



MOSTRA DE TRABALHOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

AVALIAÇÃO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FUNCIONAIS EM ADULTOS COM COMPROMETIMENTO NEUROMOTOR PÓS-AVC ISQUÊMICO

Giovanna Mello De Araujo¹
Jenifer Lange Lorenz¹
João Pedro Rodrigues Pizatti¹
Matheus Marques Guimarães¹
Austrogildo Hardmam Junior²
Allan da Mata Godois³

1. Aluno(s) do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.
2. Profissional de Educação Física. Colaborador externo nesta pesquisa.
3. Professor da área da saúde do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

Introdução: As sequelas motoras e cognitivas do Acidente Vascular Cerebral (AVC) comprometem significativamente a autonomia dos indivíduos, especialmente na realização de atividades de vida diária. Entre as estratégias de reabilitação, os exercícios funcionais têm ganhado destaque por simularem padrões motores essenciais para as ações motoras cotidianas. **Objetivo:** Investigar os efeitos de um protocolo de exercícios funcionais sobre a capacidade motora de indivíduos com sequelas de AVC isquêmico transitório e condições neurológicas correlatas. **Métodos:** Trata-se de um estudo intervencional, conduzido com nove indivíduos (18 a 65 anos) com diagnóstico de AVC isquêmico e comprometimento motor. Os participantes foram selecionados na Associação Acidente Vascular Cerebral de Cuiabá (AAVCC), respeitando critérios de inclusão clínico-funcionais e exclusão por riscos à prática física. A avaliação funcional foi realizada antes e após a intervenção, utilizando a bateria de testes do *Senior Fitness Test (SFT)*, que mensura força, flexibilidade, resistência, agilidade e equilíbrio dinâmico. O protocolo de exercícios funcionais foi aplicado presencialmente por seis semanas (45 minutos/sessão), com estímulo complementar por vídeos remotos. As atividades foram organizadas por classes motoras (puxar/empurrar, locomoção, rotação, estabilização do core), precedidas por monitoramento da pressão arterial. Os dados foram analisados por estatística descritiva, expressos em mediana e intervalo interquartil. **Resultados:** Ao final da intervenção, observou-se aumento na força de membros superiores (flexão de cotovelo: de 11 [10–14] para 15 [12–17] repetições) e de membros inferiores (sentar e levantar: de 12 [10–13] para 15 [13–16] repetições). Houve também melhora na flexibilidade de membros superiores (alcançar atrás das costas: de –5,5 cm [–8 a –4] para –2 cm [–4 a 1]) e inferiores (sentar e alcançar: de 5 cm [3–7] para 9 cm [6–11]). A agilidade funcional melhorou (sentar, caminhar 2,44 m e voltar: de 10,2 s [9,6–11,3] para 8,4 s [7,5–9,2]), assim como a resistência aeróbia (marcha de 2 min: de 56 [49–62] para 72 [68–77] passos). **Conclusão:** O protocolo de treinamento funcional resultou em ganhos na força muscular, flexibilidade, agilidade e equilíbrio de indivíduos com sequelas motoras decorrentes de AVC isquêmico. Apesar da ausência de evolução expressiva na resistência aeróbia, os achados indicam que intervenções baseadas em exercícios funcionais podem contribuir para a recuperação da capacidade motora e funcional dessa população.