroke: a systematic review. *J Physiother* 2018;64(4):210-21

[Leia mais em PEDro.](#)

---

## G. A próxima atualização do PEDro (Dezembro 2018)

A próxima atualização do PEDro será na próxima segunda-feira dia 3 de dezembro de 2018.



Copyright © 2018 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](#)