

**Evento:** COBRA F

**Modalidade:** PÔSTER

**Tema:** C05. Fisioterapia na Saúde e Funcionalidade do Adulto

## **Promoção de atividade física pós-AVE através do programa de exercícios autogerenciados: resultados iniciais de viabilidade**

LÍVIA CRISTINA GUIMARÃES CAETANO (Caetano, LCG) - UFMG - lc-caetano@hotmail.com, Bruna Débora Pacheco (Pacheco, BD) - UFMG, Romeu Sant'Anna (Sant'Anna, R) - HRTN, Luci Fuscaldi Teixeira-Salmela (Teixeira-Salmela, LF) - UFMG, Louise Ada (Ada, L) - Universidade de Sydney, Aline Alvim Scianni (Scianni, AA) - UFMG

**Introdução:** Estudos demonstraram que a falta de adesão a programas de atividade física representa um problema comum a diversas populações, entre elas, Acidente Vascular Encefálico (AVE). Intervenções do tipo autogerenciamento têm sido recomendadas como um método de apoio à adaptação do indivíduo. Revisões apontam que programas de autogerenciamento para a promoção de atividade física em indivíduos pós-AVE, apresentaram resultados favoráveis à esta intervenção. Contudo, os programas não estão bem estabelecidos, necessitando ainda de análise de viabilidade.

**Objetivo:** Investigar a viabilidade de um programa autogerenciado para prática de atividade física indivíduos após AVE no nível de atividade física. **Método:** Esta é a fase-1 de um estudo de pré e pós intervenção, desenvolvido com indivíduos após AVE agudo com incapacidades leves a moderadas para desempenho da marcha. Os participantes foram recrutados na unidade de Acidente Vascular Cerebral do Hospital Risoleta Tolentino Neves. O programa de autogerenciamento para prática de atividade física consistiu em um protocolo de acompanhamento com seis visitas domiciliares e duas avaliações (pré e pós intervenção) que propõem etapas de educação em saúde, levantamento de exercícios preferenciais e barreiras para prática de exercícios, acompanhamento e feedback sobre as avaliações. A viabilidade foi investigada através: do levantamento do tempo gasto com o protocolo; distância e custo de transporte até a casa do participante; e levantamento de fatores adversos. Todos os participantes do estudo obtiveram a liberação médica para receberem orientações sobre a prática de atividade física. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE: 65672517.6.0000.5149). **Resultados:** Foram recrutados 20 indivíduos de ambos os sexos, sendo 16 homens. A média de idade dos participantes foi de 64 anos  $\pm 11,11$ ; com média de velocidade de marcha habitual de 1,0 m/s  $\pm 0,15$ . Foram realizadas 111 visitas, sendo que a média de tempo gasto em cada visita domiciliar foi de 57 minutos. Houve sete faltas e 17 remarcações. A média da distância da universidade até a casa do participante foi de 13,7km  $\pm 5,66$ , sendo que o custo com combustível para transporte foi de R\$11,00 ( $\pm 4,46$ ) para cada deslocamento. Neste período foram registradas: uma recorrência de AVE; uma cirurgia cardíaca, uma internação por alterações de glicemia; uma suspensão de visita devido ao retorno ao trabalho. **Conclusão:** O programa autogerenciamento para indivíduos após AVE com incapacidades leves a moderadas no desempenho da marcha parece viável em relação ao protocolo de orientações realizadas no domicílio.

Descritores: Educação em Saúde; Exercício; Acidente Vascular Cerebral

Agradecimentos: CAPES, CNPq e HRTN