

P28. Um programa de actividade física para doentes com AVC crónico: que impacto após três meses?

Carla Pereira, Ana Sofia Costa, Dina Camacho, Eliana Pereira, Pedro Graça, Sílvia Fontinha, Sónia Fontinha

Departamento de Fisioterapia, Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal.
E-mail: carla.pereira@ess.ips.pt

Introdução: Num estadio crónico pós-AVC verifica-se, em média, um declínio gradual da mobilidade e capacidade funcional, podendo perder-se alguns ganhos obtidos previamente na reabilitação, como a velocidade da marcha, equilíbrio e autonomia nas AVD's, com consequente isolamento social, descondicionamento físico e sedentarismo. Resultados revelam que actividade física adequada às necessidades individuais pós-AVC proporciona maior mobilidade e qualidade de vida. Contudo, pouco se sabe sobre a sua continuidade e auto-gestão pós-actividade estruturada e orientada por Fisioterapeutas.

Objectivos: Avaliar o impacto de um programa de actividade física na qualidade de vida e da integração da actividade na rotina diária de indivíduos pós-AVC, em fase crónica.

Metodologia: Após implementação do programa, estruturado e orientado, de actividade física: "*Mexer para melhor Viver*" com a duração de 8 semanas (treino aeróbio, força e flexibilidade; 3x/semana; 90 minutos/sessão), realizado com 7 indivíduos pós-AVC (média idades=59anos; DP=12.4; 5 do sexo masculino) que, em média, sofreram AVC há 6 anos (mínimo-1 ano; máximo-10 anos), foi realizado um follow-up, adoptando uma abordagem metodológica mista. Foi desenvolvido um guião de entrevista semi-estruturada com a finalidade de ana-

lisar a percepção dos participantes acerca do impacto e integração da actividade física no quotidiano; e utilizada a *Stroke Specific Quality of Life Scale* (SS-QOL). Foi obtido consentimento informado e garantido anonimato dos participantes. Foi realizada análise temática das entrevistas e utilizado o SPSS, versão 18.0 para Macintosh, para análise estatística.

Resultados: Três meses pós-programa, verificou-se que 4 dos 7 participantes integraram a actividade física na sua rotina semanal, preferencialmente, caminhadas e treino de escadas. O score total obtido na SS-QOL foi 3.78 (DP=.85), que não evidenciou diferenças significativas com a avaliação pré-programa, apesar de 6 participantes terem reportado mudanças positivas na sua rotina diária.

Após análise das entrevistas, foram definidos dois temas principais: "**Motivações e percepção de benefício-chave para o sucesso?**", tendo-se analisado que os participantes que mudaram as suas rotinas sedentárias fizeram-no pela percepção de melhoria na mobilidade e disposição/humor pós-actividade; e "**Barreiras à integração**", sendo realçadas a dificuldade em continuar especificamente os exercícios do programa, a existência de recursos adequados e a necessidade de gosto pela actividade.

Conclusões: O estudo demonstra a importância da realização de actividade física estruturada pós-AVC e a necessidade dos Fisioterapeutas considerarem o desenho de programas com actividades facilmente integradas no quotidiano. A amostra reduzida e tempo decorrido pós-programa podem ter contribuído para a não existência de mudanças significativas na qualidade de vida.

Agradecimentos: Os autores agradecem à Liga dos Amigos da Terceira Idade (LATI) e Câmara Municipal de Setúbal pela disponibilização do espaço e recursos para a concretização do programa "*Mexer para melhor Viver*".