



## Caminhar por apenas quatro horas por semana ligado à redução da gravidade do AVC

Uma nova pesquisa mostrou que os adultos que praticavam atividade física de leve a moderada regularmente antes de sofrerem um acidente vascular cerebral (AVC), ou um ataque isquêmico transitório (AIT), tiveram duas vezes mais chances de ter um evento leve, quando comparados com pessoas fisicamente inativas.

Este estudo retrospectivo mostrou que mais da metade (52%) das 925 pessoas em dois bancos de registros suecos de AVC não praticavam atividade física.

"Estudos prévios são mais focados em exercícios de intensidade moderada ou alta, não avaliando os efeitos da atividade física leve. Neste estudo, tanto a atividade física leve quanto o exercício mostraram trazer benefícios", disse ao *Medscape* a pesquisadora responsável Malin Reinholdsson, do *Institute of Neuroscience and Physiology, Sahlgrenska Academy, University of Gothenburg* e do *Sahlgrenska University Hospital*, Suécia.

A descoberta de que mesmo a prática de atividade física leve, [como recomendada](#) pela Organização Mundial da Saúde (OMS), pode resultar em um impacto positivo na redução da gravidade de um futuro AVC é nova e surpreendente, segundo a autora.

"Não tínhamos previsto que a prática de atividade física leve antes do AVC, como caminhar ou andar de bicicleta por pelo menos quatro horas por semana teria um impacto na gravidade do AVC", disse Malin. O estudo foi [publicado on-line](#) em 19 de setembro no periódico *Neurology*.

### Pesquisa anteriores inconsistentes

[Pesquisas prévias](#) em animais haviam mostrado um efeito neuroprotetor similar da prática de atividade física antes de um AVC. A pesquisa em humanos, contudo, tem sido menos consistente. Em [alguns estudos](#), a atividade física foi associada com sintomas de AVC menos graves, enquanto [outros](#) não mostraram efeito significativo.

O estudo atual traz novas evidências sobre a relação entre atividade física e a gravidade e a recuperação do AVC, mas com "uma base populacional maior que a maioria dos estudos anteriores", disse Malin.

A autora e colaboradores estudaram de maneira retrospectiva a prática de atividade física pré-AVC na população de Gothenburg, utilizando dados do *Riksstroke*, o registro de AVC sueco, e do *Vakstroke*, o registro de AVC local. Cerca de 45% da coorte do estudo era composta por mulheres, a idade média foi de 73 anos, e os participantes foram admitidos no *Sahlgrenska University Hospital* entre novembro de 2014 e abril de 2016.

A maioria (80%) foi diagnosticada como um AVC leve na internação, classificados segundo o escore da *National Institutes of Health Stroke Scale (NIHSS)*. O AVC isquêmico foi o evento cerebrovascular mais comum, afetando 93,8% da coorte. Outros 5,8% tiveram hemorragia cerebral, e 0,4% um AVC hemorrágico ou isquêmico.

*Caminhar por apenas quatro horas por semana ligado à redução da gravidade do AVC - Medscape - 25 de setembro de 2018.*

Atenciosamente,  
**Humberto Marques Tibúrcio**  
SindLab Presidente

SIND  
B  
Eu fiz minha parte! ®