

EFICÁCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA IDOSOS PÓS-ACIDENTE VASCULAR ENCEFÁLICO – AVE

¹HOLANDA, A., ²WERNER, T., ²SILVA, F.

Escola de Educação Física e Desportos – UFRJ, Rio de Janeiro- RJ, Brasil

O American College of Sport Medicine (ACSM, 2011), em seu posicionamento e guia de prescrição de exercícios, considera a força um componente importante para a saúde e qualidade de vida. O treinamento de força (TF) é indicado para reduzir as chances do desenvolvimento de distúrbios osteomusculares e pode ser aplicado em adultos e idosos com doenças crônicas ou deficiências (ACSM, 2011). Uma das patologias que acelera as características do envelhecimento é o acidente vascular encefálico (AVE), proveniente de uma alteração na circulação encefálica, podendo causar alterações definitivas ou transitórias nas funções do encéfalo (Hanchate, Schwamm, Huang, & Hylek, 2013; Planas, 2013; Savitz & Mattle, 2013; Tennant, 2013). Em relação ao TF direcionado para esse grupo, a *American Heart e Stroke Association (AHSa, 2014)* recomenda um protocolo com intensidade de 50-80% (1-RM) de 10-15 repetições, 2 a 3 dias por semana. O objetivo do presente estudo foi investigar a eficácia do TF para idosos pós-AVE. Metodologia: Este estudo configura-se como revisão de literatura, os artigos foram coletados em revistas de impacto especializadas no tema, através de pesquisa realizada via o programa *EndNote* com acesso ao banco de dados do *Pubmed (NLM)*, *Lilacs*, *Scielo*, *Web of Science (ISI)*. Questão a investigar: Qual a eficácia do TF para idosos pós-AVE? Critérios de inclusão: Amostra com idosos pós-AVE; estudos quase-experimentais; estudos de revisão de literatura; estudos de revisão sistemática a partir de 2010. Critérios de exclusão: Amostra com crianças e outras patologias neurológicas. Palavras-chave utilizadas: Idosos; AVE; Treinamento de força. Fundamentados na análise dos artigos foi inferido que o TF para idosos pós-AVE contribui para melhorias da ativação neuronal; estrutura e função muscular; hipertrofia muscular; redução dos índices de gordura intramuscular; aumento da força e equilíbrio dinâmico; Tais melhoras influenciam nas funções diárias, afetando positivamente a qualidade de vida dos idosos pós- AVE.