Promoção da Actividade Física em Indivíduos com Esclerose Múltipla

Luísa Pedro [1]; J. Pais-Ribeiro [2]; J. Páscoa Pinheiro[3]

[1] ESTESL-IPL ; [2] FPCE-UP/UIPES; [3] FMUC/CHUC

ESCLEROSE MÚLTIPLA

- Doença neurodegenerativa
- Auto-imune
- Sem cura
- Sintomas variados
- Evolução indeterminada
- Predominante em mulheres dos 20 aos 40 anos
- Progressivamente incapacitante
- Raça caucasiana
- Diagnóstico precoce Meios diagnóstico RM
- Existem 2,5 milhões Pessoas com EM
- Tratamentos agressivos
- Factores predisposição
- Surtos com recidivas
- Afecta 1/1000 pessoas

SINTOMAS ESCLEROSE MÚLTIPLA

- Fadiga
- Fraqueza Muscular
- Alterações de Sensibilidade
- Alterações de Equilíbrio
- Dificuldades na Marcha
- Dificuldades memória, cognitivas e na resolução de problemas

Promoção da Actividade Fisica

- 4º Conferencia Promoção da Saúde – Declaração de Jacarta (1997) Actividade Física para a Saúde constitui um dos principais componentes de um estilo de vida e promoção para a saúde em geral .

- "A actividade física regular reduz o risco de mortalidade prematura em geral, protege contra as doenças crónicas. Ela também pode reduzir a prevalência de obesidade e fornecer um complemento benéfico para o alcoolismo, abuso de drogas e outras formas de comportamento aditivos."

- OMS sobre Actividade Física (AF) e Saúde Pública (Pequim 2005)
  - sensibilizar para a importância e os benefícios da AF
  - educar a população e / ou grupos específicos da população.

- Actividade Física para todos na Europa (OMS Copenhaga, 10 de Maio 2008, **Move for Health Day**):

- 2/3 da População Adulta Europeia não atinge os níveis mínimos recomendados de AF
- As Pessoas com baixo nível socioeconómico tem menor Act. F.
- O trabalho, escola e o meio ambiente influencia fortemente a Act. F.
- Meio ambiente (parques, zonas de lazer e zonas desportivas), promovem a Act. F.
- Informação sobre estilos de vida activo
- idosos, deficientes, famílias em situações precárias, imigrantes, minorias étnicas e as mulheres são particularmente vulneráveis à inactividade física.

Move for Health Day 10 Maio 2012 – **The British Columbia Recreation and Parks Association**

Vários estudos evidenciam os efeitos positivos da actividade física e do exercício integrando nas rotinas diárias do indivíduo, no sentido de promover o bem-estar físico e a qualidade de vida.

O aumento da actividade física diária, deve ser promovido através da implementação de hábitos da vida mais activos ou através de práticas de exercício supervisionadas por Profissionais com Competências.

Rasova, Feys ,Henze,Tongeren, Cattaneo, Jonsdottir, Herbenova. Emerging evidence-based physical rehabilitation for Multiple Sclerosis – Towards an inventory of current content across Europe. 2010, Health and Quality of Life Outcomes 2010, 8:76 http://www.hqlo.com/content/8/1/76 .

Stuifbergen, AK, Blozis, SA, Harrison, TC, Becker, HA. Exercise, functional limitations, and quality of life: a longitudinalstudy of persons with multiple sclerosis. Arch Phys Med Rehabil 2006; 87: 935-943.

Rampello, A, Franceschini, M, Piepoli, M, et al. Effect of aerobic training on walking capacity and maximal exercise tolerance in patients with multiple sclerosis: a randomized crossover controlled study. Phys Ther 2007; 87: 545-555.

Motl, RW, McAuley, E, Snook, EM, Motl, RW, McAuley, E, Snook, EM. Physical activity and multiple sclerosis: a meta-analysis. Mult Scler 2005; 11: 459-463.

American College of Sports Medicine. ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2003

É uma doença que se caracteriza
pela sua diversidade e imprevisibilidade,
o que implica uma avaliação individualizada

Esclerose Múltipla / Actividade Física

Vários aspectos, como:
a gravidade da doença (EDSS), o tipo de EM, idade,
objectivos de tratamento, grau de deficiência,
incapacidade, desvantagem
e a qualidade de vida

Exercício Integrado na Actividade Física em Pessoas com EM

- O Treino de resistência com baixa ou moderada intensidade é bem tolerado pelos pacientes com EM.
- Vários estudos sobre exercício na EM recomendam a realização de exercício aeróbio de intensidade moderado para um total de 20 a 30 minutos por sessão, duas a três vezes por semana
- Os exercícios poderão ser realizados em meio aquático.
- Apesar das indicações para que a avaliação e planeamento dos exercícios serem individuais, os autores preconizam que a realização dos exercícios em grupo, pode aumentar a aderência e a motivação à prática do exercício

(Mostert & Kesselring, 2002; Rasova, Havrdova, Brandejsky, Zalisova , et al, 2006; Howe & Gomperts, 2006; Martin & Hicks, 2007), Rietberg, MB, Brooks, D, Uitdehaag, BM, Kwakkel, G. Exercise therapy for multiple sclerosis. Cochrane Database Syst Rev 2005: 1: 1–26 CD003980

Limites na Actividade Física em Pessoas com EM

recomendados para a prática de exercício na EM:

- pessoas com índice de EDSS inferior a 7
- Os exercícios não deverão aumentar a temperatura central
- Níveis de fadiga deve ser respeitado
- Respeito e conhecimento pelos sinais e sintomas característicos de cada individuo, com EM
- O programa de Actividade de Fisica deve ser orientado e supervisionado por profissionais com competencia

Rietberg, MB, Brooks, D, Uitdehaag, BM, Kwakkel, G. Exercise therapy for multiple sclerosis. Cochrane Database Syst Rev 2005: 1: 1-26 CD003980.;

Martin Ginis KA, Hicks AL. Considerations for the development of a physical activity guide for Canadians with physical disabilities. Appl Physiol Nutr Metab. 2007;32:S135-147

- É recomendada a promoção da actividade física em pessoas com EM, através do aconselhamento individual sobre toda a actividade física que poderá desenvolver, bem como as várias opções que poderá adoptar, com objectivo de melhor e / ou manter a sua condição física e qualidade de vida.