

Atividade física em tempos de pandemia

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



Exercício físico em casa melhora a saúde de pessoas com lesão medular ?

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

Apresentação

A lesão medular (LM) é um problema crônico decorrente de traumas ou doenças que atingem a medula espinhal. Dentre as limitações decorrentes da LM, as mais comuns são: paralisia total ou parcial dos membros inferiores, superiores e do tronco, dificuldades respiratórias, alteração dos reflexos autonômicos, diminuição da capacidade física e disfunções metabólicas [1,2,3].



ATIVIDADE FÍSICA EM TEMPOS DE PANDEMIA

No ano de 2018 [4] foram publicadas recomendações para aumentar os níveis de atividade física. Contudo, o advento da Pandemia pelo Sars-Cov-2, fez com que as pessoas com LM ficassem impossibilitadas de seguirem suas rotinas de atividades físicas regulares.

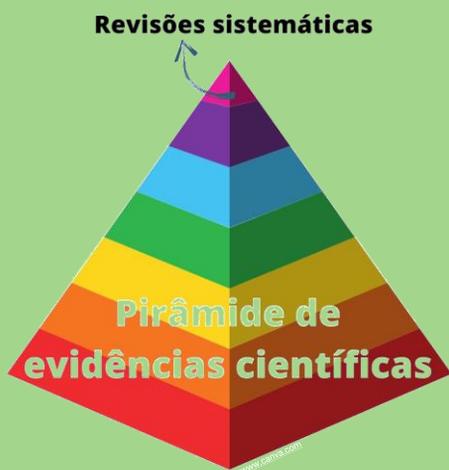
Em virtude da necessidade de permanecerem em suas casas, surge o questionamento: “O treinamento físico realizado em casa traz benefícios à saúde de pessoas com LM?”

Vimos que SIM!

Nestes fascículos demonstraremos como chegamos a essa conclusão e faremos recomendações!



O que é a revisão sistemática?



#1 (...) um conjunto de estudos realizados sobre um determinado assunto, que somados formam a melhor e mais segura informação científica sobre o tema.

Buscamos as melhores informações para concluir nossas ações e recomendações, de acordo com as normas internacionais. **E os resultados foram bastante positivos!**

Podemos dividir os benefícios nos tipos de estudos:

1. Terapias com eletroestimulação muscular;
2. Atividades com equipamentos mecânicos e eletrônicos;
3. Atividades com elásticos e alongamentos.

Informações complementares:

10 minutos de exercícios em cadeiras de rodas:

<https://www.youtube.com/watch?v=SBcvlynb2Fg&feature=youtu.be>

Aulas para condicionamento físico realizados em cadeiras de rodas:

<http://movimentoparalimpico.com.br>

Figuras e ilustrações:

www.canva.com

Referências

1. GASPAR, Roberta et al. Physical exercise for individuals with spinal cord injury: Systematic review based on the international classification of functioning, disability, and health. *Journal of Sport Rehabilitation*, v. 28, n. 5, p. 505–516, 2019.
2. PEKMEZARIS, Renee et al. Participant-reported priorities and preferences for developing a home-based physical activity telemonitoring program for persons with tetraplegia: a qualitative analysis. *Spinal Cord Series and Cases*, v. 5, n. 1, 2019.
3. NARDONE, Raffaele et al. Passive cycling in neurorehabilitation after spinal cord injury: A review. *The Journal of Spinal Cord Medicine*, v. 40, n. 1, p. 8–16, 2 jan. 2017.
4. 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.

