

Exercícios físicos ajudam recuperação de pacientes com AVC

Educação Física

Enviado por:

Postado em:08/09/2009

Uma pessoa que pratica regularmente exercícios físicos se recupera de acidente vascular cerebral ("derrame") mais rapidamente do que aquelas que não têm este hábito...Saiba mais...

Uma pessoa que pratica regularmente exercícios físicos se recupera de acidente vascular cerebral ("derrame") mais rapidamente do que aquelas que não têm este hábito, afirmam pesquisadores da Clínica Mayo, que coordenaram um estudo de âmbito nacional, nos Estados Unidos. O estudo, que foi publicado no Jornal de Neurologia, Neurocirurgia & Psiquiatria, revelou que os pacientes que se exercitavam regularmente, antes de sofrerem o AVC, apresentaram sequelas menos graves e, portanto, ficaram em melhores condições de cuidarem de si próprios, do que aqueles que raramente faziam exercícios físicos. Menor risco de derrame e melhor recuperação "O preparo físico pode ser muito benéfico para as pessoas que têm maior risco de sofrer um derrame cerebral", diz o neurologista da Clínica Mayo, o médico James Meschia, um dos principais pesquisadores do estudo. "Muitos estudos têm mostrado que o exercício pode reduzir o risco de desenvolver um derrame cerebral. Esse estudo, porém, sugere que, se uma pessoa sofrer um derrame cerebral, apesar de seu hábito de se exercitar, as consequências podem ser mais leves", declara. O neurologista alerta, no entanto, que um estudo de maior porte será necessário para validar essa descoberta. No estudo concluído, foi necessário reconvocar 673 pacientes que sofreram um derrame cerebral. Um novo estudo poderá, ainda, ajudar a esclarecer se exercícios moderados ou vigorosos podem produzir efeitos diferentes no processo de recuperação dos pacientes, diz Meschia. "Faz muito sentido o fato de um paciente se recuperar mais rapidamente, quando praticava exercícios antes do derrame", afirma o neurologista. "Um cérebro que, normalmente, tem um bom fluxo de sangue e de oxigênio, graças a exercícios aeróbios, certamente estará em uma posição bem melhor para compensar os déficits neurológicos causados pelo derrame", explica. Benefícios dos exercícios físicos O derrame cerebral é uma causa comum de incapacidade e morte entre pessoas com mais de 65 anos de idade, em todo o mundo. Nos Estados Unidos, os derrames cerebrais são responsáveis por mais de 780 mil mortes por ano, sendo a terceira maior causa de morte no país. O AVC também causa incapacidades mais sérias do que qualquer outra doença, de acordo com os Institutos Nacionais de Saúde, dos Estados Unidos. Esse estudo é um dos primeiros a testar a hipótese de que os benefícios do exercício se estendem além da prevenção de derrames cerebrais. Os pesquisadores examinaram dados colhidos por cientistas em quatro centros de saúde: a Clínica Mayo de Jacksonville (Flórida) e a de Rochester (Minnesota), a Universidade da Flórida e a Universidade de Virgínia, instituições que participaram do Estudo Genético do Acidente Vascular Cerebral Isquêmico. O estudo foi projetado para examinar fatores de risco hereditários no derrame cerebral. O estudo Os pacientes participantes do estudo foram submetidos a tratamento de derrame cerebral isquêmico agudo - o tipo mais comum de derrame, que resulta em morte das células cerebrais, devido ao bloqueio do fluxo de sangue em uma parte do cérebro. Os pesquisadores revisaram um questionário respondido pelos pacientes sobre a prática de exercícios antes do derrame e três meses depois de ocorrido o AVC. Dos 673 pacientes participantes, 50,5% relataram que, antes do derrame cerebral, faziam exercícios menos de uma vez por semana; 28,5% faziam exercícios de uma a três vezes por semana; e 21% deles praticavam atividades físicas aeróbicas

quatro vezes por semana ou mais. Depois de contabilizar diferentes variáveis dos pacientes, tais como idade, sexo, raça, massa corporal e histórico médico, os pesquisadores descobriram que os exercícios físicos não afetam o tamanho ou a gravidade do derrame cerebral, mas amenizam as consequências causadas por um derrame. Os pacientes que praticavam exercícios se saíram melhor em testes que avaliaram suas habilidades de realizar atividades cotidianas. Benefícios da vida ativa "Concluimos que os pacientes que levam uma vida ativa podem se recuperar mais rapidamente depois de um derrame cerebral, com tendência de se observar melhores resultados nos exames realizados três meses mais tarde", diz o neurologista. Os pesquisadores, no entanto, não conseguiram determinar, com base nos dados da pesquisa, o "efeito da dose" de exercícios - isto é, quanto exercício é necessário fazer por semana para assegurar o melhor funcionamento do organismo. Fonte: Diário da Saúde/Portal da Educação Física