

Atividades físicas e cadeirantes

Educação Física

Enviado por: _marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em:01/08/2014

Atividades físicas proporcionam mais saúde e independência a cadeirantes. Matéria publicada pelo site Globo.com. Além dos benefícios para o corpo, os exercícios também promovem sensação de bem estar e são importantes para a socialização dos deficientes. Independentemente de idade, sexo ou peso, a prática regular de atividades físicas traz benefícios para a saúde de qualquer pessoa, principalmente no caso de cadeirantes. Além de ajudar no controle do peso, os exercícios tonificam os músculos, melhoram a circulação sanguínea, aumentam a mobilidade, trazem flexibilidade e dão estabilidade à coluna do deficiente. - A prática de exercícios melhora a qualidade de vida dos cadeirantes de forma geral. Quanto menos gordura corporal o cadeirante tiver, menos esforço precisa fazer nas transferências (sair da cadeira e passar para outros lugares). Há menos sobrecarga nas articulações, o alongamento e elasticidade também melhoram, o que facilita atividades como calçar o tênis. São coisas aparentemente simples, porém, se deixarmos de lado, teremos encurtamento das fibras musculares, dos tendões, e ficará realmente difícil esticar a perna, por exemplo. O cadeirante mais saudável e mais leve pode ser mais independente. Explica Danielle Nobile, que se locomove em uma cadeira de rodas há um ano e oito meses, após ter fraturado a vértebra C7 em um acidente de carro. Como consequência dos movimentos realizados, o corpo produz endorfina, hormônio que gera sensação de bem estar e ameniza dores. Outra função importante das atividades físicas na vida dos cadeirantes é a possibilidade de fazer novas amizades. - A prática da atividade física melhora o sono e o humor. Há também a questão da socialização, porque muitos cadeirantes tendem a se isolar. Os exercícios proporcionam a interação, principalmente em atividades coletivas. Assim, o cadeirante sai de casa e faz novos amigos, cadeirantes ou não - conta. O esporte sempre esteve presente no dia a dia de Danielle Nobile. Até 22 de outubro de 2012, dia em que seu carro capotou oito vezes, a professora se preparava para estrear em uma maratona. Desde então, a corrida passou a ser sua maior motivação na luta pela recuperação. - O esporte me ajudou muito. Desde o começo, eu só queria - e ainda quero - voltar a correr. Decidi que ficar chorando e vendo a vida passar não ia me levar a nada. Como eu já treinava há alguns anos, a necessidade de me exercitar foi ficando cada vez maior. Precisava melhorar meu sono, voltar a ter momentos prazerosos na rotina e me dar mais alegria. Dois meses depois do acidente, ela começou a fazer aulas de natação. Em seguida, no Hospital Sarah Kubitschek, retomou a musculação e experimentou diversas modalidades esportivas, como canoagem, vela, basquete, handebol, rúgbi, tênis de quadra e tênis de mesa. - Descobri que há uma gama de possibilidades de vida e esportes para cadeirantes. Tenho testado e amado vários! Já competi na natação, esgrima e fiz duas provas de corrida. Agora ganhei uma handbike dos meus amigos e pretendo, além de voltar para as corridas, também entrar para o triatlo. Entre as diversas opções de atividades físicas para cadeirantes, as mais indicadas são aquelas que ajudam no fortalecimento de braços e tronco. Mas qualquer exercício que promova a saúde é considerado benéfico, o fundamental é manter-se sempre ativo. - Na minha opinião de praticante são os exercícios funcionais e de força. Eles auxiliam na melhora de atividades do dia a dia, podem melhorar da postura (o que diminui as dores nas costas) e o equilíbrio de tronco, e dão mais

agilidade ao tocar a cadeira. Mas não podemos deixar de lado os exercícios aeróbicos, pois eles auxiliam na queima de gordura. Infelizmente, há muitos cadeirantes obesos - observa ela. Mesmo os cadeirantes com mobilidade muito reduzida podem praticar esportes. No entanto, é muito importante que a prática de exercícios seja sempre acompanhada por médicos e fisioterapeutas, a fim de prevenir lesões causadas por sobrecarga e deformações posturais. Além disso, é essencial marcar uma consulta médica para avaliar a saúde antes de começar a se exercitar. As atividades começam aos poucos e evoluem gradativamente, de acordo com o ritmo e limitações de cada um. Independentemente da velocidade do progresso, os benefícios a curto e longo prazo são garantidos. - Foi o meu amor ao esporte que me fez lutar e não me entregar, na ocasião do meu acidente. Eu disse pro meu médico que eu ia voltar a correr e ainda sonho com isso. Enquanto não acontece, eu corro do jeito que dá e pratico todos os esportes que posso, porque isso me faz feliz. Este conteúdo foi acessado em 01/08/2014 - educacaofisica.com.br. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.