

Atividade física em tempos de pandemia

Uma iniciativa do Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte durante a pandemia da Covid-19.



Exercícios com elásticos e alongamentos melhoram a saúde da pessoa com lesão medular?

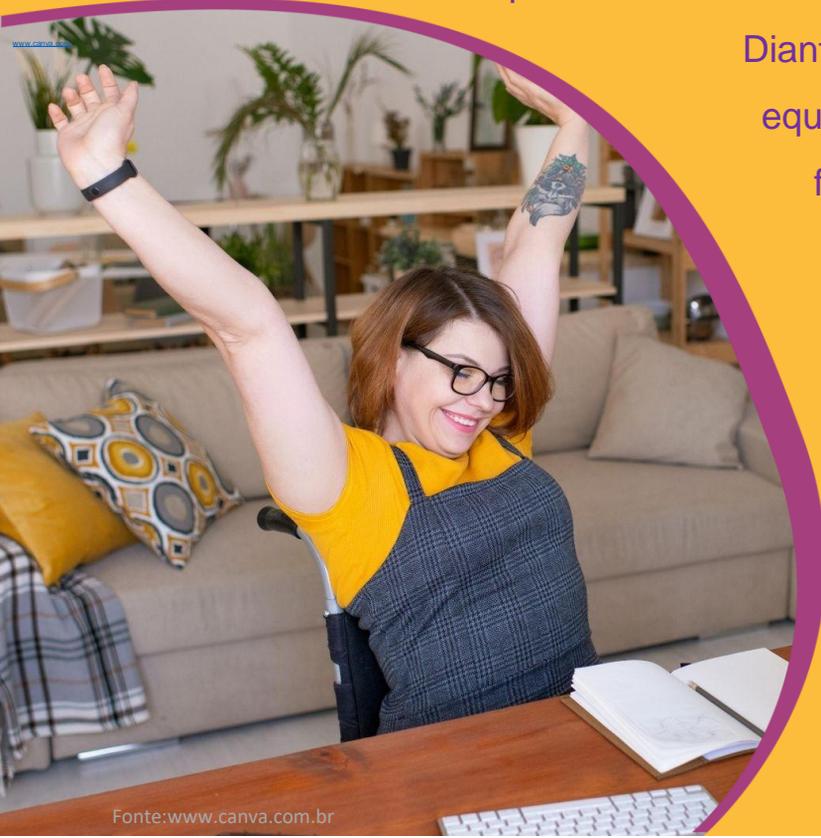
Prof. Dr. Saulo Oliveira, Prof. Igor Oliveira e Profa. Ms. Lúcia Inês Oliveira

Parte 4: neste fascículo demonstraremos a contribuição para a saúde dos exercícios com elásticos e os alongamentos dinâmicos.

Diante da necessidade de exercitar-se em suas casas, além das recomendações existentes para pessoas com lesão medular [1], especialmente que usam cadeiras de rodas, surge o desafio de se manter ativo e se proteger diversos agravos relacionados ao sedentarismo e outros problemas relacionados.

Diante da escassez de recursos e equipamentos para o treinamento físico, realizar exercícios com elásticos e alongamentos dinâmicos podem auxiliar na redução das dores e trazer outros benefícios.

Vamos ver quais são eles!!



Exercícios com elásticos e alongamentos

- Reduzem as dores musculares na região dos ombros^[2];
- Aumentam a força isométrica (retratores da escápula)^[2].

- Melhoram a força muscular isométrica do manguito rotador (ombros)^[2]:
 - Trapézio inferior;
 - Rotadores glenoumerais;
 - Abdutores.



Fonte: www.canva.com.br

Aumentam o impulso isométrico (maior ativação) nos músculos da região do trapézio, melhorando a capacidade de realizar atividades diárias e reduzindo os problemas e lesões nessa região do corpo^[2].

NEFCE Informa:

#1 São muitas possibilidades de exercício que promovem melhoras a saúde da pessoa com LM. Procure e use a que estiver ao seu alcance!

#2 Todos os equipamentos usados devem ser devidamente esterilizados e desinfetados com álcool ou substâncias similares.

#3 Após o contato, procure também esterilizar as partes do seu corpo que entraram em contato com os equipamentos.

#4 Consulte um profissional de educação física sobre as intensidades recomendadas para o seu exercício, independente de sua condição;

#5 No contato com o profissional, use máscara e evite toques!

#6 O isolamento social ainda é o melhor remédio!



Movimente-se com segurança!

Recomendações:

Recomendamos que, independente do tipo de exercício escolhido, seja respeitado o mínimo necessário e recomendado^[1] para obtenção de benefícios cardiovasculares.

Exercícios Aeróbicos:

→ 30 minutos de moderada/vigorosa intensidade, 3x por semana.

Treinamento para fortalecimento celular:

→ 20 minutos de moderada/vigorosa intensidade, 2x por semana.

Sugestões

10 minutos de exercícios em cadeiras de rodas: <https://url.gratis/k7bzO>

Aulas para condicionamento físico realizados em cadeiras de rodas:

<http://movimentoparalimpico.com.br>

Referências

1. MARTIN GINIS, Kathleen A. et al. Evidence-based scientific exercise guidelines for adults with spinal cord injury: An update and a new guideline. *Spinal Cord*, v. 56, n. 4, p. 308–321, 2018.
2. VAN STRAATEN, Meegan G. et al. Effectiveness of home exercise on pain, function, and strength of manual wheelchair users with spinal cord injury: A high-dose shoulder program with telerehabilitation. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, v. 95, n. 10, p. 1810- 1817.e2, 2014



UNIVERSIDADE
FEDERAL
DE PERNAMBUCO



CENTRO ACADÊMICO
DE VITÓRIA

