

DIRETRIZES PARA A PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO: LÚPUS

Pesquisador(es): GRAZIOLI, Denise; BORBA, Gerson Luiz; FREITAS, Saionara; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: Lúpus é uma doença complexa com causa multifatorial, se trata de uma doença auto-imune. Do ponto de vista clínico, é uma doença imprevisível, remitente e recorrente, de início súbito, que pode atacar qualquer órgão. Entretanto, é encontrada principalmente na pele, rins, articulações, coração e sistema nervoso central. Desde a perspectiva da imunologia, está associada à uma grande variedade de auto-anticorpos, classicamente, anticorpos anti-nucleares. Um dos tipos é o Lúpus Sistêmico (LS), é o mais grave e pode afetar quase todos os órgãos e sistemas do corpo. O exercício físico em pessoas com LS promove mudanças positivas na capacidade funcional, no estado de saúde, e nos aspectos sociais e mentais. É comum encontrar o quadro de depressão entre os portadores, neste sentido, o exercício físico pode atuar como um agente socializador em prol da qualidade de vida. É afirmado que os portadores apresentam limitações na capacidade de realizar o exercício físico devido ao acometimento das articulações, o que gera dor, fadiga e diminui a amplitude do movimento. Existe pouco evidência científica em português que embasa a atuação do profissional de Educação Física. A atividade física deve ser estimulada para haja melhora no condicionamento físico, entretanto, durante a atividade sistêmica da doença a melhor recomendação é o repouso. A prescrição deve ser individualizada, de acordo com as peculiaridades e manifestações clínicas. E os principais indicadores de acompanhamento são a dor, cansaço e amplitude articular atingida durante o exercício físico.

Palavras-chave: Lúpus. Prescrição do exercício. Diretrizes.

E-mails: denise_grazioli@outlook.com; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br