

Adaptações necessárias para a implementação de um programa de atividade física para um grupo de pessoas com esclerose múltipla

Jane Domingues de Faria Oliveira; Gerson de Oliveira; Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes Tavares

Universidade Estadual de Campinas.

A esclerose múltipla (EM) é uma doença crônica, de caráter inflamatório e degenerativo, que acomete, preferencialmente, adultos jovens. Caracteriza-se por lesões múltiplas de inflamação, desmielinização e formação de cicatrizes na substância branca do sistema nervoso central. O impacto da espasticidade é evidente na vida de pessoas com EM, aproximadamente um terço delas modifica ou reduz suas atividades diárias como resultado. A espasticidade tende a aumentar com a duração da doença e com o aumento da incapacidade, podendo afetar o movimento de membros da extremidade superior e inferior, dificultando a realização das atividades da vida diária (AVD). No caso da EM, só recentemente passou-se a considerar a implementação de programas com exercícios físicos. Nas últimas duas décadas diversas pesquisas têm fornecido evidências encorajadoras para que essas pessoas possam engajar-se em práticas corporais, de forma segura e alcançando melhoras no condicionamento físico e em alguns sintomas atribuídos à doença. As orientações básicas do ACSM (American College of Sports Medicine) são de que exercícios de flexibilidade sejam incorporados à rotina de exercícios e permitam o desenvolvimento ou manutenção da amplitude de movimento articular. Os exercícios deverão incluir os principais grupos musculares, com frequência de 2 a 3 vezes por semana.

Para pessoas com EM são recomendados os exercícios de alongamento, que devem ser realizados de maneira lenta e confortável, objetivando a redução do tônus muscular, onde cada posição deve ser mantida por 20-60 segundos para máximo benefício.

Objetivo: O objetivo dessa pesquisa foi verificar as adaptações necessárias para a implementação de um programa de atividade física direcionado para pessoas com esclerose múltipla.

Metodologia: Trata-se de uma pesquisa descritiva do tipo estudo de caso avaliativo, esse estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp, sob nº 519/2009, sendo que todos participantes assinaram o “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido” para que pudessem participar do mesmo.

Sujeitos: Um grupo formado por 10 mulheres pertencentes ao Grupo de Esclerose Múltipla de Campinas (GEMC), participou de 16 aulas de alongamento, os encontros aconteceram uma vez por semana com duração de 50 minutos cada, durante 04 meses consecutivos.

Intervenção: Cada aula foi dividida em duas etapas: na primeira etapa o grupo era convidado a sentar-se em cadeiras que já estavam posicionadas em um círculo, objetivando uma maior integração e os exercícios de alongamento eram realizados individualmente ou em duplas. Na segunda parte da aula, os exercícios foram desenvolvidos sobre os colchonetes onde utilizamos materiais como toalhas, cordas e Theraband (faixa elástica) para dar maior estabilidade e segurança durante a execução dos movimentos.

Instrumentos: Utilizamos um questionário semi-estruturado composto por questões fechadas referentes à realização das atividades da vida diária e as medidas de flexibilidade dos sujeitos foram coletadas através da utilização do Banco de Wells, no teste de “Sentar e Alcançar”, com precisão de 0,1 centímetros. Esses instrumentos foram aplicados no início e no final dessa pesquisa. Durante o período do projeto, os sujeitos receberam mensalmente alguns folderes contendo informações sobre a importância da atividade física, mudança do estilo de vida, importância dos exercícios de alongamento e figuras explicativas sobre os

exercícios desenvolvidos nas aulas, objetivando um maior esclarecimento e estimulação para a execução desses exercícios durante a semana.

Procedimentos: O questionário semi-estruturado foi submetido a um estudo piloto, onde o mesmo foi aplicado em um grupo composto por pessoas com EM participantes de outro estudo e as considerações relevantes sobre o mesmo foram acatadas, mostrando-se adequado e coerente para aplicação do mesmo nessa pesquisa. A coleta de dados e o programa de exercícios de alongamento foram desenvolvidos nas dependências da sede do GEMC (Grupo de Esclerose Múltipla de Campinas e Região). As aulas foram ministradas por uma educadora física, sendo a própria pesquisadora. Os relatos dos sujeitos coletados nos encontros foram utilizados para identificar o interesse, expectativa e considerações para a elaboração das seqüências dos exercícios de alongamento.

Resultados: Os dados obtidos através do questionário semi-estruturado possibilitaram uma observação da melhora da disposição e na realização das atividades da vida diária dos sujeitos. Os dados coletados através do Teste do Banco de Wells favoreceram uma observação sobre o aumento do grau de flexibilidade dos 10 sujeitos participantes dessa pesquisa. O envolvimento ativo e participativo por parte dos sujeitos, a assiduidade durante o desenvolvimento da pesquisa, o interesse sobre as informações, orientações e esclarecimentos referentes à atividade física e EM foram aspectos relevantes observados nessa pesquisa. Alguns depoimentos dos sujeitos de pesquisa durante os encontros: “Sinto mais o meu corpo, me sinto relaxada”....”O meu tic-tic (espasmos) não deu hoje, me senti muito bem fazendo os exercícios”... “Estou mais flexível, não conseguia pegar o meu pé e agora olha que gostoso”...”Porque a gente encolhe desse jeito”...”Às vezes sinto o meu corpo duro”...”O meu corpo fica melhor depois que faço os exercícios, até parece que fico maior”...”Tenho mais energia depois que faço os exercícios”...”Percebo o meu corpo por inteiro depois que faço os exercícios....”Como estava péssima no primeiro encontro, olha agora, já consigo tirar o meu pé do chão sem apoiar sem usar a toalha”...”Não tinha percebido antes das aulas o quanto o meu lado direito é diferente do meu esquerdo, lidar com essa diferença está sendo muito bom, estou aprendendo a me respeitar”....

Conclusão: O presente estudo apontou considerações que sugerem um programa de atividade física, quando orientado e direcionado às necessidades e expectativas do grupo, pode ser um instrumento eficiente para melhorar alguns sintomas da doença. As atividades que visam melhorar a flexibilidade podem exercer maior influência nos estados de ansiedade e bem-estar, propiciando uma repercussão positiva sobre os aspectos funcionais e perceptivos, beneficiando a execução das atividades da vida diária e ampliando as relações sociais dessa população.

Referências:

American College Of Sports Medicine The Recommended Quantity And Quality Of Exercise For Position Stand On Developing And Maintaining Cardiorespiratory And Muscular Fitness And Flexibility In Healthy Adults (1998) *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30, 975-991.

Asano, M. (2009) What does a structured review of the effectiveness of exercise interventions for persons with multiple sclerosis tell us about the challenges of designing trials?. *Multiple Sclerosis*, 15 (4), 412-421.

Gallien, P. (2007) Physical training and multiple sclerosis. *Annales de Réadaptation et de Médecine Physique*, Amsterdam, 50 (6), 369-376.

Gallahue D.L.; Ozmun J.C. (2005) *Compreendendo o desenvolvimento motor – bebês, crianças, adolescentes e adultos*. São Paulo: Phorte Editora.

Gomes, A.; Franciscon, C.A. (1996) *Treinamento de Flexibilidade*. *Treinamento desportivo*, 1(1), 46-57.

Matsudo, S.M.M. (2000) *Avaliação do Idoso: Física & Funcional*. Londrina: Midiograf.

Oliveira, G. (2007) *Influências de um programa de Yoga no controle do equilíbrio de pessoas com esclerose múltipla*. (Dissertação Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

Pitanga, F.J.G. (2004) *Testes, Medidas e Avaliação Física e Esportes*. São Paulo: Ed.Phorte.

Pitanga, F.J.G.; Lessa, I. (2005) Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. *Caderno de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 21(3), 66-74.

Riestra, I. A. (2003) 1.004 exercícios de flexibilidade. Porto Alegre: Artmed.

Sadiq, S. A. (2007) Esclerose múltipla.: Tratado de Neurologia - Lewis P. Rowland. Rio de Janeiro: Guanabara - Koogan, 872-891.

Silva, R. G. (2007) Análise da Flexibilidade e Equilíbrio Corpóreo de Idosos Sedentários e Praticantes de Exercícios Físicos. (Dissertação -Conclusão de Curso Ed. Física e Fisioterapia) – Universidade Estadual de Montes Claros - UNIMONTES – Faculdade Unidas do Norte de Minas – FUNORTE.

Tavares, M. C. G. C. F. (2007) O Dinamismo da Imagem Corporal. São Paulo: Phorte.

Thomas, J. R. Nelson, J.K. (2002) Métodos de pesquisa em atividade física. Porto Alegre: Artmed.