



BENEFÍCIOS FUNCIONAIS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA RECUPERAÇÃO DE IDOSOS PÓS AVC – REVISÃO SISTEMÁTICA

Resumo

Hesly Borges
Professor Dr André

O envelhecimento é um processo natural caracterizado por mudanças físicas, psicológicas e sociais. No Brasil, indivíduos idosos são aqueles acima de 60 anos, e atualmente superam 37 milhões de pessoas. Indivíduos idosos recorrentemente são acometidos por diversas doenças crônicas, dentre elas o acidente vascular cerebral (AVC), caracterizado por uma patologia neurológica que causa sérios problemas de saúde pública, levando a incapacidades temporárias ou definitivas nos pacientes, tais como dificuldades de realizar atividades diárias de autocuidado, limitação de participação em sociedade, locomoção e comunicação. Esta doença é o segundo maior causador de mortes no mundo, atrás somente das cardiopatias. Dentre os fatores de risco para o AVC, há a hipertensão, causadora de ao menos metade dos casos. Outros aspectos como: a má alimentação, a dislipidemia (altos níveis de colesterol LDL), sobrepeso, tabagismo, etilismo, diabetes mellitus, também têm influência nestes fatores. Para auxiliar na recuperação destes idosos, o treinamento resistido (TR) pode ser uma alternativa que apresenta resultados significativos. O TR tem como objetivo aprimorar força muscular, flexibilidade e capacidade de aceleração, com impacto positivo nos diversos campos de vida dos pacientes. Considerando os aspectos abordados, o presente estudo tem por objetivo compreender e descrever os benefícios funcionais do TR em idosos acometidos pelo AVC. Foram realizadas pesquisas nas bases de dados PubMed/Medline, LILACS, Cochrane Library e PEDro, no idioma inglês. Como critério de inclusão são publicações originais entre 2010 e 2022, em inglês, incluindo adultos com mais de 60 anos que sofreram AVC e protocolo de TR com mais de 4 semanas de treino como intervenção. Serão excluídos relatos de caso, monografias, resumos, revisões, capítulos de livros, estudos sem texto completo disponível, teses e dissertações, além de amostras contendo adultos com outras morbilidades ou uso de outras intervenções. Foram encontrados 506 artigos, sendo selecionados para leitura na íntegra 16 deles. A próxima etapa consistiu na leitura destes 16, sendo selecionados 8 para inclusão e avaliação.

Palavras-chave: AVC, Benefícios funcionais, Idoso, Treinamento resistido.