

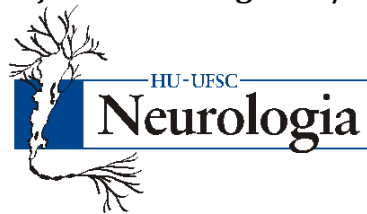


**UNIVERSIDADE FEDERAL
DE SANTA CATARINA**

ATIVIDADE FÍSICA EM PACIENTES COM EPILEPSIA

Traduzido e adaptado por Arthur Goulart Pagani
Sob orientação da Profa. Dra. Katia Lin

Serviço de Neurologia HU/UFSC



A prática de atividades físicas em pessoas com epilepsia é uma questão que costuma gerar muitas dúvidas, tanto para os pacientes quanto para os médicos que os acompanham. Publicações recentes têm demonstrado que fazer exercícios físicos é, além de seguro, altamente indicado nesses casos, pois além da melhoria da qualidade de vida, gera uma diminuição do risco de eventos cardiovasculares (como o infarto agudo do miocárdio, por exemplo) potencialmente fatais. É importante que cada paciente conheça sua condição e converse com seu médico para que possa se beneficiar das atividades indicadas para si.

As recomendações a seguir foram sugeridas pela Liga Internacional Contra a Epilepsia, e são uma boa forma de orientar os pacientes quanto à segurança, para si e para os outros, de realizar alguma atividade física específica. Os exercícios são divididos em 3 grupos:

- 1) Grupo 1 - Baixo risco
- 2) Grupo 2 - Médio risco para os pacientes com epilepsia, nenhum risco para espectadores
- 3) Grupo 3 - Alto risco para os pacientes com epilepsia e/ou para espectadores e devem ser evitados

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
Atletismo (exceto salto com vara)	Ciclismo	Surf, WindSurf
Danças em Geral	Skate	Esportes a Motor
Esportes Coletivos de Contato (judô, capoeira)	Esportes Coletivos de Contato Com Risco Potencial (boxe, karatê)	Mergulho
Esportes Coletivos de Quadra ou Campo (basquetebol, futebol, futsal, voleibol, entre outros)	Levantamento de Peso	Aviação
Boliche	Natação	Escalada
Tênis	Ginástica	Paraquedismo
	Hipismo	Velejamento Sem Acompanhante
	Tiro ao Alvo	Escalada
	Tiro com Arco	
	Canoagem	
	Salto com Vara	

FONTE: Capovilla, G., Kaufman, K. R., Perucca, E., Moshé, S. L. and Arida, R. M. (2016), Epilepsy, seizures, physical exercise, and sports: A report from the ILAE Task Force on Sports and Epilepsy. *Epilepsia*, 57: 6–12. doi: 10.1111/epi.13261.

