

Exercício pós Acidente Vascular Cerebral - Revisão Sistemática da Literatura



Patrícia Antão; Eugénia Mendes; André Novo; Leonel Preto; Sónia Casado
Escola Superior de Saúde de Bragança. Unidade Local de Saúde do Nordeste



Palavras chave: Exercício Físico; Acidente Vascular Cerebral; Enfermagem de Reabilitação

INTRODUÇÃO

O AVC é uma patologia que concorre diretamente para alterações na funcionalidade das pessoas. Diversas orientações mundiais que alertam para esta temática têm sido publicadas, embora sejam ainda recentes os estudos que abordam os benefícios do exercício físico em sobreviventes do AVC (Best et al., 2010). Os mesmos autores consideram que o AVC é uma das causas que mais provoca alterações complexas na funcionalidade, provocando sequelas em mais de metade dos sobreviventes de AVC. Está definido que o exercício físico é importante na reabilitação pós AVC, nomeadamente na aptidão física e funcional das pessoas, no entanto há necessidade de se validarem cientificamente os programas que têm vindo a ser implementados.

PROBLEMA DE INVESTIGAÇÃO E OBJETIVOS

Seguindo a estratégia PICO (Figura 1), definiu-se como problema de investigação: “Quais os benefícios do exercício físico em sobreviventes de AVC?”, para dar resposta aos objetivos: identificar e caracterizar os benefícios do exercício físico em sobreviventes de AVC.

MÉTODO

Foram definidos procedimentos específicos de análise dos artigos, respeitando critérios de seleção, quer de inclusão quer de exclusão (Figura 2), tendo sido considerados os termos “Exercício”, “físico”, “pós AVC” como ponto de partida para a recolha inicial dos artigos, bem como a combinação gramatical dos termos em frase, nas línguas portuguesa, inglesa e francesa. As bases de dados científicas utilizadas e o número de artigos encontrados, após a introdução dos termos identificados foram na ISI Web of Knowledge 480 e na PubMed 255. O fluxograma representado pela Figura 3 ilustra os procedimentos adotados.

CONCLUSÃO

Programas de exercício físico estruturado, contínuo e aplicado precocemente no pós AVC contribui claramente para uma recuperação e reabilitação mais rápidas, com resultados positivos no contexto global da saúde dos sobreviventes do AVC. Realça-se ainda que os artigos apresentam orientações no sentido de se implementarem estes programas, como estratégia de reabilitação e prevenção, diminuindo os custos pessoais, familiares, sociais e económicos associados a esta patologia e melhorando claramente os níveis de qualidade de vida dos sobreviventes do AVC.

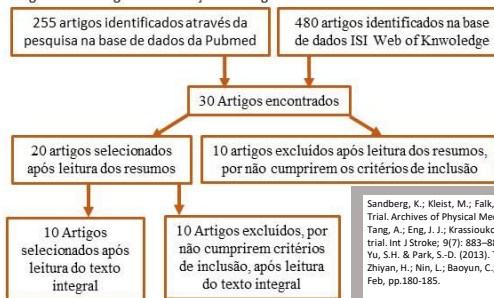
Figura 1 – Resumo estratégia PICO

PICO	Descrição
Pacientes	Pessoas pós AVC
Intervenção	Exercício físico
Comparação	Grupo de controlo e de intervenção
Outcomes	Benefícios do exercício físico

Figura 2 – Critérios de Inclusão e exclusão

Critérios de seleção	Critérios de inclusão	Critérios de exclusão
Artigos publicados sobre Exercício físico pós AVC	Entre 2007 e 2017	Anteriores a 2007
	Português, Inglês e Francês	Restantes línguas estrangeiras
	Consulta aberta	Limitados (pagamento)
	Grupo de intervenção e grupo de controlo	Sem grupo de controlo
	Resultados apresentados	Sem resultados definidos

Figura 3 – Fluxograma de seleção de artigos



RESULTADOS

Benefícios identificados nas conclusões dos estudos analisados

Sem benefícios	-----
Melhoria da capacidade funcional	Langhammer & Lindmark, 2012; Lim e Yoon, 2017; Zhian et al., 2017
Melhoria das funções executivas/cognitivas	Liu-Ambrose & Eng, 2014
Melhoria das funções cardiovascular e pulmonar	Gjelvsik et al., 2013; Lim e Yoon, 2017
Diminuição dos marcadores de inflamação	Gjelvsik et al., 2013
Diminuição dos níveis de glucose	Gjelvsik et al., 2013
Melhoria do perfil lipídico	Gjelvsik et al., 2013
Melhoria da saúde física global	Van den Berg et al., 2016; Gordon et al., 2013; Tang et al., 2014; Sandberg et al., 2016
Melhoria do humor	Gordon et al., 2013
Melhoria no desempenho das AVD	Van den Berg et al., 2016
Melhoria do equilíbrio postural	Van den Berg et al., 2016; Sandberg et al., 2016
Melhoria global na mobilidade	Van den Berg et al., 2016; Zhian et al., 2017; Gjelvsik et al., 2013; Sandberg et al., 2016

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Best, C.; Wjck, F. van; Dinan-Young, S.; Dennis, J.; Smith, M.; Fraser, H.; Donaghy, M. & Mead, G. (2010). Best Practice Guidance for the Development of Exercise after Stroke Services in Community Settings. Universidade de Edimburgo.
- Gjelvsik, B.E.B.; Hofstad, H. Smedal, T., et al. (2014). Balance and walking after three different models of stroke rehabilitation: early supported discharge in a day unit or at home, and traditional treatment (control). *BMJ Open*.doi:10.1136/bmjopen-2013-004358.
- Gordon, C. D.; Wilks, R.; McCaw-Binns, A. (2013). Effect of Aerobic Exercise (Walking) Training on Functional Status and Health-related Quality of Life in Chronic Stroke Survivors: A Randomized Controlled Trial. *American Heart Association, Inc. Stroke*; 44:1179-1181.
- Langhammer, B. & Lindmark, B. (2012). Functional Exercise and Physical Fitness Post Stroke: The Importance of Exercise/Maintenance for Motor Control and Physical Fitness after Stroke. *Hindawi Publishing Corporation. Stroke Research and Treatment*, Article ID 864835, 9 pages.
- Lim, H. S. & Yoon, S. (2017). The effects of Pilates exercise on cardiorespiratory function in the chronic stroke patients: a randomized controlled trials. *J. Phys. Ther. Sci.* 29: 959-963.
- Liu-Ambrose, T. & Eng, J. J. (2014). Exercise Training and Recreational Activities to Promote Executive Functions in Chronic Stroke: A Proof-of-Concept Study. *J. Stroke Cerebrovasc. Dis.* January; 24(1): 130-137. doi:10.1016/j.jstrokecerebrovasdis.
- Sandberg, K.; Kleist, M.; Falk, P. & Erntoven, P. (2016). Aerobic Exercise in Early Subacute Stroke Effects of Twice-Weekly Intense Aerobic Exercise in Early Subacute Stroke: A Randomized Controlled Trial. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.apmr.2016.01.030>
- Tang, A.; Eng, J. J.; Krassioukov, A. V.; Madden, K. M.; Mohammadi, A.; Tsang, M. Y.C. & Tsang, T. S. M. (2014). Exercise-induced changes in cardiovascular function after stroke: a randomized controlled trial. *Int J Stroke*; 9(7): 883-889.
- Yu, S.H. & Park, S.-D. (2013). The effects of core stability strength exercise on muscle activity and trunk impairment scale in stroke patients. *Journal of Exercise Rehabilitation*9(3):362-367.
- Zhian, H.; Nin, L.; Bayoun, C.; Zunkle, G.; Qinghong, W. & Lange, F. (2017). Rehabilitation Nursing for Cerebral Stroke Patients within a Suitable Recovery Empty Period. *Iran J Public Health*, Vol. 46, No.2, Feb, pp.180-185.