

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS MULTIMODAL INTENSIVO NAS ATIVIDADES DIÁRIAS DE INDIVÍDUOS COM LESÃO MEDULAR

Mariana dos Santos Rodrigues da Costa

Orientadora: Profa Dra Camila Torriani-Pasin

Laboratório de Comportamento Motor (LACOM), Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo

Introdução: Um grande número de intervenções com o propósito de auxiliar na melhora da independência funcional, na prevenção da deterioração músculo esquelética e do sistema cardiovascular em indivíduos com lesão medular, assim como na recuperação de funções abaixo do nível da lesão têm sido propostas e investigadas experimentalmente. No entanto, os efeitos destas intervenções têm sido investigados isoladamente e não de forma combinada, como são usualmente utilizados na prática clínica. Além disso, os efeitos de tais recursos terapêuticos foram investigados sob o domínio das estruturas e funções corporais, não sendo conhecidos os efeitos nas atividades e na participação, conforme preconiza a Classificação Internacional da Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF) em sua totalidade. Portanto, o presente estudo investigou os efeitos de um programa de exercícios multimodal baseado na combinação de exercícios intensivos e atividades restaurativas que estimulam, principalmente, o nível abaixo da lesão e o sistema nervoso, no âmbito das atividades diárias.

Objetivo: Investigar os efeitos de um programa de exercícios multimodal intensivo, com foco na recuperação abaixo do nível da lesão, no âmbito das atividades diárias (CIF) de indivíduos com lesão medular (LM). **Métodos:** Trata-se de um estudo experimental de pré e pós intervenção. O estudo foi encaminhado e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. Participaram deste estudo 10 sujeitos adultos com lesão medular de ambos os gêneros com diagnóstico de lesão medular em nível cervical ou torácico de etiologia traumática. O grupo foi submetido a um programa multimodal, sendo composto por exercícios específicos para pessoas com lesão medular, elaborado de acordo com o Método Dardzinski. O programa de exercícios foi dividido em atividades que estimulam e ativam membros superiores, tronco e membros inferiores, visando recrutar o Sistema Nervoso Central em disfunção. O programa foi realizado com a frequência de, no mínimo, duas vezes na semana e no máximo cinco, sendo a duração de cada treinamento de duas a três horas. Como variável dependente foi utilizada a Medida de Independência Funcional (MIF) que avalia o impacto da LM nas atividades do indivíduo. **Resultados:** Na avaliação dos efeitos do programa de intervenção na independência funcional

dos indivíduos, medida por meio da MIF, não foram encontrados resultados estatisticamente significantes para os seis domínios da MIF, entre as situações pré e pós-intervenção.

Conclusão: Foi possível concluir que com indivíduos treinados, crônicos, sendo a maioria com classificação A na ASIA, um programa de exercícios multimodal intensivo, com duração de 3 meses, não gera mudanças na independência dos mesmos no que diz respeito às atividades de vida diária, porém, também não gera modificações negativas, o que pode atribuir à intervenção um caráter de manutenção dos ganhos obtidos anteriormente ao estudo.