

# A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS, EXERCÍCIOS FÍSICOS E ESPORTES POR PACIENTES COM EPILEPSIA: QUAL A MELHOR OPÇÃO?

KISHIMOTO, S.T.

FERNANDES, P.F.

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, FEF/UNICAMP

**Objetivo:** Existem muitas lacunas no conhecimento a respeito da prática de atividades físicas e a epilepsia. Dúvidas e crenças relacionadas aparecem e se confundem com o conhecimento científico. Pacientes com epilepsia podem praticar atividades esportivas? Diante deste contexto, este estudo de revisão bibliográfica buscou as principais pesquisas envolvendo epilepsia, atividade física, exercício e esporte com o objetivo de comparar e investigar os possíveis benefícios e riscos provocados pela prática dessas atividades pelos pacientes com epilepsia.

**Metodologia:** As bases de pesquisa utilizadas foram: Medline/Pubmed, Bireme, Lilacs, Scielo, Periódicos Capes, Scopus e Base de buscas da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) e da Universidade de São Paulo (USP). As palavras utilizadas para busca foram: epilepsia, atividade física, exercício físico e esporte.

**Resultado:** Observa-se que tanto a prática de atividades físicas em geral e as atividades planejadas, estruturadas e repetitivas como o exercício físico e os esportes, podem propiciar benefícios agudos e crônicos, como:

- Melhora no condicionamento físico
- Melhora cardiovascular
- Diminuição da perda de massa óssea e muscular
- Aumento da força, coordenação e equilíbrio.
- Redução da incapacidade funcional, da intensidade dos pensamentos negativos e das doenças físicas.
- Promoção da melhoria do bem estar e do humor

Principalmente na epilepsia a sensação de bem estar e a diminuição do estresse e ansiedade são fatores fundamentais para a melhoria na qualidade de vida desses pacientes.

Observamos que os exercícios de intensidade leve, moderado e intenso, não causaram o aumento das crises. Destaca-se apenas a cautela na prática de esportes de alta competição pelos pacientes com epilepsia, uma vez que o estresse psíquico e físico nos treinamentos intensos podem ser considerados fatores precipitantes de crises. O acompanhamento médico e de um profissional de educação física é de extrema importância para que todos os cuidados sejam tomados a fim de evitar acidentes.

**Conclusão:** Os esportes, exercícios físicos e as atividades físicas podem ser avaliados como um eficiente meio de integração social, promoção da saúde e principalmente melhoria da qualidade de vida desses pacientes, sendo um eficiente método terapêutico no tratamento da epilepsia.

**Palavras-chave:** Epilepsia - Atividade física - Exercício Físico - Esportes

**Referências:**

ARIDA, R.M.; SCORZA, F.A.; PERUCCA, E.; MOSHÉ, S.L. Can people with epilepsy enjoy sports? **Epilepsy Research**, v.98, n.24, p.94-95, 2012

ARIDA, R. M.; CAVALHEIRO, E.A.; SILVA, A.C.; SCORZA, F.A. Physical activity and epilepsy: proven and predicted benefits. **Sports Med.**, v.38,n.7, p.607-15, jul., 2008

FERNANDES, P.T., LI, L.M., Percepção de estigma na epilepsia. **J. Epilepsy Clin. Neurophysiol**, v.12, n.3, p.207-218, abr., 2006

GUERREIRO, C.A.M.; GUERREIRO, M.M.; CENDES, F. **Considerações gerais na Epilesia**. São Paulo: Lemos Editorial, 2000