

ATIVIDADES FÍSICAS EM LESADOS MEDULARES

LOBO, Amanda Favoreto (Ed. Física/UNIBRASIL)

KARVOSKI, Cheiva Paes (Ed. Física/UNIBRASIL)

A lesão medular define-se quando a medula é danificada por meio traumático, ao adquirir uma doença ou de forma congênita. O comprometimento neurológico do indivíduo depende da lesão, podendo causar uma perda parcial ou total da motricidade e sensibilidade. Os lesados medulares podem sofrer alterações musculoesqueléticas, que estão relacionadas com a perda ou diminuição funcional, que interferem no metabolismo basal, função renal, cardíaca e pulmonar, causando doenças crônicas como diabetes, hipertensão, obesidade, osteoporose. O processo de reabilitação deve ser iniciado em uma fase mais tardia da lesão, pois no início os indivíduos são totalmente dependentes. A ausência de exercício físico gerado pelo desuso dos membros afetados acarreta mudanças na composição corporal, entre elas podemos citar: redução do conteúdo de mineral ósseo, redução da massa muscular esquelética e da água corporal. Simultaneamente ocorre o aumento da gordura corporal. A presente revisão bibliográfica trata a respeito da atividade física em lesados medulares e tem como objetivo mostrar como é possível melhorar parâmetros fisiológicos das pessoas com lesão medular. Serão incluídos estudos longitudinais que mediram a área de secção transversa, a sensibilidade à insulina e a gordura intramuscular após um período de intervenção. Tais parâmetros compreendem a composição corporal e alterações funcionais. Além disso, as atividades físicas mais praticadas e/ou orientadas para esta população também serão verificadas. Independência funcional, doenças crônicas, modalidades esportivas (natação, basquete, atletismo, treinamento de força, treinamento funcional). Assim, esta revisão pode mostrar evidências a respeito das atividades físicas mais indicadas para esta população.

Palavras-chave: lesão medular; atividades físicas; independência funcional; doenças crônicas.