

# DIRETRIZES DE ATIVIDADE FÍSICA

## para adultos com lesões da espinal medula



[www.sciactioncanada.ca/guidelines](http://www.sciactioncanada.ca/guidelines)

### PREÂMBULO

Estas diretrizes são apropriadas para todos os adultos saudáveis com lesões crônicas da espinal medula, traumáticas ou não traumáticas, incluindo tetraplegia e paraplegia, independentemente do sexo, raça, etnia ou estatuto socioeconômico. Os adultos são incentivados a participar em várias atividades físicas que são agradáveis e seguras.

Deve procurar ser ativo durante todo o dia e de variadas formas, para além das suas atividades habituais da vida quotidiana.

Se se lesionou recentemente, está grávida, é propenso(a) a disreflexia autonómica, ou tem outras condições médicas, deve falar com o seu profissional de saúde para saber que tipos e quantidade de atividade física são indicados para si. Um profissional de saúde pode incluir um médico, um fisioterapeuta, ou um profissional de educação física qualificado.

Como um progresso seguro no cumprimento das diretrizes, é adequado começar com quantidades mais pequenas de atividade física e aumentar gradualmente a duração, frequência, e grau de dificuldade que investe em atividade física.

**Para benefícios importantes de fitness, os adultos com lesões da espinal medula devem investir em:**  
**Pelo menos 20 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada a dinâmica 2 vezes por semana,**  
**E**  
**Exercícios de treino de força 2 vezes por semana, consistindo em 3 séries de 8 a 10 repetições de cada exercício para cada grupo muscular principal.**

| Qual...?                   | Atividade aeróbica   | Atividade de treino de força  |
|----------------------------|--|---|
| <b>Qual a frequência?</b>  | Duas vezes por semana  | Duas vezes por semana   |
| <b>Qual a duração?</b>     | Aumente gradualmente a sua atividade de forma a que faça pelo menos 20 minutos de atividade aeróbica durante cada sessão de exercícios.  | Repetições são o número de vezes que levanta e baixa um peso.<br>Tente fazer 8 a 10 repetições de cada exercício. Isto conta como uma série.<br>Trabalhe gradualmente até fazer 3 séries de 8 a 10 repetições de cada exercício.                                |
| <b>Qual a dificuldade?</b> | Estas atividades devem ser efetuadas numa intensidade moderada a forte.<br>Intensidade moderada: atividades que sejam um pouco difíceis, mas que pode continuar a fazê-las durante algum tempo sem ficar cansado.<br>Intensidade forte: atividades que o fazem sentir que está a fazer um grande esforço, quase no seu limite, e não pode fazer estas atividades durante um longo período sem ficar cansado. | Escolha uma resistência (pesos livres, polia de cabo, fitas, etc.) suficientemente pesada que possa conseguir, mas com segurança, fazer 8 a 10 repetições da última série.<br>Certifique-se de que descansa durante 1 a 2 minutos entre cada série e exercício. |
| <b>Qual a forma?</b>       | Há várias formas de atingir este objetivo, incluindo:<br>Exercícios para a parte superior do corpo: polias, ciclismo de braços, desportos<br>Exercícios para a parte inferior do corpo: Caminhada ou ciclismo em passadeira com suporte do peso corporal<br>Exercícios para todo o corpo: Bicicleta ergométrica, exercícios dentro de água   | Há várias formas de atingir este objetivo, incluindo:<br>■ Pesos livres<br>■ Fitas elásticas de resistência<br>■ Polias de cabo<br>■ Máquinas de pesos<br>■ Estimulação elétrica funcional  |