

EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO E AERÓBIO NA CAPACIDADE FUNCIONAL DE INDIVÍDUOS HEMIPLÉGICOS - UM ESTUDO DE CASO

CUNHA, Sergio Luis Carlos da (slmarola@yahoo.com.br); BARROS, Cristiano Lino Monteiro de (cristianolino@unipam.edu.br)

Introdução e objetivo: A Organização Mundial de Saúde define o acidente vascular cerebral (AVC) como um sinal clínico de rápido desenvolvimento de perturbação focal da função cerebral, de suposta origem vascular com mais de 24 horas de duração. O AVC pode deixar sequelas irreversíveis que podem ser minimizadas com a prática de exercícios físicos assistido por profissionais da área da saúde. O objetivo do presente estudo foi analisar os efeitos do treinamento resistido e aeróbio na capacidade funcional de indivíduos hemiplégicos quanto à velocidade da marcha.

Materiais e métodos: A metodologia utilizada no estudo foi um ensaio clínico prospectivo com a coleta de dados antes e depois da execução das atividades propostas. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética do UNIPAM, com o protocolo nº113/09. A amostra foi constituída por um indivíduo hemiplégico de 46 anos, 1,71m e 72,6kg com evolução de AVC de três anos, selecionado aleatoriamente a partir do interesse do mesmo. Após a avaliação do educador físico, o voluntário apresentou os critérios necessários para nosso estudo. A pesquisa foi realizada durante seis semanas, nas dependências da academia e na piscina com os testes sendo realizados na pista de atletismo do Campus do Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM.

Resultados e discussão: Verificamos que o voluntário apresentou uma melhora substancial no deambular de 46% no Teste de Velocidade da marcha (m/s) de 28 metros (0,65m/s antes e 0,95m/s após o treinamento) e um aumento de 26% no Teste de Caminhada de seis minutos (T6') (271m antes e 341m após o treinamento). O estudo comprovou que apesar de três anos de evolução do AVC um programa de treinamento muscular e condicionamento aeróbio assistido pode melhorar o deambular do indivíduo hemiplégico.

Conclusão: Concluímos que um programa de exercícios físicos pode ajudar o hemiplégico a adaptar-se às suas deficiências, favorecendo sua recuperação funcional motora com um deambular mais rápido e correto.

Palavras-chave: Acidente vascular cerebral; musculação; treinamento aeróbio.