**PERFIL DE ATIVIDADE FÍSICA DE INDIVÍDUOS COM LESÃO MEDULAR QUE PARTICIPARAM DE PROGRAMA DE REABILITAÇÃO**

RIBEIRO, Cynthia Maris Lemes Ponzo[[1]](#footnote-1); REIS, Felipe Caliman[[2]](#footnote-2); SILVA, Andressa[[3]](#footnote-3)

Eixo Temático: Atividade motora, reabilitação e saúde

**RESUMO**

Estima-se que existam dois milhões de pessoas no mundo com lesão medular, que demandam atenção para os sistemas de saúde, devido aos comprometimentos causados em aspectos físico-motores, sensoriais e psicossociais. A atividade física adaptada pode ser indicada para melhorar a qualidade de vida, favorecer a inclusão social e a inserção dessas pessoas no mundo esportivo. Esse estudo objetivou investigar o perfil de atividade física de indivíduos com lesão medular após o processo de iniciação esportiva adaptada durante um programa de reabilitação. Foram analisados 111 prontuários eletrônicos de indivíduos que participaram de iniciação esportiva adaptada na Rede Sarah de Hospitais de Reabilitação, unidade Belo Horizonte no ano de 2019. Os resultados indicaram que 33,4% dos indivíduos eram tetraplégicos (n=37) e 66,6% paraplégicos (n=76), a maioria era do sexo masculino (87%), procedente do estado de Minas Gerais (91%), apresentava lesão completa (58%) e utilizava a cadeira de rodas como principal forma de locomoção (76%). Destaca-se que 93% dos indivíduos (n=103) eram sedentários antes da lesão medular e após o programa de iniciação esportiva praticado na reabilitação, 68% deles (n=75) aderiram a prática de algum tipo de atividade física como hábito de vida. As modalidades mais comumente praticadas na internação foram a musculação (92%), o condicionamento físico (83%), o tênis de mesa (61%) e o basquete em cadeira de rodas (54%). As atividades mais praticadas na comunidade, pelos que mantiveram a atividade física, foram os exercícios físicos em casa (48%), a caminhada (35%) e a musculação (33%). A maioria (53%) praticou mais de uma atividade e conseguiu mantê-la por 12 meses ou mais (52%). Considera-se que a orientação recebida, quanto à importância da prática de atividade física durante o programa de reabilitação, parece ter sido efetiva para a continuidade de um estilo de vida fisicamente ativo após a lesão medular.

**Palavras-chaves:** Atividade física adaptada. Lesão medular espinhal. Saúde.

1. Mestranda em Ciências do esporte na Universidade Federal de Minas Gerais, especialista em fisioterapia neurofuncional pela ABRAFIN e fisioterapeuta na Rede Sarah de hospitais de Reabilitação. Belo Horizonte, MG, e-mail:cynthiamarislemes15@gmail.com [↑](#footnote-ref-1)
2. Graduado em Educação Física e pós-graduado em estratégia de saúde da família na Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, MG, profissional de educação física na Rede Sarah de hospitais de Reabilitação. Belo Horizonte, MG, e-mail: [fcaliman@gmail.com](mailto:fcaliman@gmail.com) [↑](#footnote-ref-2)
3. Doutora, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte – Minas Gerais, [andressa@demello.net.br](mailto:andressa@demello.net.br).

   Secretaria Especial do Esporte do Ministério da Cidadania (Governo Federal, Brasília, Brasil – número dos protocolos Nº 58000.008978/2018-37 e Nº 71000.056251/2020-49) e Centro de Treinamento Esportivo da UFMG. [↑](#footnote-ref-3)