

EDUCAÇÃO MULTIDISCIPLINAR AO

CUIDADO E À REABILITAÇÃO PÓS-AVC

FISIOTERAPIA ATIVIDADE FÍSICA NO AVC

Mary Larangeira Albrecht - Fisioterapeuta

A IMPORTÂNCIA DA **ATIVIDADE** **FÍSICA** NA **PREVENÇÃO** DO **AVC**.



Atividade física

Avaliação médica.

Atividade física ideal x controle dos fatores de risco.

Quais as atividades físicas para uma melhor qualidade de vida?

O sedentário como deve iniciar uma atividade física?

Quais os benefícios da atividade física?





Neste estudo, com mais de 1.000 pessoas, acompanhadas por 10 anos, com idade de 65 anos ou mais, e aquelas que mantiveram um alto nível de atividade física, sobreviveram em média 85 anos de idade, sem incapacidade física em relação aos sedentários.

Aging Successfully until Death in Old Age: Opportunities for Increasing Active Life Expectancy

American Journal of Epidemiology

Copyright © 1999 by The Johns Hopkins University School of Hygiene and Public Health - Vol. 149, No. 7

All rights reserved - *Printed in U.S.A.*

Suzanne G. Leveille,¹ Jack M. Guralnik,¹ Luigi Ferrucci,¹² and Jean A. Langlois¹





As evidências deste trabalho, permite concluir que a atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativo, é importante para a promoção da saúde e da qualidade de vida durante o processo de envelhecimento.

Aging Successfully until Death in Old Age: Opportunities for Increasing Active Life Expectancy

American Journal of Epidemiology

Copyright © 1999 by The Johns Hopkins University School of Hygiene and Public Health - Vol. 149, No. 7

All rights reserved - *Printed in U.S.A.*

Suzanne G. Leveille,¹ Jack M. Guralnik,¹ Luigi Ferrucci,¹² and Jean A. Langlois¹





Neste estudo de 2020, enfatiza os efeitos do **treinamento aeróbico em pessoas com AVC**, realizado o treinamento aeróbico na esteira e a caminhada ao ar livre, com 22 pacientes, com AVC crônico, com treino de 40 minutos, com mais de 12 semanas.

Effects of aerobic training on physical activity in people with stroke: A randomized controlled trial.

Neurorehabilitation, 29 Mar 2020, 46(3):391-401

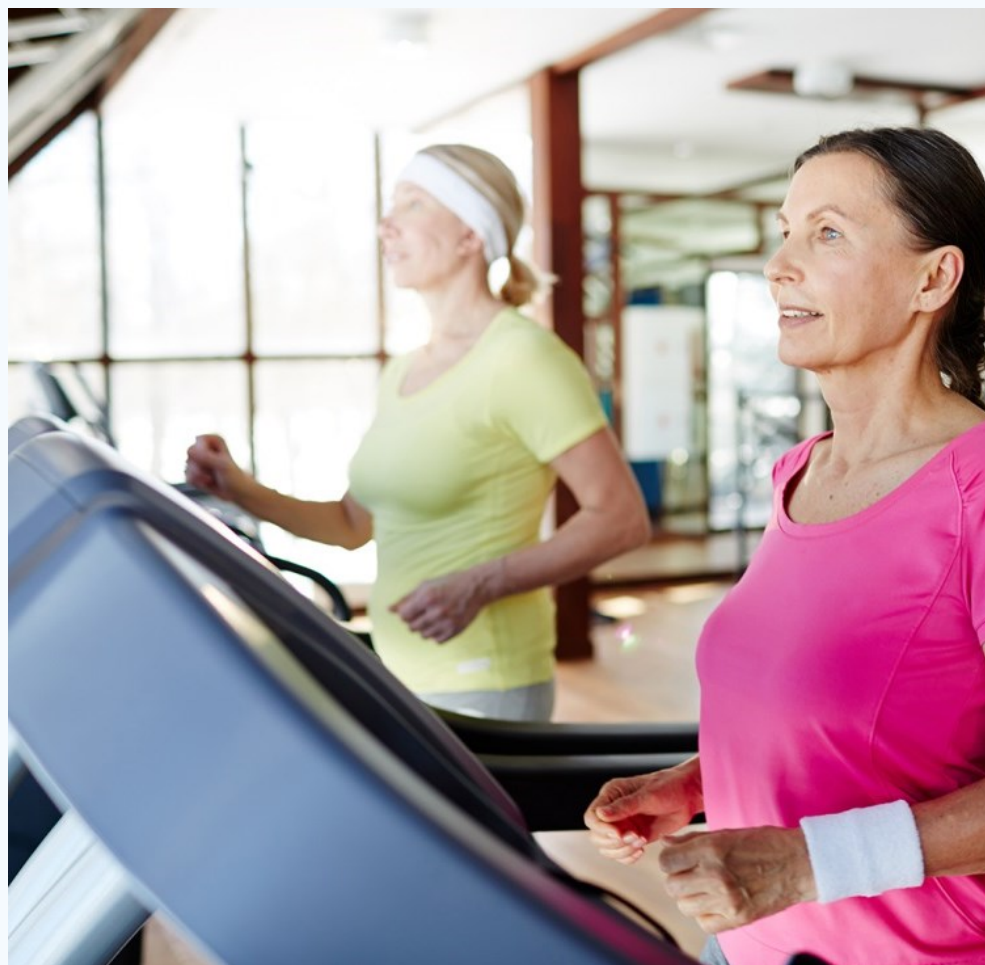
DOI: 10.3233/nre-193013 PMID: 32250336

Fonte: NeuroRehabilitation;46(3): 391-401, 2020.

Autores:

Aguiar, Larissa Tavares; Nadeau, Sylvie; Britto, Raquel Rodrigues; Teixeira-Salmela, Luci Fuscaldi; Martins, Júlia Caetano; Samora, Giane Amorim Ribeiro; da Silva Júnior, João Antônio; Faria, Christina Danielli Coelho de Moraes





Foi observado que o treinamento aeróbico na esteira, melhora a qualidade de vida, mas se ambos forem realizados, o treinamento aeróbico na esteira e a caminhada ao ar livre, melhoram a depressão, a endurece e a mobilidade.

Effects of aerobic training on physical activity in people with stroke: A randomized controlled trial.

Neurorehabilitation, 29 Mar 2020, 46(3):391-401

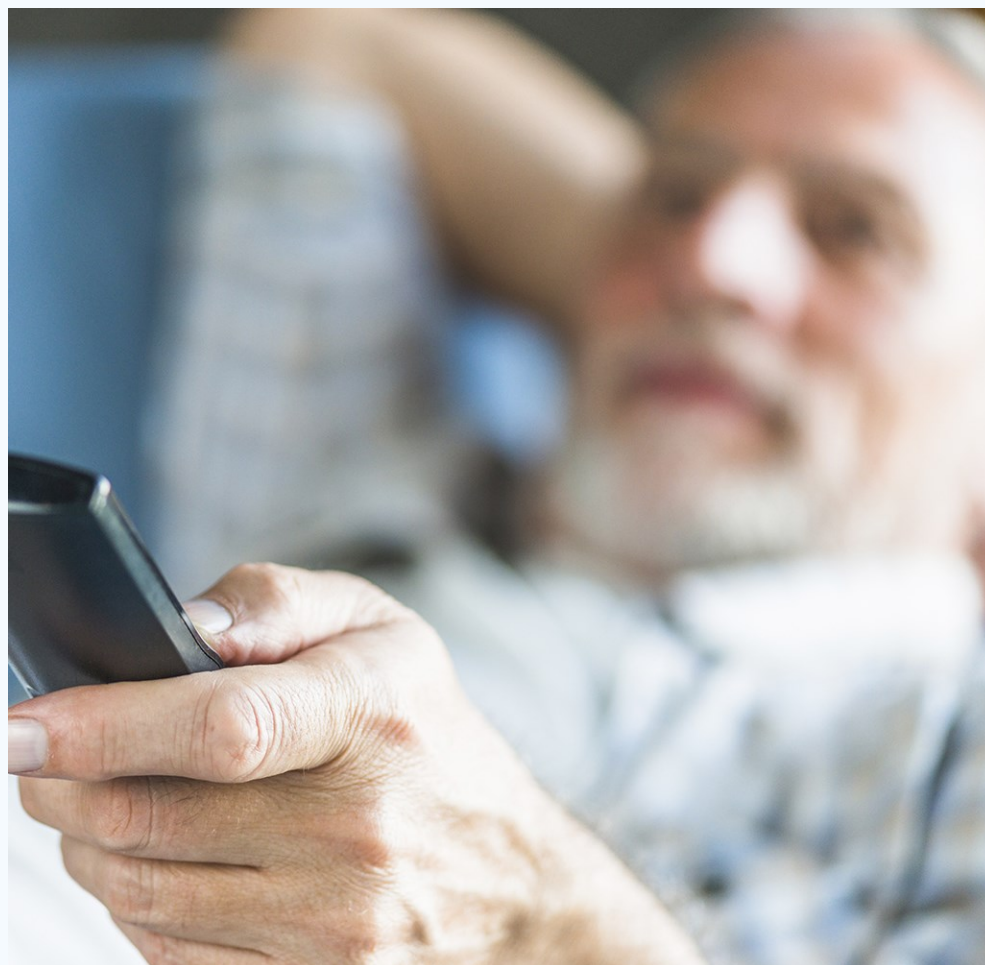
DOI: 10.3233/nre-193013 PMID: 32250336

Fonte: NeuroRehabilitation;46(3): 391-401, 2020.

Autores:

Aguiar, Larissa Tavares; Nadeau, Sylvie; Britto, Raquel Rodrigues; Teixeira-Salmela, Luci Fuscaldi; Martins, Júlia Caetano; Samora, Giane Amorim Ribeiro; da Silva Júnior, João Antônio; Faria, Christina Danielli Coelho de Moraes





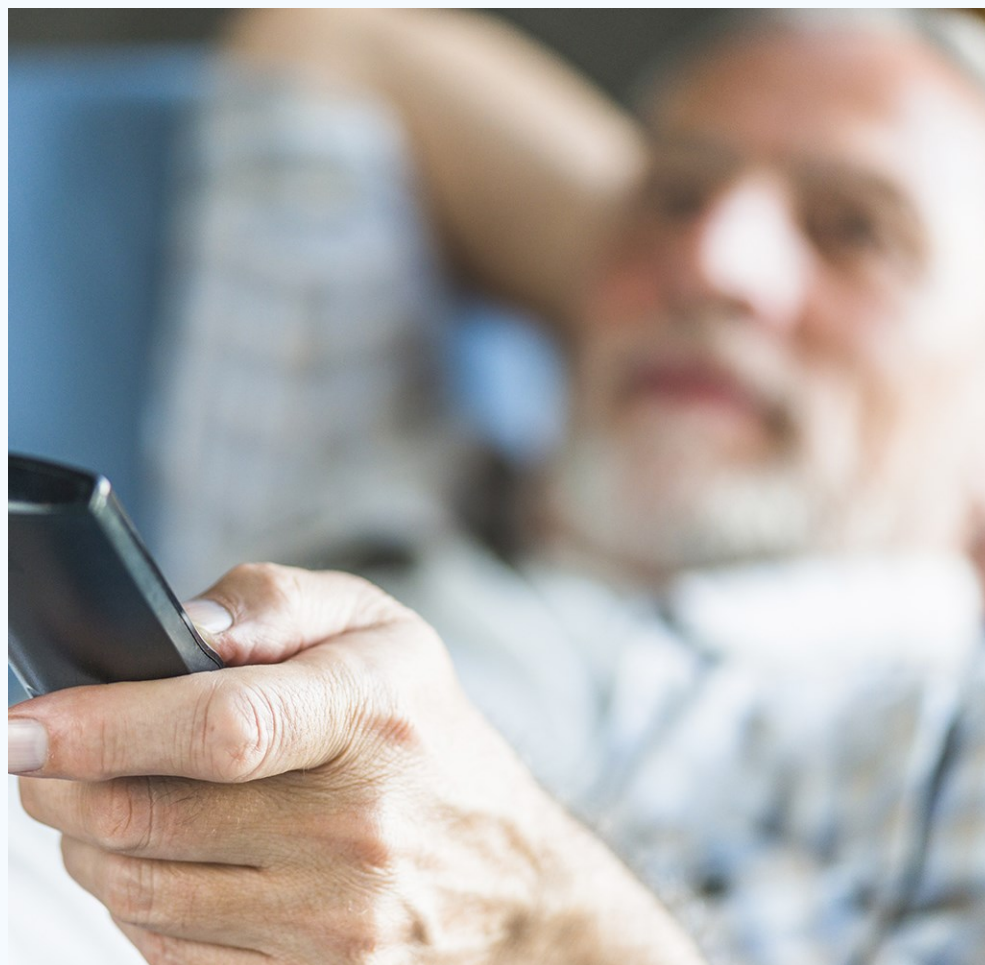
Neste estudo realizado de 2009 a 2013, sobre o efeito potencial na mortalidade, com **pacientes sedentário, pouco sedentário e a atividade física**, com idade de 45 anos ou mais, atividade de intensidade leve, moderada e rigorosa, com uma duração de 30 minutos.

Potential Effects on Mortality of Replacing Sedentary Time With Short Sedentary Bouts or Physical Activity: A National Cohort Study.

Autor(es):

Diaz, Keith M; Duran, Andrea T; Colabianchi, Natalie; Judd, Suzanne E; Howard, Virginia J; Hooker, Steven P

Fonte: Am J Epidemiol;188(3): 537-544, 2019 03 01.



Concluíram que a prática de atividade física de intensidade moderada, foi a que obteve os melhores resultados, mas a prática da atividade física, de qualquer intensidade é fundamental para reduzir risco de mortalidade que ocorrem pelo tempo de sedentarismo.

Potential Effects on Mortality of Replacing Sedentary Time With Short Sedentary Bouts or Physical Activity: A National Cohort Study.

Autor(es):

Diaz, Keith M; Duran, Andrea T; Colabianchi, Natalie; Judd, Suzanne E; Howard, Virginia J; Hooker, Steven P

Fonte: Am J Epidemiol;188(3): 537-544, 2019 03 01.





Este é um estudo com revisão de 75 artigos publicados, realizado em julho de 2018, para avaliar se o treinamento da capacidade física reduz morte, dependência, desabilidades, fatores de risco, capacidade física, qualidade de vida, humor e função cognitiva.

Physical fitness training for stroke patients.

Saunders, David H; Sanderson, Mark; Hayes, Sara; Johnson, Liam; Kramer, Sharon; Carter, Daniel D; Jarvis, Hannah; Brazzelli, Miriam; Mead, Gillian E.

Cochrane Database Syst Rev; 3: CD003316, 2020 03 20.

Artigo em Inglês | MEDLINE | ID: mdl-32196635





A conclusão deste estudo é que existem evidências suficientes para incorporar o treinamento cardiorespiratório e a caminhada dentro do programa de reabilitação, pois melhora o equilíbrio e a marcha.

Physical fitness training for stroke patients.

Saunders, David H; Sanderson, Mark; Hayes, Sara; Johnson, Liam; Kramer, Sharon; Carter, Daniel D; Jarvis, Hannah; Brazzelli, Miriam; Mead, Gillian E.

Cochrane Database Syst Rev; 3: CD003316, 2020 03 20.

Artigo em Inglês | MEDLINE | ID: mdl-32196635



A melhora do oxigênio no treinamento cardiorespiratório reduz o risco de hospitalizações e mais estudos precisam ser realizados para determinar o melhor exercício ao longo do tempo e para avaliar a função cognitiva.

Physical fitness training for stroke patients.

Saunders, David H; Sanderson, Mark; Hayes, Sara; Johnson, Liam; Kramer, Sharon; Carter, Daniel D; Jarvis, Hannah; Brazzelli, Miriam; Mead, Gillian E.

Cochrane Database Syst Rev; 3: CD003316, 2020 03 20.

Artigo em Inglês | MEDLINE | ID: mdl-32196635





Este é um estudo no AVC crônico, publicado em 2019, sobre o processo inflamatório da fisiopatologia, com efeito prejudicial ou o benéfico pós AVC.

Aerobic Training Efficacy in Inflammation, Neurotrophins, and Function in Chronic Stroke Persons:zed Controlled Trial Protocol.

Autor(es):

Oliveira, Daniela Matos Garcia; Aguiar, Larissa Tavares; de Oliveira Limones, Marcus Vinícius; Gomes, Aline Gonçalves; da Silva, Luana Cristina; de Moraes Faria, Christina Danielli Coelho; Scalzo, Paula Luciana.

Fonte: J Stroke Cerebrovasc Dis;28(2): 418-424, 2019 Feb.



O propósito deste estudo é investigar a eficácia dos exercícios de intensidade moderada e mudanças nos mediadores inflamatórios nos AVCs crônico e os efeito do exercício físico na melhora da mobilidade e capacidade física.

Aerobic Training Efficacy in Inflammation, Neurotrophins, and Function in Chronic Stroke Persons:zed Controlled Trial Protocol.

Autor(es):

Oliveira, Daniela Matos Garcia; Aguiar, Larissa Tavares; de Oliveira Limones, Marcus Vinícius; Gomes, Aline Gonçalves; da Silva, Luana Cristina; de Moraes Faria, Christina Danielli Coelho; Scalzo, Paula Luciana.

Fonte: J Stroke Cerebrovasc Dis;28(2): 418-424, 2019 Feb.





Realizado 3 vezes por semana , por mais de 12 semanas, de intensidade moderada, com **exercício de esteira e caminhada.**

Aerobic Training Efficacy in Inflammation, Neurotrophins, and Function in Chronic Stroke Persons:zed Controlled Trial Protocol.

Autor(es):

Oliveira, Daniela Matos Garcia; Aguiar, Larissa Tavares; de Oliveira Limones, Marcus Vinícius; Gomes, Aline Gonçalves; da Silva, Luana Cristina; de Moraes Faria, Christina Danielli Coelho; Scalzo, Paula Luciana.

Fonte: J Stroke Cerebrovasc Dis;28(2): 418-424, 2019 Feb.





Concluíram que a atividade física aeróbica, ajuda a melhora no processo inflamatório e na plasticidade do SNC, com melhora da mobilidade e da capacidade física.

Aerobic Training Efficacy in Inflammation, Neurotrophins, and Function in Chronic Stroke Persons:zed Controlled Trial Protocol.

Autor(es):

Oliveira, Daniela Matos Garcia; Aguiar, Larissa Tavares; de Oliveira Limones, Marcus Vinícius; Gomes, Aline Gonçalves; da Silva, Luana Cristina; de Moraes Faria, Christina Danielli Coelho; Scalzo, Paula Luciana.

Fonte: J Stroke Cerebrovasc Dis;28(2): 418-424, 2019 Feb.

O estilo de vida ativo passou a ser considerado fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade por todas as causas. Sabe-se que, o acidente vascular cerebral como também, a maioria das doenças que afetam o aparelho circulatório apresentam uma forte ligação com o perfil do estilo de vida das pessoas.



PATROCÍNIO:
Medtronic

PARCEIRO:



Herois Contra o AVC



www.heroiscontraoavc.com

REALIZAÇÃO:



www.abavc.org.br

/abavcoficial 

/abrilavc 