Efeitos de um programa de exercícios autogerenciados para indivíduos pós-AVE: estudo piloto

Autores: Lívia Cristina Guimarães Caetano, Bruna Débora Pacheco, Romeu Sant'Anna, Louise Ada, Aline Alvim Scianni

Palavras-chave: Acidente vascular cerebral, Exercício, Educação em Saúde

Introducao: Mesmo diante dos resultados reportados na literatura em favor da prática de atividade física, muitos sobreviventes de Acidente Vascular Encefálico (AVE) permanecem fisicamente inativos. Estudos têm investigado se orientações para prática de atividade física são capazes de aumentar o nível de atividade nesta condição de saúde.

Objetivos: Investigar o nível de atividade física e, consequentemente, o nível de condicionamento cardiorrespiratório de indivíduos após AVE em um programa de educação em saúde sobre exercícios físicos autogerenciados para aumentar a prática de atividade física.

Método: Estudo Fase I de protocolo para ensaio controlado aleatorizado, com amostra de conveniência na região de Belo Horizonte-MG. Critérios de inclusão constituíram AVE há menos de 6 meses, velocidade de marcha ≥0,8 m/s, ausência de outras deficiências neurológicas ou ortopédicas não relacionadas ao AVE e liberação médica para prática de atividade física. Critérios de exclusão foram alterações cognitivas e afasia. Os participantes foram avaliados quanto ao nível de atividade através do uso de acelerômetros durante 7 dias, velocidade de marcha auto-selecionada, desempenho de marcha , qualidade de vida e sintomas depressivos. As orientações foram organizadas em seis visitas domiciliares de até 60 minutos cada. Todos os participantes foram avaliados duas vezes, antes de receberem as orientações e ao termino das visitas (3 meses depois). O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE: 65672517.6.0000.5149).

Resultados: Participaram do estudo 20 indivíduos pós-AVE, idade média 64±11,2 anos e 4±0,6 meses após lesão. Dezoito participantes completaram os três meses de intervenção. Ao final da intervenção os participantes aumentaram 364 (IC95% -282-1010) passos/dia; 68m (IC95% 44-93) de distancia percorrida; 0,11 m/s (IC95% 0,04- 0,19) de velocidade auto-selecionada, 8 pontos de 100 (IC95% -5-21) na escala de qualidade de vida e diminuíram 4 pontos em 15 (IC95% -3-0) na escala de sintomas depressivos. Não houve diferença significativa para nível de atividade, velocidade auto-selecionada, qualidade de vida e sintomas depressivos. Houve diferença significativa no desempenho de marcha.

Conclusão: Os resultados indicam que embora o nível de atividade não tenha alterado, intervenções do tipo autogerenciamento para prática de atividade física nesta condição de saúde podem aumentar o desempenho de marcha de indivíduos com incapacidades leves a moderada na fase sub-aguda do AVE."