

EFEITOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM INDIVÍDUOS PORTADORES DE HEMOFILIA

Matheus Henrique de Campos Alves, Gabriel Zanini, e-mail:
matheus.edu.fisic@gmail.com

RESUMO

Introdução: Hemofilia é uma doença que afeta somente homens e causa em seus portadores a não coagulação do sangue, problemas ósseo-articulares, problemas musculoesqueléticos e dores muito fortes devido a hematomas nas regiões articulares, sabendo desses fatores a prática de exercícios físicos pode ser um bom recurso para ajudar em seus problemas de amplitude articular, dores e hematomas recorrentes, melhorando seu dia a dia e vida cotidiana, sendo que cerca de 12 mil homens brasileiros serem portadores de acordo com Ministério da Saúde. **Objetivos:** identificar os benefícios das práticas de exercícios físicos em PCH. **Método:** Realizou-se uma revisão de estudos publicados em revistas indexadas nas bases Medline via PubMed, Scielo, ScholarGoogle e Web of Science, foi definido que dentro dos trabalhos os indivíduos estudados deveriam ser pessoas com Hemofilia sendo de grau leve, moderado ou grave. **Resultados e discussão:** dentre os trabalhos observados os resultados demonstram que exercícios e atividades físicas de leve a moderada intensidade tem capacidade de causar melhorias tanto físicas/articulares, assim como até ajudar na cascata de coagulação, em dois estudos foram encontrados resultados positivos através de exercícios aquáticos beneficiando força muscular e mobilidade articular propiciado pela resistência da água, em outros quatro artigos foram encontrados benefícios articulares, ósseos e muscular através de exercícios resistidos com cargas leves e moderadas utilizando ou não cargas exteriores e bands elásticas como as TeraBands, através de duas pesquisas de campo com proposta de criar um planejamento de treino on-line é possível mesmo a distância levar a prática a essas pessoas e com isso melhorar suas qualidades de vida. **Considerações finais:** com esse trabalho é perceptível que exercícios tem grande valia para confrontar os problemas comorbidades atreladas a hemofilia que afetam esse público tendo em vista que é de suma importância atentar-se a um planejamento de qualidade e delicado com relação aos parâmetros de intensidade, carga e descanso entre treinos para manter a integridade do aluno PCH, além de mostrar também a defasagem em relação a esse público dentro de nossa área de trabalho mostrando a necessidade de mais pesquisas na área para nos dar maior suporte e estabilidade no momento de trabalhar com essas pessoas.

PALAVRAS-CHAVE: HEMOFILIA. EXERCÍCIO FÍSICO. GINÁSTICA. HEMATOSE ARTICULAR. HOMENS.