



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
CONSELHO REGIONAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL DA 7ª REGIÃO
CREFITO-7

PARECER Nº 11/2016

INTERESSADA: Dra Daniela Cal Barreto, CREFITO-7 N. 52163-F

ASSUNTO: Utilização de equipamentos de exercícios resistidos em serviços de Fisioterapia

PARECERISTA: Dr. Cleber Murilo Pinheiro Sady, CREFITO-7 N. 5773-F

I- OBJETO DA CONSULTA

Consulta da doutora Daniela Cal Barreto sobre a pertinência da utilização de equipamentos de exercícios resistidos em serviço municipal de Fisioterapia.

II- PARECER

Introdução

Nas últimas décadas tem ocorrido evolução significativa dos conhecimentos sobre as ciências básicas do exercício físico, sobre a importância da exercício resistido na promoção de saúde, intervenção terapêutica e reabilitação fisioterapêutica. Talvez as mais substanciais mudanças de conceitos resultantes da evolução do conhecimento sejam as relativas aos exercícios resistidos, também conhecidos como exercícios contra resistência, exercícios de fortalecimento muscular, exercícios com pesos, e mais popularmente, musculação. A expressão “exercício resistido” decorre da tradução do inglês “resistance” ou “resistive” □ “exercise” ou “training”.

Exercício resistido pode ser definido como a prática de contrações musculares realizadas contra resistências variadas que podem ser graduáveis e progressivas. A resistência mais frequentemente utilizada são os pesos, mas também é possível utilizar resistência da água, eletromagnética, molas, elásticos, o próprio peso do corpo sob a ação da gravidade e outras. Na Fisioterapia, a utilização de exercícios resistidos pode ser denominada de Cinesioterapia Resistida ou Mecanoterapia e constituem-se atos próprios da profissão, de acordo com o Decreto-Lei 938/1969

Art. 3º É atividade privativa do fisioterapeuta executar métodos e técnicas fisioterápicos com a finalidade de restaurar, desenvolver e conservar a capacidade física do paciente.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
CONSELHO REGIONAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL DA 7ª REGIÃO
CREFITO-7

Da mesma forma, a Resolução COFFITO N. 08/1978, determina dentre os atos privativos do fisioterapeuta:

II - utilização, com o emprego ou não de aparelho, de exercício respiratório, cárdio-respiratório, cárdio-vascular, de educação ou reeducação neuro-muscular, de regeneração muscular, de relaxamento muscular, de locomoção, de regeneração osteo-articular, de correção de vício postural, de adaptação ao uso de órtese ou prótese e de adaptação dos meios e materiais disponíveis, pessoais ou ambientais, para o desempenho físico do cliente.

A eficiência dos exercícios resistidos em estimular a integridade e as funções do aparelho locomotor tem sido demonstrada, e mais recentemente, os seus efeitos promotores de saúde cardiovascular e alto grau de segurança geral. Os estudos com pessoas idosas têm documentado a importância dos efeitos dos exercícios resistidos para melhorar a qualidade de vida por meio do alívio de dores articulares, maior independência funcional e melhora da auto-estima. A segurança musculoesquelética e segurança cardiovascular dos exercícios resistidos também têm sido demonstradas, mesmo diante de co-morbidades. Atualmente um significativo corpo de evidências justifica a utilização dos exercícios resistidos para promoção de saúde, terapêutica e reabilitação.

Uma qualidade importante dos exercícios resistidos é o controle adequado e fácil das sobrecargas, o que permite adaptabilidade para as mais variadas condições de saúde e aptidão física. Muitas pessoas que não conseguem levantar-se da posição sentada ou caminhar, em virtude do excesso de peso corporal para as suas condições físicas, conseguem realizar confortavelmente exercícios resistidos, com pesos adequados, menores do que o peso do corpo. Pessoas que apresentam dispnéia, arritmias ou angina em esforços suaves como caminhar, conseguem realizar exercícios resistidos adequados com conforto e segurança, desde que prescritos adequadamente.

O aumento da massa muscular é um dos efeitos mais visíveis dos exercícios resistidos, justificando o nome de “musculação”. O estímulo básico para o aumento do volume dos músculos esqueléticos é a sobrecarga de tensão, que ocorre sempre que a contração muscular é realizada contra algum tipo de resistência. Não obstante, O aumento da densidade óssea tende a ocorrer na atividade física por meio das compressões dos ossos, e por meio de estímulos a um perfil hormonal favorável. A compressão óssea pode ocorrer com o suporte do peso corporal ou de equipamentos, ou com o “impacto”, que é a desaceleração brusca do corpo em movimento. Nos exercícios resistidos a compressão óssea ocorre pela ação da resistência aos movimentos, geralmente pesos, e o impacto é melhor distribuído no esqueleto. O impacto é uma sobrecarga de difícil controle na atividade física aeróbica, e com frequência está implicado na origem de lesões. Exercícios resistidos e saltos são as atividades mais eficientes para estimular a massa óssea, mas os primeiros são preferenciais em função da segurança.

SEDE: Avenida Tancredo Neves, Ed. Esplanada Tower, nº 939 S/ 101 – Caminho das Árvores, Salvador/Ba - CEP 41.820.021

Telefones: (71) 3341-8734 // 0800-0717171 <http://www.crefito7.org.br> // secretariaexecutiva@crefito7.org.br

Delegacia em Aracaju (SE)

Rua Pacatuba, Ed. Paulo Figueiredo, nº 254, Lj. 12 – Centro. Aracaju/Se - CEP 49.010-150 Telefax: (79) 3224-4761 // 0800-0717171

Delegacia em Vitória da Conquista (BA)

Pça Tancredo Neves, Shopping Conquista Center, 85A, 2º piso, S/ 41D – Vitória da Conquista/BA - CEP: 45.000-525 Telefax: (77) 3421-6520



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
CONSELHO REGIONAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL DA 7ª REGIÃO
CREFITO-7

Do mesmo modo, as cartilagens articulares, discos intervertebrais, ligamentos e tendões são estruturas cujas integridades são importantes para a boa função músculo-esquelética, e são estimuladas pelos exercícios resistidos de forma eficiente e segura.

Diante do acima exposto, os exercícios resistidos constituem-se em modalidade terapêutica indispensável em programas de promoção da saúde, prevenção de quedas em idosos, prevenção de osteoporose e suas temidas fraturas patológicas, melhora da independência funcional, da auto estima, assim como na reabilitação fisioterapêutica de pacientes ortopédicos, traumatológicos, reumatológicos, geriátricos, portadores de doenças cardiovasculares e respiratórias, dentre outros.

CONCLUSÃO:

Deste modo e baseado nas Normas acima elencadas, equipamentos de exercícios resistidos a exemplo de mesa flexo-extensora, leg press, banco scott, cicloergômetros, cadeira abdução/adução, crucifixo, cadilac, dentre outros, são recursos utilizados em ginásios de Fisioterapia com a finalidade de promover saúde, prevenir agravos e reabilitar condições musculoesqueléticas, cardiovasculares, respiratórias, entre outras.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 01 - Frontera, R.F.; Slovik, D.M.; Dawson, D.M. Exercise in rehabilitation medicine. USA: Human Kinetics; 2006.
- 02 - Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Decreto Lei No. 938 de 13 de outubro de 1969. DOU no. 197 de 14/10/1969 - retificado em 16/10/1969 Sec. I - p25.638 - Provê sobre as profissões de Fisioterapia e Terapia Ocupacional, e dá outras providências.
- 03 - _____. Resolução no. 08, de 20 de fevereiro de 1978. DOU no. 216 de 13/11/78 - alterado pela Resolução no. 15 de 30/11/1980 - DOU no. 243 de 22/12/1980 Sec. I - p. 25638 - Aprova as normas para habilitação ao exercício das profissões de Fisioterapia e Terapeuta Ocupacional e dá outras providencias.
- 04- Graves, J.E.; Franklin, B.A. Resistance training for health and rehabilitation. USA: Human Kinetics; 2001.
- 05 - Marciniak, E.; Potts, J.; Schlabach, G. et al. Effects of strength training on lactate threshold and endurance performance. Med Sci Sports Exerc 1.991. 23: 739-43.
- 06 - Ratamess, N.A.; Alvar, B.A.; Eyetocho, T.K. et al. Progression models in resistance training for healthy adults. Med Sci Sports Exerc Position Stand 2.009.
- 07 - Feigenbaum, M.S.; Pollock, M.L. Prescription of resistance training for health and disease. Med Sci Sports Exerc 1.999. 31: 38-45.
- 08 - Braith, R.W.; Stewart, K.J. Resistance exercise training – its role in the prevention of cardiovascular disease. Circulation 2.006. 113: 2642-50.
- 09 – Jacob Filho, W. Promoção da saúde do idoso. São Paulo: Lemos; 1.998.



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
CONSELHO REGIONAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL DA 7ª REGIÃO
CREFITO-7

- 10 - Guralnik, J.M.; Ferruci, L.; Simonsick, E.M. et al. Lower-extremity function in persons over the age of 70 years as a predictor of subsequent disability. N. Engl J Med 1.995. 332: 556-61.
11 - Ades, P.A.; Ballor, D.L.; Ashikaga, T. et al. Weight training improves walking endurance in health elderly persons. Ann Intern Med 1.996. 124: 568-572.
12 - Adams, J.; Cline, M.; Reed, M. et al. Importance of resistance training for patients after a cardiac event. Proc (Bayl Univ Med Cent) 2.006.19: 246-248.

É o Parecer, S.M.J.

Salvador, 19 de dezembro de 2016.

Cleber Murilo Pinheiro Sady
Conselheiro Presidente
CREFITO-7/5773-F