



Artigo: A STATEMENT ABOUT EXERCISES FOR POLIO SURVIVORS

Tradução – parte II

### **PROGRAMA GERAL DE CONDICIONAMENTO FÍSICO E EXERCÍCIOS QUE NÃO LEVEM À FADIGA (REGRA DOS 20%)**

**Dr Stanley K. Yarnell, MD (aposentado), Califórnia**

O programa geral de exercícios e condicionamento físico 'não-fatigante' usando a regra dos 20% foi destinado a restabelecer a resistência dos indivíduos que continuaram sentindo-se incomodados por profunda fadiga após cirurgia, doença ou trauma.

O programa começa por determinar a capacidade máxima do sobrevivente da pólio, em praticar exercícios com a ajuda de um fisioterapeuta da clínica. O exercício poderá ser feito em uma piscina ou em solo firme, usando aparelhos ergométricos que utilizem os membros superiores (braços) ou mesmo em uma bicicleta ergométrica, dependendo das habilidades e preferências do indivíduo. Se ele preferir a natação, a capacidade máxima de exercícios para ele praticar terá como referencial o número de voltas olímpicas que o paciente pode realizar. No caso do paciente ter considerável fraqueza residual, um outro referencial que pode ser usado ao invés do número de voltas olímpicas, é avaliar uma volta olímpica dele na piscina em meia hora e assim capacidade de exercício máximo também pode ser obtida.

Estabelecida a capacidade máxima de exercício, o sobrevivente da pólio é instruído a começar seu programa aeróbico de natação a 20% da capacidade máxima de determinado exercício. Ele pode nadar de três a quatro vezes por semana nesse ritmo, por um mês, e então ele é instruído a aumentar em 10%. Por exemplo, se um indivíduo é capaz de nadar ativamente em uma piscina por meia hora, depois de meia hora ele atingiria a sua capacidade máxima de exercício. Ele iria começar a nadar apenas seis minutos por sessão de três a quatro vezes por semana, durante um mês, antes de aumentar a quantidade de tempo nadando ativamente para nove minutos de 3-4 vezes por semana durante um mês. Então ele iria aumentar em 10%, mais uma vez para que ele esteja nadando ativamente 12 minutos por sessão de três a quatro vezes por semana, durante um mês, e assim por diante. Depois de três a quatro meses, os nossos pacientes relataram sentir um aumento de sua força ou da própria resistência geral.

Alternativamente, se o ergométrico utilizando os braço ou o exercício na bicicleta é usado, o mesmo princípio básico pode ser usado: o cálculo da distância pedalada ou o tempo gasto ativamente pedalando. O indivíduo começa o programa de exercícios de condicionamento geral em 20% de sua capacidade máxima, com a prática de exercícios aeróbicos que não levem à fadiga de três a

quatro vezes por semana, durante um mês, antes de aumentar a distância em 10%. Ele continua com esse nível de atividade por mais um mês, antes de aumentar em mais 10%, de modo que ele siga exercitando-se até que chegue aos 40% da capacidade máxima de exercícios estabelecida.

Por exemplo, se um indivíduo é capaz de pedalar uma bicicleta ergométrica por uma milha ou é capaz de pedalar ativamente por até 20 minutos então esse será o referencial de capacidade máxima de exercício. Ele será instruído a começar seu programa de exercícios em um quinto de uma milha (ou se o referencial for o tempo exercitado, então sua prática de exercício inicial será de quatro minutos). Este procedimento é repetido de três a quatro vezes por semana durante um mês, antes de aumentar o raio de um terço de uma milha o tempo para seis minutos. Nossos pacientes são encorajados a manter isso por mais um mês, antes de aumentar em mais 10%, e assim por diante.

Os indivíduos são aconselhados a parar o programa de exercícios se durante a prática sentirem-se cansados ou caso sintam dores nos músculos ou analgesia em geral. Se este programa for rigorosamente seguido, a maioria dos sobreviventes da pólio são capazes de continuar a aumentar o seu programa de exercícios para quase a capacidade máxima de exercícios, ainda que levem um total de nove meses para isso.

Neste nível submáximo, tanto o condicionamento físico quanto o exercício aeróbico, permitem que indivíduo recupere a resistência, sem danificar as delicadas unidades motoras mais antigas e portanto sentindo-se saudável.

É imperativo incorporar o conceito de ritmo dos passos e o espaçamento dos mesmos dentro do programa de condicionamento e exercício que não levem à fadiga, o que significa que o indivíduo deve descansar a cada pequeno intervalo de tempo

A regra de 20% às vezes é também aplicada a sobreviventes da pólio quando são dadas instruções para a prática domiciliar de flexibilidade e alongamento a fim de que não se esforcem excessivamente.

Este programa de exercícios para os sobreviventes da pólio, pode ser modificado com a supervisão de um fisioterapeuta, dependendo do progresso observado. O programa pode não eliminar a fadiga, mas nós descobrimos que é eficaz para aqueles que têm um grau significativo de falta de condicionamento que leva à sensação de fadiga.

© **Post-Polio Saúde (ISSN 1066-5331), vol. 7, No. 3, 1991 Verão**