

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM PESSOAS COM SÍNDROME DE DOWN

Resumo

Diego José Pires Barreto

Luciano Carraro

Eliana Patrícia Pereira (Orientadora)

Pessoas com síndrome de Down mostram diminuição da força muscular, maiores níveis de obesidade e maiores dificuldades motoras quando comparadas a pessoas sem a síndrome, devido ao alto índice de hipotonia. Sendo assim, o artigo é necessário para conscientizar essas pessoas sobre a importância de praticar exercícios para ter uma melhor qualidade de vida. O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão bibliográfica buscando estudos que apontassem os efeitos positivos que o treinamento resistido pode ocasionar nessa população. Foram escolhidos artigos no intervalo de tempo de quinze anos, sendo divididos em temas entre síndrome de Down e força muscular, efeitos na composição corporal, efeitos na marcha e coordenação dessas pessoas. Os resultados mostraram influências positivas do treinamento resistido para essas pessoas, melhorando a força e resistência muscular, a coordenação motora e alterando positivamente a composição corporal de indivíduos com síndrome de Down. A partir dos dados encontrados considera-se que o treinamento resistido ocasiona influências benéficas a esta população, sobre os níveis de força, mudanças corporais e funcionalidade. Além disso, aponta que os protocolos de treinamento têm diferenças mínimas em comparação a pessoas sem a síndrome. Enfim, os estudos descrevem que o treinamento resistido é uma boa opção para melhorar diversos aspectos na qualidade de vida desta população. Entre eles fisiológicos, funcionais, sociais, estéticos e psicológicos, desde que prescritos e acompanhados por profissionais capacitados. Contudo, nota-se a falta de mais pesquisas relacionadas ao tema treinamento resistido e síndrome de Down.

Palavras-chave: Treinamento resistido; síndrome de Down; força muscular.