

# Atividade física em tempos de pandemia

Uma iniciativa do Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte durante a pandemia da Covid-19.



<https://urlgratis/M6Eon>

# Programa de condicionamento e prevenção de dores nos ombros para atletas em cadeiras de rodas.

Prof. Dr. Saulo de Oliveira, Prof. Rudá Espírito Santo e Prof. Ms. Lúcia de Oliveira

Dores nos ombros são sintomas comuns em usuários de cadeiras de rodas<sup>[1-3]</sup>. Durante o isolamento social requerido pela COVID-19, há aumento considerável das chances em desenvolver lesões por esforço repetitivo nas atividades em casa e pela redução do condicionamento físico<sup>[4,5]</sup>. Neste momento, atletas em cadeiras de rodas têm retornado/mantido às rotinas de treino, mesmo em casa; Assim, adaptou-se uma proposta de programa de exercícios voltados à prevenção das dores nos ombros, especificamente, para essa população <sup>[6,7]</sup>. Este programa pode ser realizado tanto em casa quanto no próprio local dos treinamentos tendo-se como foco, atletas usuários de cadeiras de rodas, tais quais, praticantes do basquetebol, bocha, rúgbi, tênis e badminton. O programa é composto por 3 partes:

- a) Exercícios preparatórios;
- b) exercícios de fortalecimento; e
- c) exercícios de alongamento.



# Exercícios e movimentos

## #1 Preparatórios:

- ❑ Os movimentos preparatórios são realizados com os braços relaxados, movendo-se em diferentes direções.
- ❑ Recomenda-se de 8 a 10 repetições em cada membro.



## #2 Fortalecimento:

- ❑ 3 à 5 séries, com 8 à 10 repetições;
- ❑ Intervalo entre as séries de 45 a 60 segundos;
- ❑ A velocidade de execução recomendada é 1s para cada fase do movimento.

## #3 Alongamento:

- ❑ 3 a 5 repetições, com tempo de alongamento de: 20 a 30 segundos;
- ❑ Descansando de 15 a 20 segundos entre os movimentos/exercícios;
- ❑ A intensidade deve ser controlada pelo aparecimento de desconfortos leves, buscando aumentar a amplitude do movimento na articulação.



## ATIVIDADE FÍSICA EM TEMPOS DE PANDEMIA

### Exemplos de exercícios preparatórios:



Figura 1

Levante os braços para frente



Figura 2

Movimentos circulares

### Exemplos de exercícios de fortalecimento:

Grupo muscular/movimento: Serrátil anterior



Figura 5

Grupo muscular/movimento: Retração e depressão da escápula



Figura 6

### Exemplos de exercícios de alongamentos:

Grupo muscular/movimento: trapézio superior



Figura 10

Grupo muscular/movimento: posterior do ombro

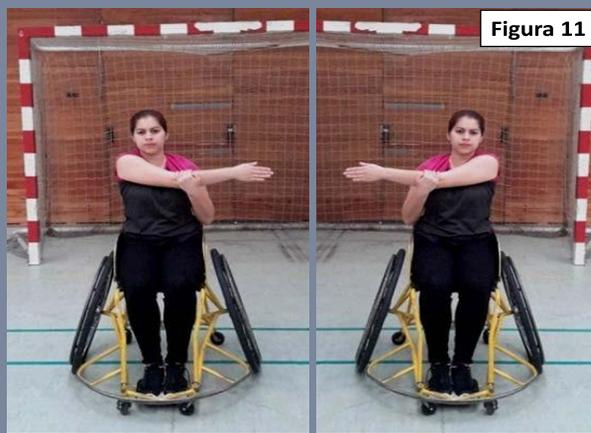


Figura 11

# Recomendações:

- ❑ Na realização dos exercícios, ao sentir qualquer dor ou desconforto significativo, deve-se entrar em contato com o fisioterapeuta e/ou treinador.
- ❑ Para visualização de mais exercícios acesse a cartilha completa no site da revista NEFCE ou clique na figura ao lado.



Grupo de Estudos em Movimento, Esporte e Reabilitação

Programa de exercícios para prevenção de dores e desconfortos nos ombros de atletas que competem em cadeiras de rodas (PRODOM)

Coord. Saulo Oliveira

## Referências

1. FINLEY, Margaret A.; RODGERS, Mary M. Prevalence and identification of shoulder pathology in athletic and nonathletic wheelchair users with shoulder pain: A pilot study. *Journal of Rehabilitation Research & Development*, v. 41, n. 3B, p. 395-402, 2004.
2. CURTIS, Kathleen A.; BLACK, Kathryn. Shoulder pain in female wheelchair basketball players. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, v. 29, n. 4, p. 225-231, 1999.
3. FAIRBAIRN, Jessica R.; BLIVEN, Kellie C. Huxel. Incidence of shoulder injury in elite wheelchair athletes differ between sports: a critically appraised topic. *Journal of sport rehabilitation*, v. 28, n. 3, p. 294-298, 2019.
4. CARDOSO, Vinícius Denardin; NICOLETTI, Lucas Portilho; DE CASTRO HAIACHI, Marcelo. Impactos da pandemia do COVID-19 e as possibilidades de atividades físicas e esportivas para pessoas com deficiência. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1-5, 2020.
5. DANTAS, Matheus Jancy Bezerra, et al. COVID-19: Considerations for the disabled athlete. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, v. 19, n. 2, p. 30-34, 2020.
6. GÓMEZ, Saleky García, et al. Expert's opinion of a home-based exercise program for shoulder pain prevention: Application in wheelchair basketball players. *Psychology, Society & Education*, v. 9, n. 3, p. 433-445, 2017.
7. GARCÍA-GÓMEZ, Saleky, et al. Effect of a Home-based Exercise Program on Shoulder Pain and Range of Motion in Elite Wheelchair Basketball Players: A Non-Randomized Controlled Trial. *Sports*, v. 7, n. 8, p. 180, 2019.

## Ficha técnica

### **Autores:**

Saulo de Oliveira  
Rudá Espírito Santo  
Lúcia Inês de Oliveira

### **Revisor Científico:**

Isabeli Pinheiro  
Edil Rodrigues  
Lara Colognese

### **Edição Layout**

Elaine Rufino  
Cleide Lima Filha

### **Divulgação**

Luciano Machado  
Itamar Leôncio

### **Edição Final:**

Isabeli Pinheiro  
Cleide Lima Filha

