

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA AS PESSOAS COM LESÃO MEDULAR

ALFEN, Tatiana Aparecida Prendin ¹

RODRIGUES, Pedro Henrique ²

FIORINI, Maria Luiza Salzani ³

RESUMO

A lesão medular é definida como uma síndrome neurológica de alto nível de incapacidade nas funções motoras, que compromete as estruturas do canal medular ocasionando paralisia ou paresia de membros, pode ser de origem traumática por acidentes, arma de fogo, mergulho em águas rasas e não traumática causada por hemorragias, tumores, ou infecção por vírus e sua gravidade depende da extensão ou localização para determinar quais membros serão paralisados chegando à paraplegia ou tetraplegia. Nesse sentido, o objetivo da pesquisa foi identificar quais são os benefícios do Exercício Físico para pessoas com lesão medular. Assim, a presente pesquisa foi realizada por meio da revisão de literatura sendo utilizados livros, artigos de revistas científicas, dissertação de Mestrado, tese de Doutorado, legislação, trabalhos em anais de eventos científicos. A busca foi realizada por meio das bases de dados SciELO, Google Acadêmico, além do acervo da Biblioteca da Faculdade de Ensino Superior do Interior paulista (FAIP) e acervo pessoal. Os termos, em combinação, para a busca foram: exercícios físicos, lesão medular e benefícios, no idioma em português. A prática de exercícios físicos regulares é necessária para a população com lesão medular sendo relevante na reabilitação. Os benefícios que uma pessoa com lesão medular pode obter com os exercícios físicos voltados as suas necessidades não são apenas na parte física, mas também nos neurotransmissores no cérebro. Os exercícios físicos são essenciais na melhora do condicionamento físico das pessoas com lesão medular, fortalecendo os membros superiores que são mais utilizados para eles, benefícios sociais que são muito importantes no processo de reabilitação na interação com as outras pessoas, os benefícios psicológicos que auxilia na aceitação e adaptação da nova condição. As limitações causadas pelas lesões na medula espinhal interferem com grande importância na capacidade do desempenho das atividades de vida diária, o que influencia de forma negativa nos fatores relacionados a saúde e a qualidade de vida. Por meio das relações que o indivíduo possui com a sociedade é construída a percepção relacionada a saúde e qualidade de vida. Por fim, conclui-se que os exercícios físicos melhoram a condição da pessoa com lesão medular, a independência e a autonomia na realização das tarefas de vida diária e a qualidade de vida associada ao bem-estar.

PALAVRAS - CHAVE: Lesão Medular; Exercício Físico; Benefícios; Qualidade de Vida; Desenvolvimento Integral.

¹ Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física, da Faculdade de Ensino Superior do Interior Paulista – FAIP, da Sociedade Cultural e Educacional do Interior Paulista. tatianaaparecidaalfendesousa@alunos.faip.edu.br

² Docente do Curso de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física, da Faculdade de Ensino Superior do Interior Paulista – FAIP, da Sociedade Cultural e Educacional do Interior Paulista. pedrohenrique@professor.faip.edu.br

³ Docente do Curso de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física, da Faculdade de Ensino Superior do Interior Paulista – FAIP, da Sociedade Cultural e Educacional do Interior Paulista. maria.luiza@professor.faip.edu.br