

EDUCACIÓN MULTIDISCIPLINARIA AL
CUIDADO
Y REHABILITACIÓN
POST-ACV

FISIOTERAPIA
ACTIVIDAD FÍSICA
EN ACV

Mary Larangeira Albrecht - Fisioterapeuta



Héroes Contra el ACV



IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PREVENCIÓN DEL ACV



Actividad física

Evaluación médica

Actividad física ideal x control de los factores de riesgo

¿Cuáles son las actividades físicas para una mejor calidad de vida?

¿El sedentario como debe iniciar una actividad física?

¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?





En el estudio, con más de 1.000 personas, acompañado por 10 años, con edad de 65 años o más, aquellas personas que mantuvieron un alto nivel de actividad física, sobrevivieron en promedio 85 años de edad y sin incapacidad, comparados con los sedentarios.

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,^{1,2} and Jean A. Langlois¹





Las evidencias de este trabajo, permiten concluir que la actividad física regular y la adopción de un estilo de vida activo, son necesarias para la promoción de la salud y calidad de vida durante el proceso de envejecimiento.

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

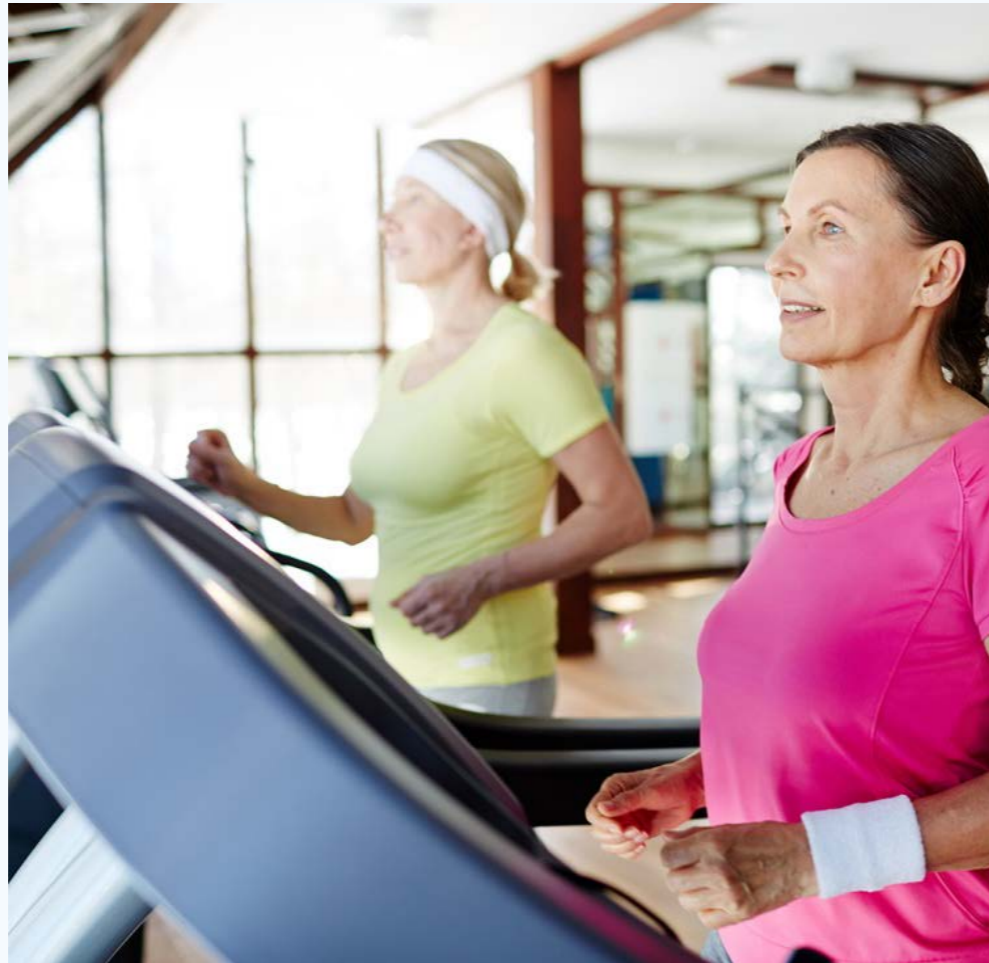
American Journal of Epidemiology

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,^{1,2} and Jean A. Langlois¹





En el estudio realizado en el año 2020, los efectos del entrenamiento aeróbico en personas con ACV, realizado el entrenamiento aeróbico en la cinta y la caminata al aire libre, con 22 pacientes con ACV crónico, con 40 minutos de entrenamiento y con más 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

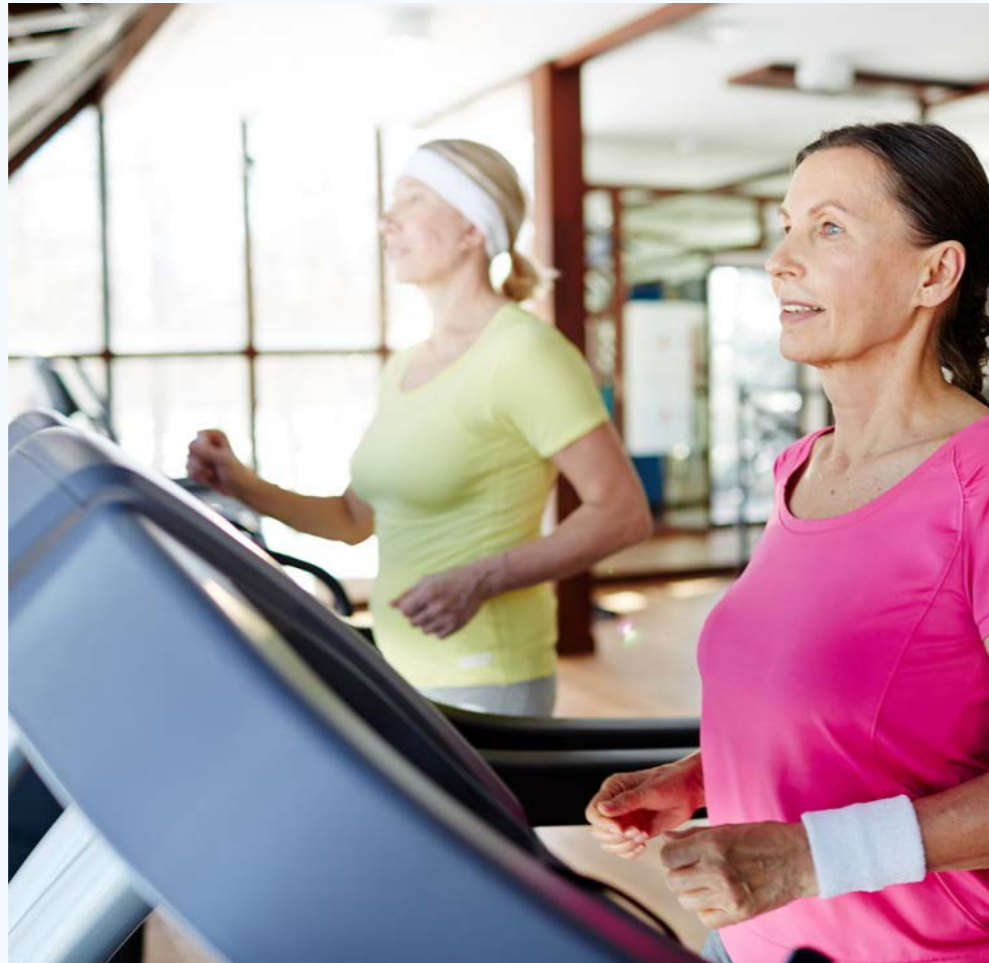
DOI: 10.3233/nre-193013 PMID: 32250336

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 Morais





Fue observado que el entrenamiento aeróbico en la cinta mejora la calidad de vida, pero que si ambos fueren realizados, tanto el entrenamiento aeróbico en la cinta como la caminata al aire libre, se mejora la depresión, la endurece y la movilidad.

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

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

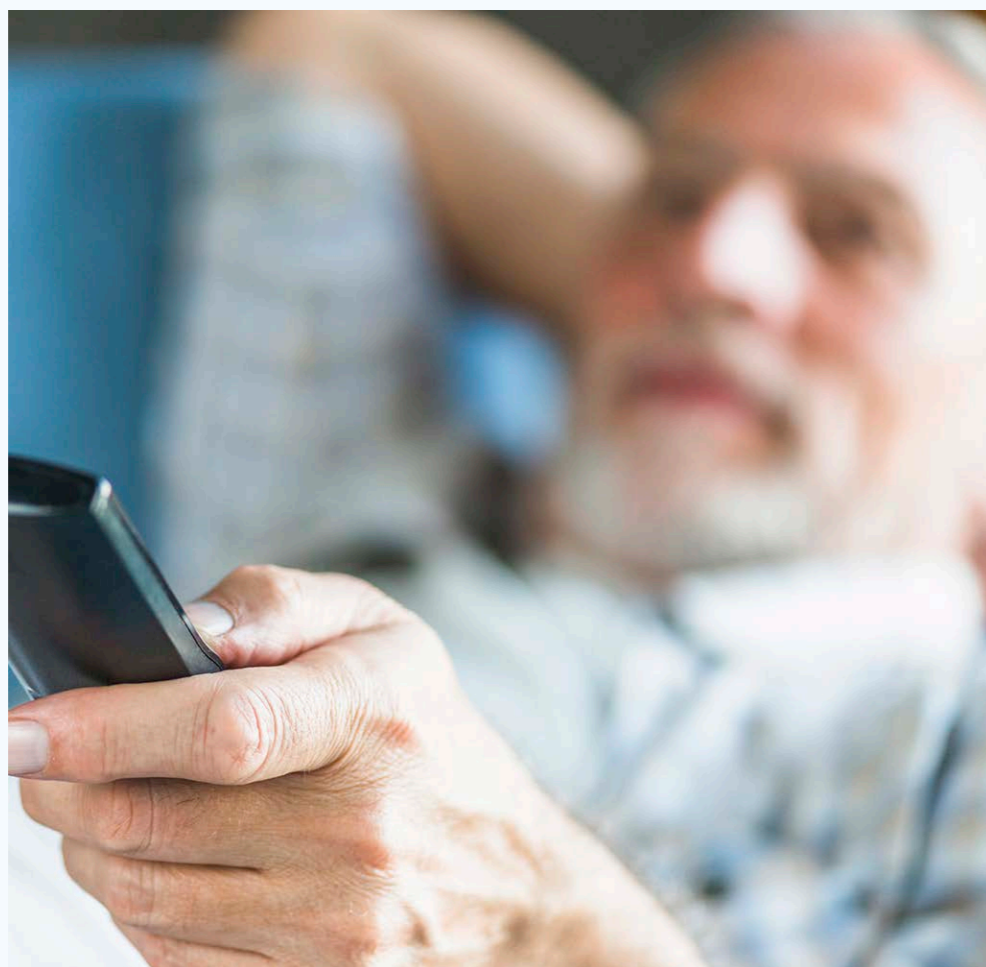
DOI: 10.3233/nre-193013 PMID: 32250336

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 Morais





Este estudio realizado en el año 2009 a 2013, sobre el efecto potencial en la mortalidad, con pacientes sedentarios, poco sedentarios y la actividad física, con edad de 45 años o más, actividades de intensidad leve, moderada y rigurosa, con una duración de 30 minutos.

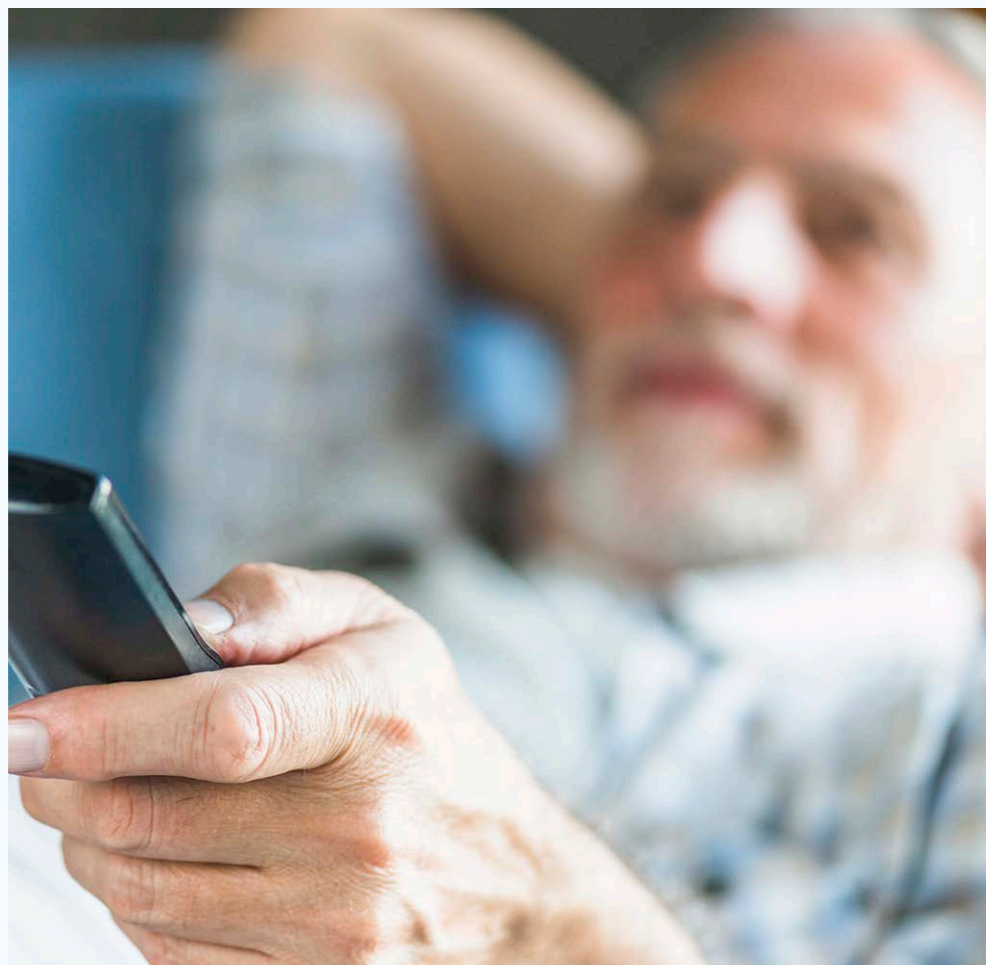
Potential Effects on Mortality of Replacing Sedentary Time With Short Sedentary Bouts or Physical Activity: A National Cohort Study.

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.





Concluyeron que la práctica de actividad física de intensidad moderada, fue la que obtuvo los mejores resultados, pero la práctica de la actividad física, de cualquier intensidad es fundamental para reducir el riesgo de mortalidad que ocurre por el tiempo de sedentarismo.

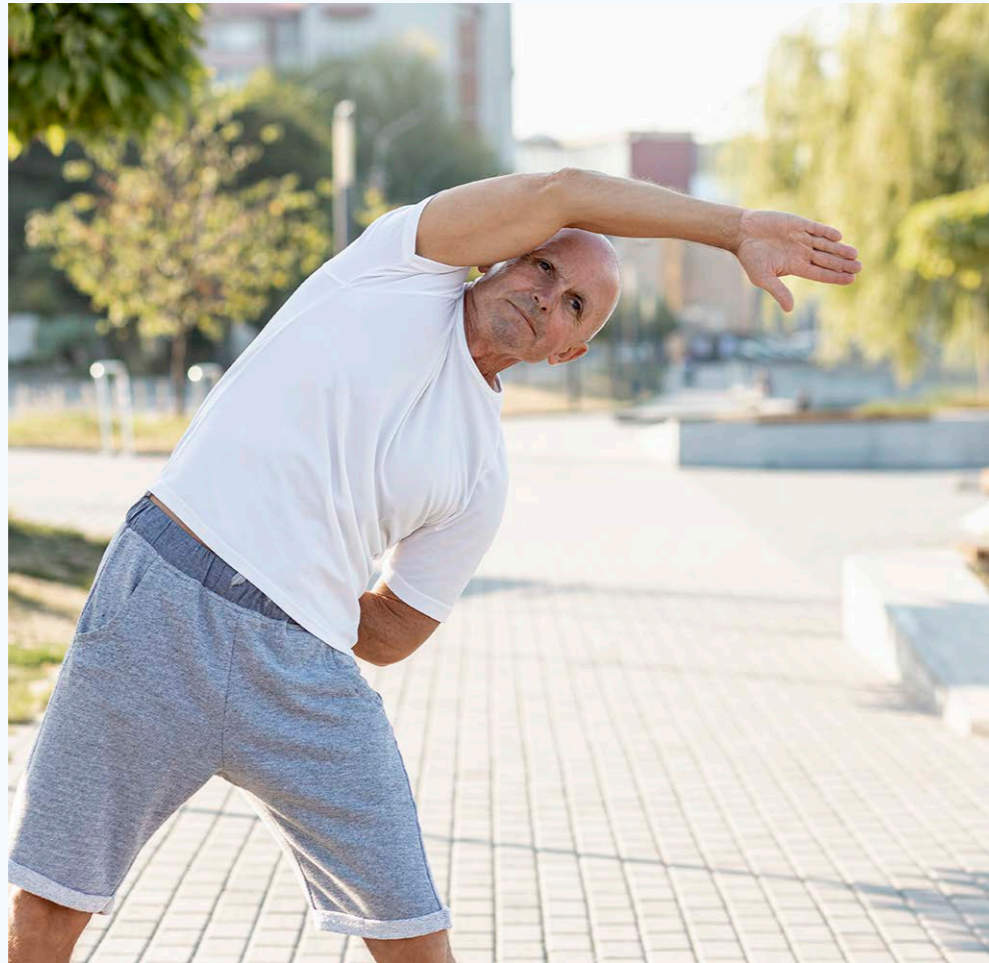
Potential Effects on Mortality of Replacing Sedentary Time With Short Sedentary Bouts or Physical Activity: A National Cohort Study.

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.





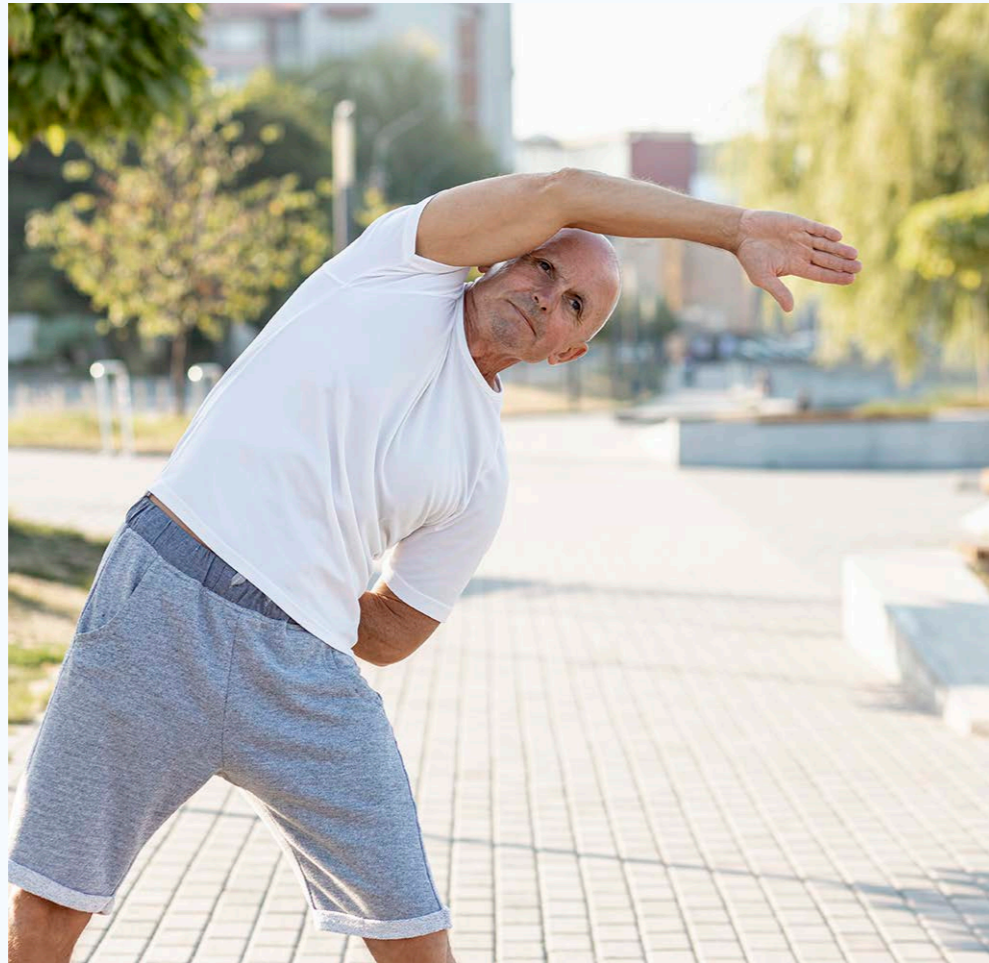
Un estudio con revisión de artículos publicados, incluyendo 75 estudios, realizado en julio de 2018, para determinar si el entrenamiento de la capacidad física reduce la mortalidad, dependencia, discapacidades, factores de riesgo, capacidad física, calidad de vida, humor y función cognitiva.

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



La conclusión de este estudio es que existen evidencias suficientes para incorporar el entrenamiento cardiorrespiratorio y la caminata dentro del programa de rehabilitación, ya que ello mejora el equilibrio y la marcha.

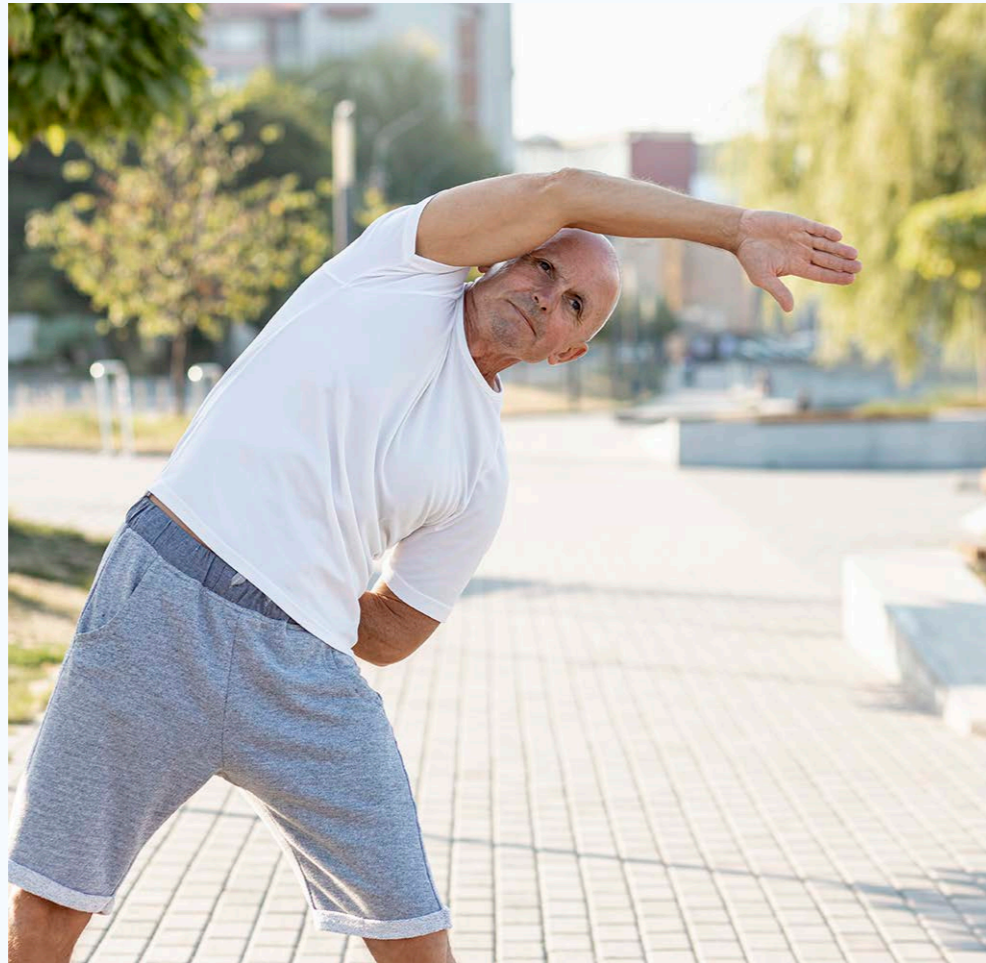
Physical fitness training for stroke patients.

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





La mejora del oxígeno en el entrenamiento cardiorrespiratorio reduce el riesgo de hospitalizaciones, y más estudios deben ser realizados para determinar el mejor ejercicio a lo largo del tiempo y para evaluar la función 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





En un estudio en el ACV crónico, publicado en 2019, sobre el proceso inflamatorio que es una importante parte de la fisiopatología del ACV, con efecto prejudicial o el benéfico post-ACV.

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 Vinicius; 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.



El propósito de este estudio es investigar la eficacia de los ejercicios de intensidad moderada y cambios en los mediadores inflamatorios en los ACVs crónico y los efectos del ejercicio físico en la mejora de la movilidad y capacidad 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 Vinicius; 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.





Ejercicios 3 veces por semana, por más de 12 semanas, de intensidad moderada, con ejercicio de cinta y caminata.

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 Vinicius; 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.





Concluyeron que la actividad física aeróbica ayuda en la mejora en el proceso inflamatorio y en la plasticidad del SNC, con mejora en la movilidad y capacidad 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 Vinicius; 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.



El estilo de vida activo pasó a ser considerado fundamental en la promoción de la salud y reducción de la mortalidad por todas las causas.

Se sabe que el accidente cerebrovascular, así como también la mayoría de las enfermedades que afectan el aparato circulatorio, presenta una fuerte ligación con el perfil del estilo de vida de las personas.



/abavcoficial



/abrazilavc



PARCEIRO:



Héroes Contra el ACV



www.heroescontraelacv.com

REALIZAÇÃO:



www.abavc.org.br

PATROCÍNIO:

Medtronic