



CONEXÃO UNIFAMETRO 2020

XVI SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

TREINAMENTO RESISTIDO E SÍNDROME DE DOWN

Raíza Manhã Flor

Centro Universitário Fametro - Unifametro

raiza.flor@aluno.unifametro.edu.br

Título da Sessão Temática: Promoção da Saúde e Tecnologias Aplicadas
Evento: VIII Encontro de Iniciação à Pesquisa

Introdução: O treinamento resistido é, hoje, um dos principais componentes de programas de saúde juntamente com os exercícios aeróbicos (SANTAREM, 2013). Também chamado de treinamento de força, é um dos principais protocolos de condicionamento físico e reabilitação por melhorar força e resistência muscular, coordenação, velocidade de reação, equilíbrio, prevenir e tratar lesões e deficiências (PEARL, 1996).

A Síndrome de Down (SD) é a alteração cromossômica mais comum em nascidos vivos na população mundial (BRAGANÇA, 2016). As pessoas com SD, ou trissomia do cromossomo 21, têm 47 cromossomos em suas células em vez de 46, como a maior parte da população (CRAWFORD; DEARMUN, 2016). Dentre as alterações causadas pela trissomia 21, estão: hipotonia generalizada, frouxidão ligamentar, predisposição à obesidade e a cardiopatias, atraso no desenvolvimento cognitivo e motor (TRINDADE; NASCIMENTO, 2016; MUSTACCHI, 2015). Por estas condições e outras, ainda se há um tabu quando falamos de treinamento resistido para pessoas com Síndrome de Down.

Objetivos: O objetivo deste estudo foi investigar através de uma revisão bibliográfica qualitativa os efeitos do treinamento de força muscular em indivíduos com síndrome de Down. **Métodos:** Foi realizada uma revisão sistemática nas bases de dados PubMed, Cochrane Library, SciELO, Periódicos Capes e Google Scholar com as seguintes palavras-chave e seus respectivos termos em inglês: treinamento resistido e síndrome de Down/strength training and Down syndrome. Em seguida, foram selecionados os artigos publicados no período de 2013 a 2020, sob os seguintes critérios de inclusão: (1) incluiu participantes com síndrome de Down, (2) implementou uma intervenção somente de treinamento resistido. Após a filtragem, foi realizada uma leitura completa destes para analisar seus resultados e promover uma conclusão de acordo com o objetivo pré-estabelecido. **Resultados:** A síntese dos estudos revisados indicou resultado positivo pós-intervenção do treinamento de resistido no aumento de força e resistência muscular, redução de gordura corporal, ganho de massa magra, equilíbrio global, além de melhor desempenho nas atividades diárias de forma geral. Além disso, em nenhum dos estudos o treinamento acarretou efeitos negativos aos treinados. **Conclusão/Considerações finais:** Pela comprovada eficiência do treinamento resistido na promoção de qualidades de aptidão física como força, resistência, coordenação (valências físicas alteradas em indivíduos com síndrome de Down) além de grande influência positiva



em casos de disfunções cardiovasculares e obesidade (morbidades também tipicamente relacionadas à Síndrome) apesar de investigações limitadas, consideramos que com esse tipo de treinamento, podemos diminuir alguns fenótipos do sindrômico que, desta forma, superam limitações e melhoram sua condição biopsicossocial.

Todavia, mais pesquisas relativas aos efeitos do treinamento resistido nesta população são necessárias.

Referências:

BRAGANCA, Fernando (Ed.). **Síndrome de down e inclusão social**. 2017. Disponível em: <<http://fernandobraganca.com.br/2016/07/10/sindrome-de-down-e-inclusao-social/>>. Acesso em: 28 abr. 2018.

CRAWFORD, Doreen; DEARMUN, Annette. Down's syndrome. **Nursing Children And Young People**, [S.L.], v. 28, n. 9, p. 17-17, 8 nov. 2016. RCN Publishing Ltd.. <http://dx.doi.org/10.7748/ncyp.28.9.17.s19>.

MODESTO, Everaldo; GREGUOL, Márcia. Influência do treinamento resistido em pessoas com Síndrome de Down – uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Londrina, v. 19, n. 2, p.153-167, 31 mar. 2014. Brazilian Society of Physical Activity and Health. <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.v.19n2p153>.

MUSTACCHI, Zan. SINDROME DE DOWN. In: MUSTACCHI, Zan; PERES, Sergio. **Genética baseada em evidências: síndrome e heranças**. Rio: Cid, 2000. Cap. 21, p. 1120.

PAULA, Adão; ALVES, Kaique; ARRUDA, Eduardo Okuhara. TREINAMENTO DE FORÇA E SÍNDROME DE DOWN. **do Corpo: Ciências e Artes**, Caxias do Sul, v. 6, n. 1, p.111-123, nov. 2016. Semestral. Disponível em: <www.google.com>. Acesso em: 20 ago. 2018.

SANTAREM, José Maria. **EXERCÍCIOS RESISTIDOS**. 2013. Disponível em: <<http://www.treinamentoresistido.com.br/tr/Pages/Articles/Article.aspx?ID=34>>. Acesso em: 1 maio 2018.



CONEXÃO UNIFAMETRO 2020

XVI SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

SHIELDS, Nora; TAYLOR, Nicholas F.; WEE, Elin; WOLLERSHEIM, Dennis; O'SHEA, Simone D.; FERNHALL, Bo. A community-based strength training programme increases muscle strength and physical activity in young people with Down syndrome: a randomised controlled trial. **Research In Developmental Disabilities**, [S.L.], v. 34, n. 12, p. 4385-4394, dez. 2013. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ridd.2013.09.022>.

SUGIMOTO, Dai et al. Effects of Neuromuscular Training on Children and Young Adults with Down Syndrome: Systematic Review and Meta-Analysis. **Research In Developmental Disabilities**, Estados Unidos, p.197-206, 5 abr. 2016. Semestral.

TRINDADE, André Soares; NASCIMENTO, Marcos Antonio do. Avaliação do Desenvolvimento Motor em Crianças com Síndrome de Down. **Revista Brasileira de Educação Especial**, Marília, v. 22, n. 4, p.577-588, dez. 2016. Semestral.

Palavras-chave: Síndrome de Down; treinamento resistido; treinamento de força.